



Kako ćete se sačuvati od COVID-19

COVID -19 je nova infekcija koja je ozbiljnija kod nekih starijih osoba. Vjerojatno ste već mnogo čuli o toj bolesti u vijestima i primijetili ste da se zbog nje stvari oko vas mijenjaju. Neovisno o tome gdje živite, želite se vidati sa članovima vaše obitelji i prijateljima što češće.

Moguće je da vas COVID-19 zabrinjava, ali postoje načini za održavanje kontakta s vašim najmilijima dok istodobno štite sebe i druge od virusa.



DOBRIM HIGIJENSKIM NAVIKAMA SPRJEČAVATE PRODOR VIRUSA U ORGANIZAM

- Često i temeljito perite ruke sapunom i vodom ili alkoholnim gelom.
- Pokrijte usta laktom ili papirnatim rupčićem kada kašljete ili kišete.
- Dezinficirajte stvari koje često dodirujete, kao što su ručke, rukohvati, ključevi, daljinski upravljači ili telefon.
- Ne dodirujte lice kako klice ne bi prešle sa ruku u organizam.



FIZIČKI RAZMAK ONEMOGUĆUJE DA VIRUS DOPRE DO VAS

- Održavajte razmak od najmanje 1,5 m od drugih ljudi.
- Viđajte se s manje osoba, rjeđe i kraće. Smanjenje učestalosti posjeta i broja posjetitelja pomaže smanjiti rizik od dobivanja COVID-19.
- Kada vam dođu posjetitelji, nemojte se grliti, ljubiti ili rukovati s njima, bez obzira koliko to želite. Morate održavati razmak od 1,5 m od njih, iako je to vrlo teško.



CJEPIVO PROTIV GRIPE VAM POMAŽE DA ODRŽITE ZDRAVLJE

Cjepivo ne sprječava oboljevanje od COVID-19, ali pomaže da izbjegnute gripu koja je također ozbiljna bolest. Održavanje što boljeg zdravlja vas stavlja u bolji položaj kada se radi o COVID-19.



ODMAH PRIJAVITE SVE SIMPTOME BOLESTI KAKO BISTE ZAŠTITILI DRUGE

Recite svom liječniku ili skrbniku ako imate temperaturu, kašalj, grlobolju, otežano disanje ili bilo koji drugi simptom. Bit ćete testirani i morat ćete se izolirati kako se virus ne bi prenio na druge ljude.

Neke od ovih promjena su teške. Moguće je da će vam nedostajati ljudi koje volite ili ćete biti zabrinuti zbog virusa. To nije kako mi želimo živjeti, ali ćemo morati tako živjeti neko vrijeme kako bismo se sačuvali. Pružimo potporu jedni drugima tijekom prilagodbe na novi način života.

Ako sada uvedete neke promjene, to vam može pomoći sačuvati sigurnost i zdravlje, te tako zajednički možemo usporiti širenje COVID-19.