


# HZJZ

HRVATSKI ZAVOD  
ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
Rockefellerova 7  
HR-10000 Zagreb  
T: +385 1 4863 222  
F: +385 1 4863 366  
[www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)

**Zagreb, 10. 03. 2020.**

## COVID-19

### Bolest uzrokovana novim koronavirusom

#### KAKO PRILAGODITI SVAKODNEVNI ŽIVOT U HRVATSKOJ

##### **Dodatne upute za pojedince – što sami možete učiniti za sebe i svoje bližnje:**

Što češće perite ruke, a obavezno ih perite prije i nakon pripreme hrane, prije jela, nakon korištenja toaleta, nakon dolaska izvana, nakon čišćenja nosa te uvijek kada ruke izgledaju prljavo.

Za pranje ruku treba koristiti toplu tekuću vodu iz slavine i sapun, a ako to u datom trenutku nije izvedivo možete koristiti i dezinfekcijsko sredstvo na bazi alkohola (najmanje 60% etilnog alkohola) koje treba dobro utrljati u dlanove.

Pri pranju ruku pridržavajte se naputaka za pravilno pranje ruku: [https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Pranje\\_ruku\\_.pdf](https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Pranje_ruku_.pdf)

Nakon pranja ruku sapunom i vodom, za sušenje ruku poželjno je koristiti papirnate ručnike za jednokratnu upotrebu. Ako takvi nisu dostupni, koristite ručnike i zamijenite ih kada postanu vlažni.

Kada kašljete i kišete prekrijte usta i nos laktom ili papirnatom maramicom koju poslije odbacite u koš za otpad s poklopcem te operite ruke. Pri kašljanju i kihanju okrenite lice od drugih osoba.

Izbjegavajte dodirivanje lica, usta i očiju rukama.

Nemojte dijeliti čaše, šalice, drugo posuđe i pribor za jelo s drugim osobama.

Provjetravajte prostorije i boravite što više na otvorenom.

U igri s djecom koristite igračke tvrdih, glatkih površina koje se lako mogu očistiti.

Izbjegavajte kontakt s osobama koje imaju povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj i/ili kratak dah.

Izbjegavajte rukovanje, grljenje i poljupce te održavajte razmak od barem 1m kod razgovora.


Izbjegavajte veće grupe ljudi i javna okupljanja.

Što više hodajte i koristite bicikl, a izbjegavajte korištenje javnog prijevoza.

U javnom prijevozu, kinima, kazalištima i drugim javnim prostorima, ako nije moguće da ih izbjegnute, sjednite na što većoj udaljenosti od drugih osoba, te se posebno dosljedno pridržavajte svih higijenskih pravila.

Ne pušite! Prestanak pušenja smanjuje rizik za razvoj teške plućne bolesti uzrokovane novim koronavirusom.

Najmanje dva puta dnevno čistite sve dodirne površine: radne površine, pametne i druge telefone, POS uređaje, tipkovnice, konzole, računala te druge dodirne površine koje koristi veći broj osoba.



Dodirne površine koje koristi veći broj osoba, poput POS uređaja, prekrijte jednokratnim maramicom ili papirnatim ručnikom te preko njih dodirujte uređaj.

Svaki dan čistite domaćinstvo uobičajenim deterdžentom za kućanstva i vodom. Kod korištenja dezinficijensa kao i deterdženata neophodno je pridržavati se uputa proizvođača. Detaljnije upute o čišćenju mogu se pronaći na: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Ciscenje-i-dezinfekcija-prostorije-bez-oboljelih-od-COVID-19-5.3.2020..pdf>

Posebno često čistite dodirne točke u kućanstvu kao što su ručke na vratima, ručke na prozorima, slavine u toaletima i kuhinjama, tipke vodokotlića, daljinske upravljače, prekidače za struju i zvona na vratima.

Ako imate simptome respiratorne bolesti (kašalj, kihanje, grlobolja, povišena tjelesna temperatura, kratak dah):

- ostanite kod kuće (ne idite na posao, u školu, druge kolektive, veća obiteljska okupljanja i javna mjesta)
- javite se telefonom (ili e-porukom) izabranom liječniku te izbjegavajte odlazak u zdravstvenu ustanovu ako vam to nije savjetovao liječnik telefonom
- u slučaju hitnosti nazovite 112.