



Zavod za javno zdravstvo SBK/KSB

## # Spriječimo širenje Covid19

# 7 Koraka u prevenciji širenja COVID-19

- 01** Često i temeljno pranje ruku toplom vodom i sapunom
- 02** Izbjegavanje dodirivanja očiju, nosa i usta
- 03** Prilikom kašljanja ili kihanja prekriti usta i nos maramicom ili laktom
- 04** Izbjegavati gužve i susrete sa osobama koje imaju neke od poznatih simptoma Covid-19
- 05** Ostati kod kuće ukoliko se pojavi neki od poznatih simptoma Covid-19
- 06** Potražiti zdravstvenu pomoć prilikom pojave nekog od poznatih simptoma Covid-19, ali prvo pozvati nadležnu ustanovu
- 07** Informacije vezane za Covid-19 uzimati iz pouzdanih izvora



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO SBK/KSB

# FIZIČKA DISTANCA

Izbjegavajte mjeste gdje se odvijaju masovna okupljanja ljudi.

Održavajte distancu od 2 metra između Vas i drugih osoba u Vašoj blizini.

Izbjegavajte dodirivanje drugih osoba, što uključuje i rukovanje.

Fizička distanca usporava širenje Corona virusa čime zdravstveni resursi stoje na raspolaganju onima kojima je potrebni.

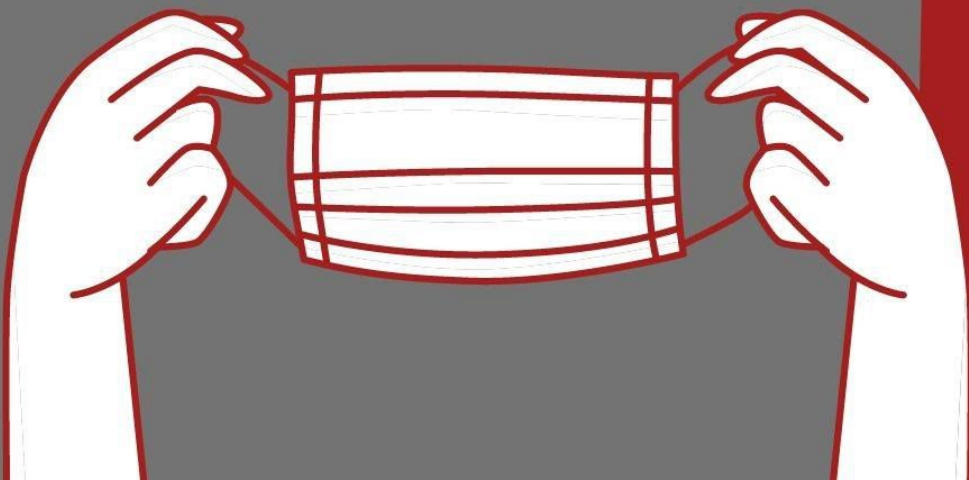
#SpriječimoŠirenje  
Covid19





# Kako ispravno koristiti zaštitnu masku

Zavod za javno zdravstvo SBK/KSB



## Šta raditi?

- ✓ Temeljito oprati ruke sa vodom i sapunom prije uzimanja maske
- ✓ Provjeriti da li maska ima neka oštećenja
- ✓ Pronaći metalni dio na maski koji prijanja na nos
- ✓ Osigurati da obojena strana maske bude okrenuta prema vani
- ✓ Položiti metalni dio maske na nos
- ✓ Prekriti nos, usta i bradu
- ✓ Masku pozicionirati tako da prijanja uz lice
- ✓ Izbjegavati dodirivanje maske
- ✓ Masku skidati uzimajući je za vezice

## Šta raditi?

- ✓ Masku ne ostavljati na radnim površinama koje mogu biti kontaminirane
- ✓ Nakon korištenja masku odložiti u kantu za smeće
- ✓ Nakon odlaganja maske, oprati ruke

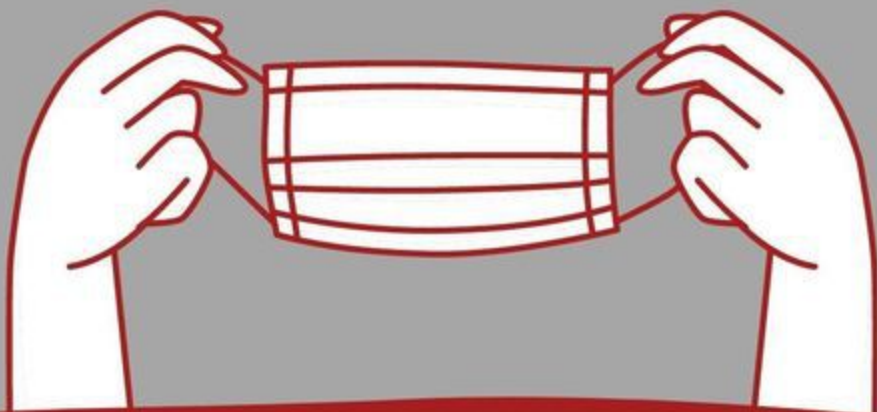


## Šta ne raditi?

- ✗ Ne koristiti maske sa bilo kakvim oštećenjima
- ✗ Ne nositi masku samo preko nosa, ili samo preko usta (nos i usta moraju istovremeno biti prekriveni)
- ✗ Ne nositi labavu masku
- ✗ Ne dirati prednji dio maske
- ✗ Ne ostavljati korištenu masku na mjestima dostupnim drugim osobama
- ✗ Masku ne koristiti više od jednog puta

# Kako ispravno nositi masku

Zavod za javno zdravstvo SBK/KSB



- ✓ Temeljito oprati ruke sa vodom i sapunom prije uzimanja maske
- ✓ Provjeriti da li maska ima neka oštećenja
- ✓ Pronaći metalni dio na maski koji prijanja na nos
- ✓ Osigurati da obojena strana maske bude okrenuta prema vani
- ✓ Položiti metalni dio maske na nos
- ✓ Prekriti nos, usta i bradu



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO SBK/KSB

# PRAVILNO PRANJE RUKU

01

Pokvasiti ruke toplom vodom prije korištenja sapuna!

02

Utrljati sapun po dlanovima, po površini ruku i između prstiju!

03

Ruke prati kružnim pokretima minimalno 20 sekundi prije ispiranja!

04

Ruke posušiti čistim peškirom ili papirnim ubrusom laganim pokretima.





# COVID- 19 I MENTALNO ZDRAVLJE

U redu je osjećati tugu, stres, zbunjenost, strah ili ljutnju. Razgovor sa ljudima u koje imate povjerenja može pomoći.

---

Potražite profesionalnu pomoć za potrebe Vašeg fizičkog i mentalnog zdravlja. Izbjegavajte nezdrave metode nošenja sa stresom kao što su pušenje, konzumiranje alkohola i nezdrava ishrana.

Ukoliko je to moguće, održavajte zdravi životni stil sa odgovarajućom dijetom, adekvatnim snom i tjelesnom vježbom te društvenim interakcijama sa dragim ljudima i porodicom.

---

Smanjite vrijeme koje Vi i vaša porodica provodite gledajući i slušajući medijska izvještavanja koja Vas uznemiravaju.

---

