



# VIRUSNE INFEKCIJE – HIGIJENA ĆE VAS ZAŠTITI!

Jednostavnim postupcima možete sebe i druge zaštititi od infekcije.

## NAJVAŽNIJE PREPORUKE ZA HIGIJENU:



**Držite se na dovoljnoj udaljenost od osoba, koje su prehladene, kašlju ili imaju povišenu temperaturu – naročito za vrijeme sezone gripe.**



**Prilikom kihanja ili kašljanja držite svoju podlakticu ispred usta i korištenu maramicu odmah bacite u kantu za smeće s poklopcem.**



**Držite ruke dalje od lica – izbjegavajte dodirivati rukama usta, oči ili nos.**



**Perite ruke često i dovoljno dugo (barem 20 sekundi) vodom i sapunom – naročito nakon brisanja nosa, kihanja ili kašljanja.**



**Izbjegavajte rukovanje – dovoljan je pozdrav kimanjem glave.**

### **Važno!**

**NE PUTUJTE U PODRUČJA ZAHVAĆENA EPIDEMIJOM!**

**U SLUČAJU DA KAŠLIJETE, IMATE POVIŠENU TEMPERATURU ILI POTEŠKOĆE DISANJA POZOVITE SVOG OBITELJSKOG LIJEČNIKA ILI POZOVITE 194, OSTANITE KOD KUĆE!!!**