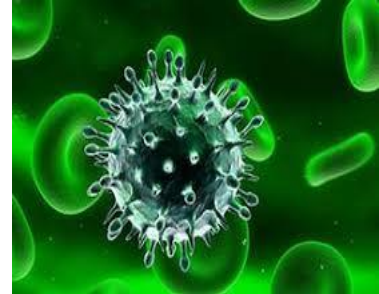


MERE ZAŠTITE U PERIODU EPIDEMIJA ZARAZNIH BOLESTI

Zarazne bolesti su grupa oboljenja prouzrokovana mikroorganizmima ili njihovim toksinima, koje se prenose s jedne osobe na drugu.



Virusi zaraznih bolesti se prenose direktnim kontaktom kapljicama u vazduhu nastalim kihanjem, kašljanjem i govorom zaražene osobe ili indirektnim kontaktom s nekom površinom (npr. dodiranjem kvake na vratima) na kojoj su virusi neko vreme mogli preživeti. Najčešće epidemije zaraznih bolesti su grip, boginje (Male boginje, Rubela), zauške i sl.

Ovo je period kada bi trebalo više da povedemo računa o svom zdravlju! Možemo mnogo učiniti za svoje zdravlje, a možemo i da utičemo na zdravlje ljudi oko nas ako se pridržavamo preporučenih mera za prevenciju zaraznih bolesti!



Mere prevencije:

1. **Kolektivni imunitet.** Padom kolektivnog imuniteta meta zaraznih bolesti postaju praktično svi građani. Shodno tome, odbijanjem vakcinacije dece taj imunitet se dovodi u pitanje. Da bi se moglo reći da je uspostavljen, potrebno je da najmanje 95 odsto stanovništva bude vakcinisano.



2. Higijenske mere

➤ **Perite ruke redovno i temeljito vodom i sapunom (svakako pre jela).** Pritom je važno da to činite na ispravan način:

- Navlažite ruke tekućom, vrućom vodom.
- Nasapunajte ruke, po mogućstvu tečnim sapunom iz flaše. Trljajte ruke dok se ne stvori obilna pena. Perite ne samo dlanove, već i nadlanice, između prstiju i ispod nokata, kao i ručne zglobove.
- Temeljno isperite ruke tekućom vodom.
- Ruke obrišite čistim peškirom. Još bolje je ako imate na raspolaganju papirne ubruse za jednokratnu upotrebu, automat za sušenje ruku toplim vazduhom ili automat sa platnenim ubrusom.
- U slučaju da u datoj situaciji ne možete da dođete do vode i sapuna, upotrebite odgovarajuće dezinfekciono sredstvo za ruke.



➤ **Kada kašljete ili kijate koristite ako je moguće maramicu.** Posle toga ruke temeljno operite vodom i sapunom. Koristite maramice za jednokratnu upotrebu i bacite ih u kantu za otpatke



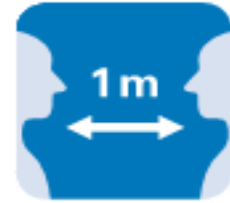
➤ **Kašljite i kijajte na rukav u visini lakta.** Ukoliko nemate papirnu maramicu, molimo Vas da kašljete ili kijate na rukav u visini lakta. To je, sa stanovišta higijene, ispravnije od stavljanja ruke na usta. Ako ste prilikom kijanja ili kašljanja stavili ruku na usta, što je pre moguće temeljnije operite ruke vodom i sapunom.



➤ **Upotrebljenu papirnu maramicu bacite u kantu za otpatke i potom operite ruke.**



- **Izbegavajte rukovanje kod pozdravljanja i budite na odstojanju od druge osobe najmanje 1 m.**



- **Ostanite kod kuće ako imate sledeće simptome:**
 - iznenadna telesna temperatura preko 38°C
 - groznica, glavobolja, bolovi u mišićima i zglobovima
 - kijavica, suvi kašalj i grlobolja
 - osećaj vrtoglavice, povremeno teškoće s disanjem.

- **U vreme pandemije organi vlasti preporučuju u izvesnim situacijama nošenje higijenske maske.** Te situacije se tačno mogu defnisati nakon pojave pandemijskog virusa. Stanovništvu se preporučuje da stvori zalihu od 50 higijenskih maski (hirurške maske) po osobi da bi izbegli moguća uska grla u snabdevanju.



3. Ostale mere

- Dajte podsticaj prirodnom imunitetu hranom koja je bogata C vitaminom. Vitamini mogu mnogo da pomognu kako u sprečavanju umora, tako i u vraćanju fizičke energije.
- Prostorije često i dobro provetravajte.
- Redovno čistite prostorije sredstvima za čišćenje ili dezinfekciju.
- Smanjite socijalne kontakte i izbegavate veće skupove jer su takve okolnosti idealne za prenos virusa.
- Smanjite stres - stres slabi vaš imunitet pa organizam lakše podleže prehladi. Opuštajte se kad god vam se učini da ste preterali s obavezama.



U cilju sopstvenog zdravlja, pridržavajte se datih mera! To vam neće oduzeti puno vremena, a može mnogo pomoći!