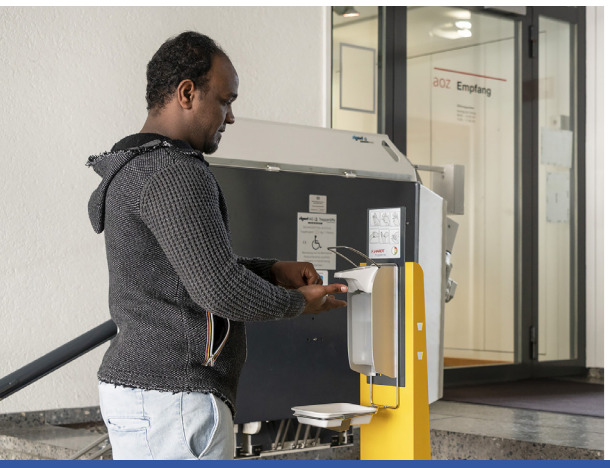

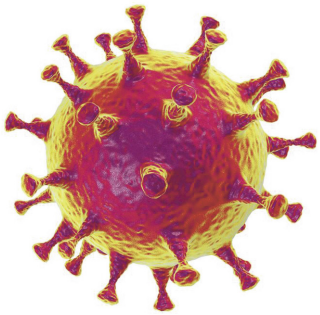

Tako možete štititi sebi i druge

Koje simptome bolest pokazuje?

- Povišenu temperaturu
- Kašalj
- Poteškoće s disanjem

Što morate učiniti ako pokazujete simptome?

- Obavezno informirajte osoblje.
- Ako je ikako moguće, bit ćete smješteni u sobu za jednu osobu (izolacija). Slijedite upute osoblja.
- Ne družite se s drugim osobama.
- Ako imate samo malo povišenu temperaturu i blag kašalj, ne morate ići k liječniku. U tom slučaju ostanite u sobi i odmorite se.
- Liječnička pomoć Vam je potrebna samo ako ste ozbiljno bolesni.
- Ne idite k doktoru ili u bolnicu ako nemate termin. Osoblje će u Vaše ime tamo nazvati, ako je potrebno.
- Nema lijeka protiv ove bolesti.
- Postoje lijekovi protiv simptoma (kašalj, povišena temperatura).
- Ako ste ozbiljno

Perite ruke

Važno je da ruke perete na ispravan način. To ide ovako:

- Smočite ruke
- Koristite sapun.
- Trljajte ruke dok ne nastane pjena.
- Raspodijelite pjenu po cijeloj ruci, također između prstiju i pod noktima (20 sekundi).
- Dobro isperite ruke vodom.
- Dobro osušite ruke.

Važno je da često perete ruke

- prije jela
- nakon brisanja nosa, kihanja i kašljanja
- ako ste putovali vlakom ili autobusom
- ako ste koristili zahod
- kad dođete kući

Nemojte se rukovati

Ruke nisu uvijek čiste. Ne rukujte se ni s kim.

Kašljite ili kišite u maramicu ili u lakat

- Kad kašljete ili kišete stavite papirnatu maramicu na nos i usta.
- Inače kišite u lakat.
- Brišite nos u papirnatu maramicu. Ne koristite maramicu od platna.
- Koristite papirnatu maramicu samo jednom. Nakon upotrebe bacite je u otpad.

Držite razmak od drugih osoba

- Uvijek držite razmak od drugih osoba, i to najmanje 2 metra.
- Kad pozdravljate druge osobe, ne dijelite poljupce.
- Ne grlite nikoga.

Želimo Vam dobro zdravlje.

aoz

KIP
KANTONALE INTEGRATIONSPROGRAMME

Kanton Zürich
Fachstelle Integration