

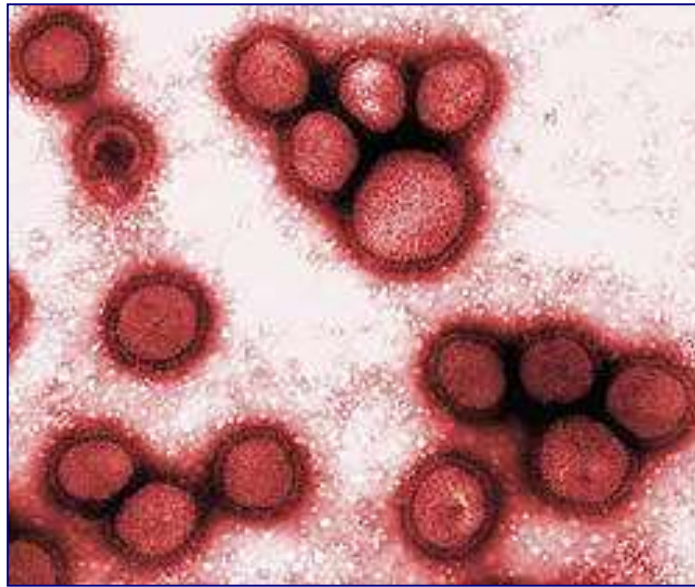
PANDEMSKA GRIPA 2009

Vrtec Vodmat, Korytkova 24, Ljubljana
Pripravila Radmila Bosnić

Slikovno gradivo je iz spletnih virov

POVZROČITELJ

- Virus gripe H1N1



Virus se prenaša s človeka na človeka



ZNAKI BOLEZNI

- Mrazenje, povišana telesna temperatura
- Utrujenost, izčrpanost, glavobol
- Bolečine v mišicah in kosteh
- Bolečine v žrelu
- Suh kašelj
- Bruhanje, driska....



NAČIN PRENOSA VIRUSA

- S kužnimi kapljicami, ki nastajajo pri kihanju, kašljanju, govorjenju....
- Z direktnim stikom z obolelim (poljubljanje, objemanje...)
- Z indirektnim stikom preko okuženih predmetov in površin (jedilni pribor, kozarci, kljuke, igrače, telefonske slušalke, svinčniki in barvice....

ZAŠČITA PRED OKUŽBO



NAJPOMEMBNEJŠE JE
POGOSTO IN TEMELJITO UMIVANJE ROK

UMIVANJE ROK

- Roke temeljito umivamo vsaj 20 sekund s toplo vodo in milom



UMIVANJE ROK

- Roke si obvezno umijemo po kašljanju, kihanju, brisanju nosu in dotikanju površin, ki so bile v stiku z veliko ljudi
- Po umivanju roke obrišemo s papirnato brisačo in z njo zapremo pipo

HIGIENA ROK JE ZELO POMEMBNA

- Na eni roki se lahko zadržuje do 10 milijonov mikroorganizmov



KDAJ UMIVAMO ROKE?

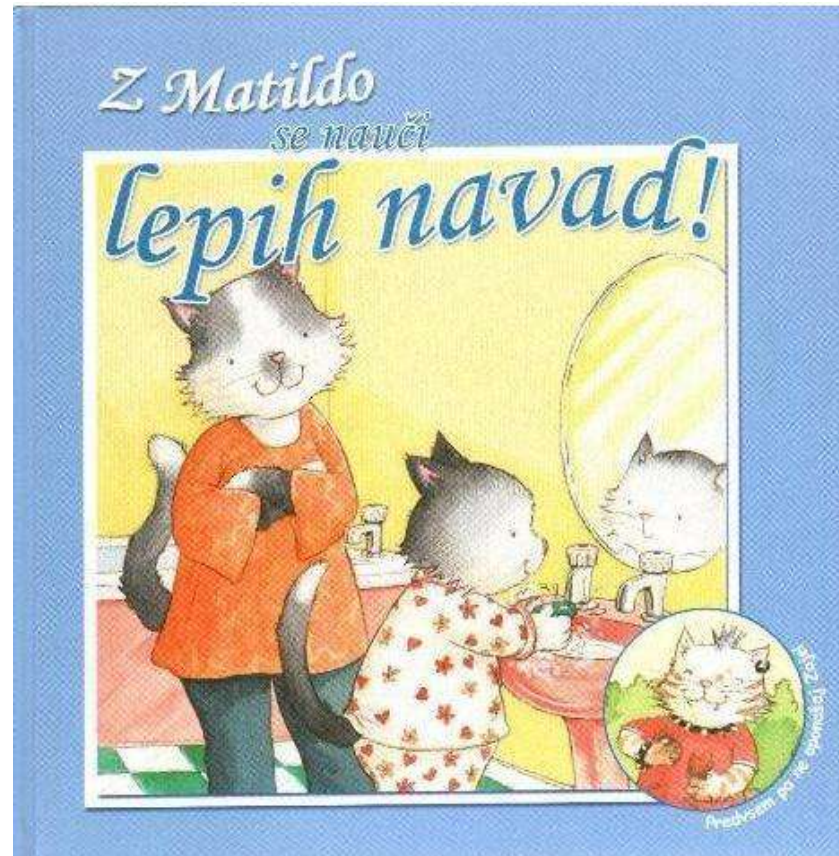
- ➔ Ob prihodu na delovno mesto
- ➔ Po uporabi sanitarij
- ➔ Po prijemanju nečistih stvari (npr.odpadki)
- ➔ Pred in po jedi
- ➔ Po kašljanju, kihanju, brisanju nosu
- ➔ Pri menjavi dela (nečisto-čisto)
- ➔ Pred odhodom domov
- ➔ Vedno, ko so roke umazane

DRUGI POMEMBNI UKREPI



- Z ROKAMI SE NE DOTIKAJMO OČI, NOSU IN UST
- KO KIHNEMO ALI ZAKAŠLJAMO SI USTA ALI NOS PREKRIJEMO S PAPIRNATIM ROBČKOM, KI GA TAKOJ PO UPORABI ODVRŽEMO V KOŠ
- ČE ROBČKA NIMAMO, KIHNEMO ALI ZAKAŠLJAMO V ZGORNJ DEL ROKAVA

PRIVZGAJAJMO OTROKOM PRAVILNE HIGIENSKIE NAVADE



IZOGIBAMO SE STIKOM Z LJUDMI, KI IMAJO ZNAKE BOLEZNI

- OSEBI, KI IMA ZNAKE BOLEZNI SE BREZ ZAŠČITNIH SREDSTEV NE PRIBLIŽAJMO NA MANJ KOT EN METER
- SPLOŠNO NOŠENJE MASK SE NE PRIPOROČA. MASKA SE UPORABLJA LE PRI NEGOVANJU OBOLELEGA
- ČE PRI SEBI OPAZIMO ZNAKE GRIPE OSTANIMO DOMA IN POKLIČIMO ZDRAVNIKA

NAVODILA INŠTITUTA ZA VAROVANJE ZDRAVJA

Ustavimo širjenje bolezenskih klic!

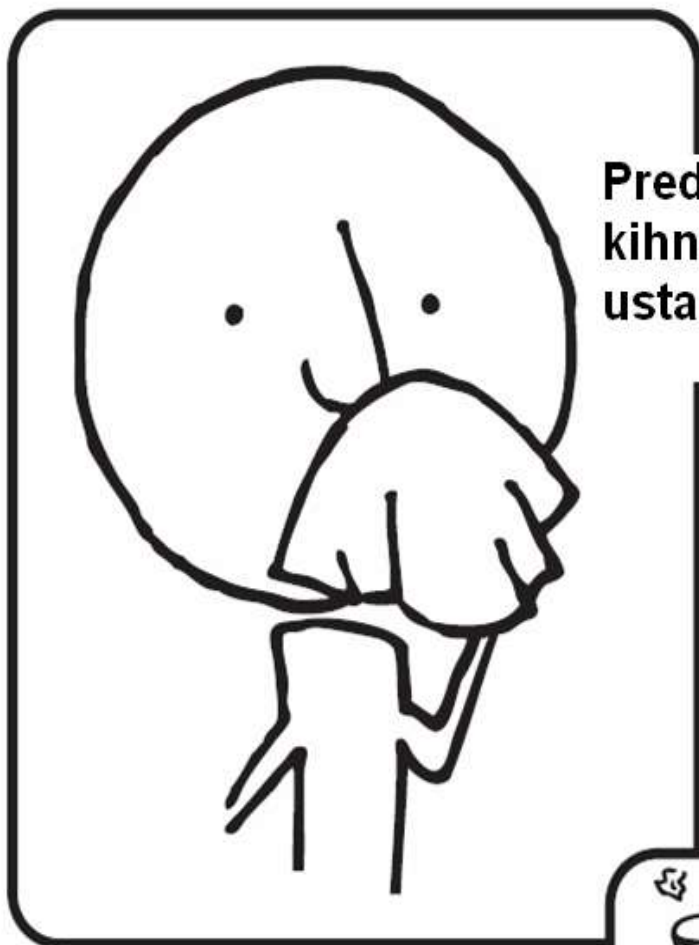
Pokrijmo svoj kašelj

[www/ivz.si](http://www.ivz.si)



Minnesota Department of Health
717 SE Delaware Street
Minneapolis, MN 55414
612-676-6414 or 1-877-676-6414
www.health.state.mn.us





**Preden zakašljamo ali
kihnemo, si pokrijmo
usta in nos z robčkom**

**ali
če nimamo robčka,
zakašljajmo ali kihnimo
v zgornji del rokava, ne
v svojo dlan.**



**Uporabljen robček damo
v koš za smeti.**

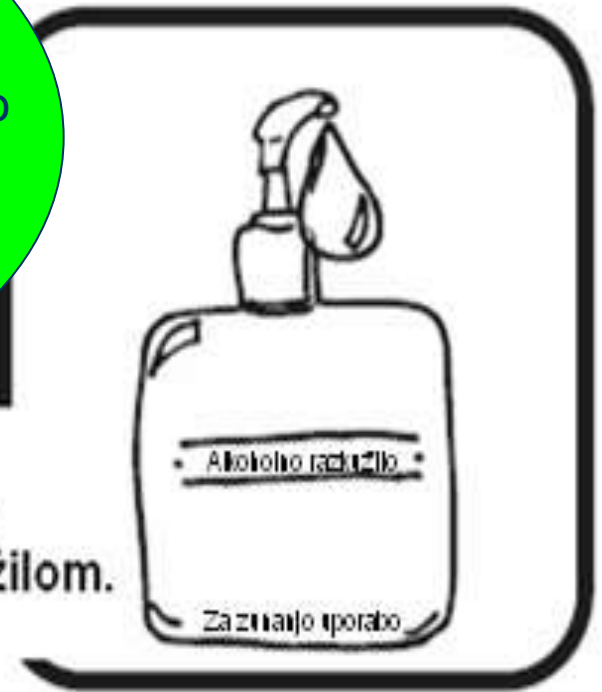


Umijmo si roke po kašljanju in kihanju

Roke si z milom in s toplo vodo
umivamo toliko časa, da si lahko
2x zapojemo pesmico
"Ringa, ringa raja"



ali
si jih razkužimo z
alkoholnim razkužilom.





Več informacij o bolezni, ki jo povzroča novi virus gripe najdete na spletni strani

Inštituta za varovanje zdravja

<http://www.ivz.si>



Brezplačni informativni telefon 080 4200.