

**STANOVNIŠTVU ZADARSKE ŽUPANIJE – SVIMA!!!**

**PREPORUKE STOŽERA CIVILNE ZAŠTITE ZADARSKE ŽUPANIJE ZA  
DRUŠTVENO ODGOVORNO PONAŠNJE  
U KRIZNOJ SITUACIJI EPIDEMIJE KORONAVIRUSA**

- 1) **OBOJELI GRAĐANI SA SUMNJOM NA COVID-19, MOLIMO VAS NAZOVITE SVOG IZABRANOG LIJEČNIKA OPĆE/OBITELSKE MEDICINE U RADNOM VREMENU ORDINACIJE I POSTUPITE PREMA UPUTUMA.**
- 2) **UKOLIKO NEMATE IZABRANOG LIJEČNIKA ILI SE SIMPTOMI POJAVE IZVAN RADNOG VREMENA ORDINACIJE, NAZOVITE DEŽURNOG EPIDEMIOLOGA NA TELEFON 098/332-765 I POSTUPITE U SKLADU S UPUTAMA.**
- 3) **MOLIM VAS DA NE IDETE U POSJETE OSOBAMA SMJEŠTENIM U ZDRAVSTVENIM USTANOVAMA, DOMOVIMA SOCIJALNE SKRBI ILI OBITELSKIM DOMOVIMA BEZ PRETHODNE NAJAVE I PREPORUKA NAVEDENIH INSTITUCIJA.**
- 4) **DOSLJEDNO SE PRIDRŽAVAJTE OBJAVLJENIH PREPORUKA MJERA PROTUEPIDEMIJSKE ZAŠTITE U JAVNIM GLASILIMA.**
- 5) **PRATITE MREŽNE STRANICE HZJZ-a ([www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)) i MINISTARSTVA ZDRAVSTVA NA KOJIMA SE SVAKODNEVNO OBJAVLJUJU AŽURIRANI PODATCI VEZANI UZ KORONAVIRUS, KAO I MJERE PREVENCIJE.**
- 5) **IZBJEGAVAJTE OKUPLJANJA KADA GOD JE TO MOGUĆE DOK SU NA SNAZI PROTUEPIDEMIJSKE MJERE.**
- 6) **IZBJEGAVAJTE PUTOVANJA KOLIKO GOD JE TO MOGUĆE U TRENUTNOJ SITUACIJI.**

**SVOJIM ODGOVORNIM PONAŠANJEM ŠTITIMO SVOJE ZDRAVLJE I ZDRAVLJE SVOJIH UKUĆANA – OSOBITO RODITELJA, DJEDOVA I BAKA KOJI SU STARIJE ŽIVOTNE DOBI I KOJI SU KRONIČNO BOLESNI JER JE EPIDEMIJA ZA NJIH PO ŽIVOT OPASNA.**

U Zadru, 12. ožujka 2020. godine

## PRAVILNO PRANJE RUKU



1 Namočite ruke pod tekućom vodom.



2 Nanesite tekući sapun za pranje ruku.



3 Trljajte dlan o dlan obje ruke.



4 Trljajte dlan desne o nadlanicu lijeve ruke i obratno.



5 Isprepletite prste i trljajte dlan o dlan obje ruke.



6 Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte.



7 Kružnim pokretima jedne ruke trljajte palac druge ruke i obratno.



8 Vrhove prstiju desne ruke kružno trljajte o dlan lijeve ruke i obratno.



9 Isperite ruke tekućom vodom.



10 Osušite obje ruke papirnatim ručnikom.



11 Upotrebljenim papirnatim ručnikom zatvorite slavinu za vodu.

**TRAJANJE  
POSTUPKA  
30 sekundi**

# COVID-19

Bolest uzrokovana virusom SARS-CoV-2  
Disease caused by SARS-CoV-2 Virus

## Zaštita:

- Redovito perite ruke sapunom i vodom Ili koristite dezinficijens na bazi alkohola
- Kada kašljete i kišete prekrijte usta i nos laktom ili papirnatom maramicom koju poslije odbacite u koš za otpad te operite ruke
- Izbjegavajte dodirivanje lica, usta i očiju
- Izbjegavajte bliski kontakt s osobama koje imaju povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj i/ili kratak dah
- Izbjegavajte rukovanje i održavajte razmak od barem 1m kod razgovora
- Provjetravajte prostorije i boravite što više na otvorenom
- Izbjegavajte veće grupe ljudi i javna okupljanja



## Protection:

- Wash your hands regularly with soap and water OR use an alcohol-based disinfectant
- When coughing and sneezing, cover your mouth and nose with your elbow or tissue paper that you later discard into the trash can and wash your hands
- Avoid touching your face, mouth and eyes
- Avoid close contact with sick people who have fever, coughing and / or shortness of breath
- Avoid handling and close conversation - maintain a distance of at least 1m
- Kip the rooms ventilated and try to spend as much time as possible out in the open
- Avoid larger group of people and public gatherings