

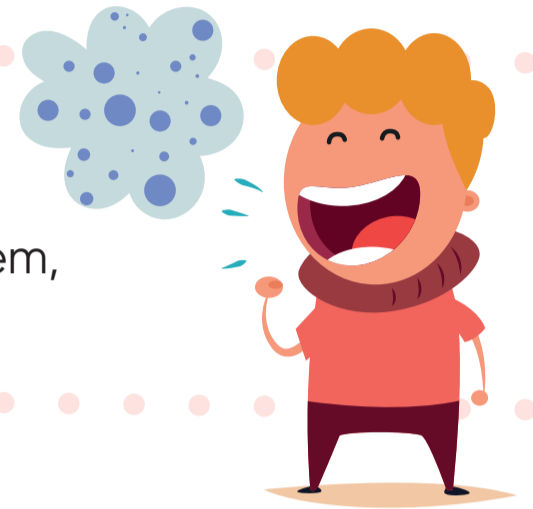
KAPLJIČNE NALEZLJIVE BOLEZNI

ŠIRJENJE BOLEZNI

Kapljice iz dihal okuženih ljudi prenašajo bolezni kot so nahod, gripa, covid-19, angina, ošpice, norice, oslovski kašelj, mumps, davica, rdečke, tuberkuloza, bronhitis, pljučnica, meningitis...

IZVOR OKUŽBE

Sluznica dihal izloča kapljice sline/sluzi z okužbo, ki se širijo z dihanjem, govorjenjem, kašljanjem, kihanjem, vpitjem, petjem, pljuvanjem.



POT ŠIRJENJA

Kužne kapljice krožijo v zraku in nas lahko okužijo preko zraka, hrane, površin ter predmetov. **Prenos lahko preprečimo z ustrežno higieno.**

PREVENTIVNI UKREPI



Pri kašljanju in kihanju uporabljamo papirnate robčke.



Redno si umivamo roke vsaj 20 sekund.



Ne dotikamo se obraza z rokami.



Izogibamo se tesnim stikom z bolniki.



Redno čistimo površine in prostor z mokrim čiščenjem.



Prezračujemo prostore.



Pri delu z živili skrbimo za ustrežno higieno.



Če smo bolni, ostanemo doma.



Krepimo odpornost z uravnoteženo prehrano, gibanjem in opustitvijo kajenja.

#tosemjaz



Za dodatno zaščito se cepimo.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje