

# KAJ LAHKO NAREDIM, DA NE ZBOLIM?

## KAPLJIČNE NALEZLJIVE BOLEZNI

se med ljudmi prenašajo z okuženimi kapljicami iz dihal.

Te bolezni so nahod, gripa, covid-19, angina, ošpice, norice, oslovski kašelj, mumps, davica, rdečke, tuberkuloza, bronhitis, pljučnica, meningitis ...

**Kapljice izločamo**  
z dihanjem, govorjenjem,  
kašljanjem, kihanjem,  
vpitjem, petjem,  
pljuvanjem.



**Širijo se** preko zraka in rok  
pri usekovanju, ob dotiku  
ust ali nosu, lahko tudi  
preko hrane, površin  
in predmetov.

Da ne zbolim, moram poskrbeti za krepitev odpornosti  
in z ustrezno higieno preprečevati prenos kapljic.



Pri kašljanju  
in kihanju  
uporabljam  
papirnate  
robčke.



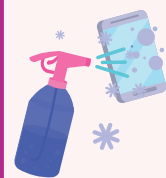
Redno si  
umivam roke  
vsaj 20 sekund.



Ne dotikam  
se obraza  
z rokami.



Izogibam se  
tesnim stikom  
z bolniki.



Redno čistim  
pogosto  
uporabljene  
predmete  
in površine.



Prezračujem  
prostore.



Sadje  
in zelenjavo  
pred zaužitjem  
skrbno operem.



Če sem  
bolan,  
ostanem  
doma.



Krepim odpornost  
z uravnoteženo  
prehrano, gibanjem  
in opustitvijo  
kajenja.

#tosemjaz



Za dodatno zaščito  
se cepim.

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje