

PREPORUKE ZA OSOBE STARIJE ŽIVOTNE DOBI

Zaštiti svoje zdravlje odgovarajućom higijenom.

Odjel / Centar za gerontologiju
Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja
NZJZ SDŽ



UČINITE HIGIJENU RUKU SVOJOM NAVIKOM

KADA

Nakon kašljanja ili kihanja

Nakon njege bolesnika

Prije, za vrijeme i nakon pripreme hrane

Nakon korištenja WC-a

Nakon kontakta sa životinjama i njihovim izlučevinama

Uzimanja ili davanja lijekova

Rukovanja s otpadom

Nakon povratka u dom izvana (šetnje, kupovine)



KAKO

Toplom vodom smočiti ruke i nanijeti sapun



Trljati dlan od dlan



Dlan o dlan s isprepletenim prstima



Obuhvatiti prste suprotne ruke i trljati



Kružnim pokretima trljati palac obje ruke



Vrhovi prstiju desne ruke o dlan i obrnuto



Isprati mlazom vode



Posušiti jednokratnim ubrusom, te istim zatvoriti slavinu



minimalno 30 sekundi

ZAŠTITA DRUGIH OD BOLESTI



Prilikom kihanja ili kašljanja, prekriti usta i nos papirnatim ubrusom ili rukom savijenom u laktu



Korištene maramice odložiti u kantu sa poklopcem, te oprati ruke



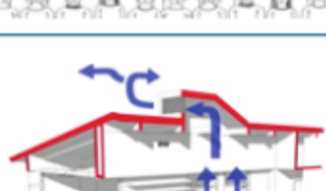
Ne dodirivati lice, oči, nos ili usta ukoliko niste oprali ruke



Izvršiti higijenu ruku:
- higijensko pranje sapunom i/ili
- utrljavanje antiseptika na bazi alkohola



Izbjegavati prenapučene prostore



Redovito prozračivati prostorije (min. 2x dnevno)



Činjenica

Starije osobe su podložnije infekcijama u odnosu na ostali dio populacije

-imunološki sustav s godinama slabi,
-prisutne su i druge kronične bolesti.

Činjenica

Pravilna primjena higijene ruku predstavlja najučinkovitiju, najjednostavniju i najjeftiniju metodu sprječavanja širenja bakterija i virusa.

Provoditi uobičajene mjere predostrožnosti:

- dovoljno odmaranja
- redovito vježbanje
- uravnotežena i zdrava prehrana
- konzumirati dovoljno tekućine
- cijepljenje protiv gripe
- provoditi opće higijenske mjere zaštite
- izbjegavati kontakte sa bolesnim osobama

