



16 konkretnih ukrepov, ki jih lahko vsak sprejme za zajezitev koronavirusa

BESEDILO:
JAN MACAROL

Prihod koronavirusa je povzročil strah. Ampak strah je pogoj za preživetje. Zaradi njega smo se sposobni spremeniti. In tokrat se družba mora spremeniti. Panika ni potrebna, sta pa pri tovrstnih okužbah potrebni doslednost in strogo upoštevanje navodil. Če bomo ta ignorirali, se bo virus širil še hitreje in še težje ga bo zajeziti! Veliko je tudi v naših navadah, ki jih tokrat moramo spremeniti praktično čez noč. Postanimo absolutno odgovorni do družbe. S sprejemom teh ukrepov bomo obdržali zdravje, službo in družbo pa kmalu vrnili v normalne tirnice.

City

MAGAZINE



1. HIGIENA KAŠLJA IN SMRKANJA

Absolutna higiena kašlja in smrkavanja, brez izjeme. Ne dotikajte se oči, nosu in ust._



2. RAZDALJA METER IN POL

Priporočena razdalja med posamezniki, ki velja za vse javne prostore, je meter in pol. Ne stojimo v skupinah, se ne prerivamo in se ne dotikamo drugih. To velja tudi za vrste v trgovinah in na blagajnah. Držite razdaljo vsaj meter in pol. Enako velja za vse preostale kraje, kjer se zbira več ljudi (pošta, banka ...). _

3. NE ZADRŽUJTE SE NA JAVNIH MESTIH

Ne obiskujte javnih mest, kot so lokali, fitnesscentri in kinodvorane, oziroma prostorov, kjer se naenkrat zadržuje več ljudi._

4. BREZ DRUŽENJA

Ne zadržujte se v skupinah. Ne obiskujte se na domu. Ne prirejte zabav ali drugih druženj._

5. INDIVIDUALNI NAKUPI

Po nakupih hodite individualno in ne v parih. Priporočljivo je, da se nakupi izvajajo največ enkrat na teden. Še boljše bo, če si nabavite hrano za 14 dni._

6. UPORABA ZAŠČITNIH SREDSTEV

Če imamo zaščitna sredstva, jih uporabljamo (rokavice, maske). Uporabljajte jih pravilno in v skladu s priporočili strokovnjakov._

7. ZALOGA ZDRAVIL ZA 30 DNI

Če ste kronični bolnik, poskrbite za vsaj 30-dnevno zalogo vaših predpisanih zdravil. Pišite osebnemu zdravniku za elektronski recept. NE hodite v zdravstveni dom! _



8. V KOLIKOR IMATE SIMPTOME ...

Ob kakršnihkoli simptomih, kot so povišana temperatura, kašelj, smrkavanje, pokličite svojega osebnega zdravnika. Če je mogoče, se ob prepoznanih simptomih takoj izolirajte tudi od najbližjih. Sami, brez spremstva, se po posvetu z osebnim zdravnikom napotite na eno od sprejemnih točk za odvzem brisa. Če imate masko oziroma druga zaščitna sredstva, jih zdaj uporabljate._

9. DELO OD DOMA

Če je mogoče, delajte od doma._

10. SESTANKI SO VIDEOKLICI

Sestanke opravljajte prek videoklicev in drugih orodij._

11. OTROCI NISO PRI STARIH STARŠIH

Otrok ne dajte v varstvo dedkom in babicam. Otroci velikokrat okužbo s koronavirusom preživijo kot lažji prehlad. Bolezen pa ni izražena ali odkrita. Za težjo obliko koronavirusa so dovzetnejši predvsem starejši ljudje in kronični bolniki._

12. BREZ JAVNEGA PREVOZA

Ne uporabljajte javnega prevoza. Za higieno avtobusov, vlakov je izjemno težko skrbeti in so lahko vir prenosa okužbe. _

13. BREZ POTOVANJ

Ne potujte v tujino. Odpovejte tako službeno kot zasebna potovanja._

14. RAZKUŽEVANJE OSEBNIH PREDMETOV

Razkužujte vse osebne predmete, ki jih dnevno držite v rokah, oziroma tiste, s katerimi ste v stiku. To so telefoni, tipkovnice, ključi, ter predmeti, ki se jih pogosto dotikamo._

15. MEDSOSEDSKA POMOČ IN SOLIDARNOST

Predhodno se dogovorite s svojim sosedom ali prijatelji, da za vas v dneh morebitne karantene poskrbijo za logistično oskrbo z nujnimi potrebščinami, ki vam bodo morebiti pošle._

16. ABSOLUTNO UPOŠTEVANJE NAVODIL ZDRAVSTVENEGA OSEBJA TER SPOŠTLJIV ODNOS

Ne dovolimo si, da ne upoštevamo priporočil zdravstvenega osebja in strokovnjakov. Imejmo absolutno spoštljiv odnos. V teh dneh potrebujejo našo prijaznost in pozitivno, s tem pa tudi pomoč._

