

## PREPORUKE ZA PRIPREMU PUTNIKA KOJI PLANIRAJU MEĐUNARODNA PUTOVANJA

### Prije odlaska u oblasti gdje se bilježi pojava obolijevanja ljudi od novog virusa gripa treba:

- kontaktirati svog ljekara i nadležnu higijensko-epidemiološku službu kako bi neposredno prije odlaska dobili od njih najnovije informacije i podatak o telefonskom broju na koji se možete javiti po povratku. Informisati se o pandemijskom gripu a potom informisati o tome i lica koja putuju sa vama;
- u saradnji sa svojim ljekarom pripremiti sledeći sadržaj za ličnu prvu pomoć za slučaj potrebe: termometar, sredstvo za dezinfekciju, hiruršku masku, rukavice za jednokratnu upotrebu, alkoholne maramice za održavanje higijene ruku, sredstva za snižavanje temperature i dr. lijekove koje vam je propisao vaš ljekar i koje redovno koristite;
- identifikovati unaprijed zdravstvenu službu u zemlji u koju odlazite, a kojoj ćete se obratiti u slučaju potrebe. To možete uraditi preko ambasade ili konzularnog odjeljenja.

### Dok boravite u oblastima gdje se bilježi epidemijaska pojava pandemijskog gripa:

- Zaštitite se od infekcije novog virusa gripa A(H1N1), dobrom ličnom higijenom (čestim pranjem ruku). Nakon pranja, ruke je najbolje osušiti papirnatim ubrusima za jednokratnu upotrebu. Smanjiti mogućnost infekcije na najmanju moguću mjeru izbjegavanjem: bliskih kontakata sa oboljelim osobama, sa velikim brojem ljudi, posebno u zatvorenim prostorijama, kao i uopšte izbjegavati skupove i kretanja u slabo provjetrenim prostorijama;
- Često perite ruke sapunom i higijenski ispravnom tekućom vodom ili upotrebljavajte odgovarajuće maramice (alkoholne), kada je neophodno. Upotrijebljene maramice odložite u kante za smeće;
- Edukujte djecu o neophodnosti redovnog pranja ruku (uz praktičnu demonstraciju) i izbjegavanju dodirivanja usta, nosa i očiju prije nego što dobro operu ruke, kao i pokrivanja nosa i usta sa papirnatim maramicama kada kašlju i kijaju;
- Sprovodite odgovarajuću brigu o higijeni dječijih igračaka (pranje higijenski ispravnom tekućom vodom ili ako za to nemate mogućnosti prebrisanjem alkoholnim maramicama).

### Šta ako mislite da imate simptome slične oboljenju izazvanom virusom gripa A(H1N1) tokom boravka u oblasti gdje se bilježi epidemijaska pojava bolesti:

- Ukoliko dobijete povišenu temperaturu (iznad 38 °C) i imate disajne probleme: (npr: kašalj, površno ili otežano disanje), preporuka je da se obavezno obratite ljekar, za koga ste prethodno dobili informaciju preko ambasade ili konzularnog odjeljenja.
- Odmah po dobijanju prvih simptoma stavite masku preko nosa i usta kako bi ste smanjili mogućnost širenja virusa na osobe koje su sa vama i dr. lica sa kojima dolazite u kontakt. Ostanite u vašoj sobi do polaska kod ljekara;
- Prije odlaska do ljekara telefonskim putem obavijestite ga o vašim tegobama i sumnjama, kako bi se preduzele sve mjere prevencije prenošenja bolesti na zdravstvene radnike i ostale pacijente u čekaonici;
- Dok idete kod ljekara stavite hiruršku masku preko nosa i usta kako bi ste smanjili izlučivanje virusa u vašu neposrednu okolinu. Ako na putovanje niste krenuli vašim vozilom koristite taksi vozilo a ne druga sredstva javnog saobraćaja (autobusi, tramvaji, trolejbusi i sl.).