



Obzirom da se povećava broj oboljelih od pandemijskog gripa u našoj zemlji kao i u regionu, a time i rizik od pojave komplikacija kod oboljelih koji pripadaju rizičnim kategorijama stanovništva, a to su prije svega trudnice, mala djeca i hronični bolesnici, Institut za javno zdravlje preporučuje građanima i ustanovama **POJAČAVANJE MJERA PREVENCIJE:**

**OSIM POŠTOVANJA OPŠTIH MJERA, POJAČAJTE NAPORE DA SPRIJEČITE ŠIRENJE VIRUSA NA VAS I VAŠE OKRUŽENJE, TAKO ŠTO:**

- ćete izbjegavati bez velike potrebe kućne posjete porodicama sa bebama, malom djecom, trudnicama i hroničnim bolesnicima
- nećete primati u vrtić, školu i na radno mjesto osobe koje imaju simptome gripa ili prehlade
- ćete u vašoj ustanovi dovršiti planove za organizaciju rada u skladu sa preporukama Instituta za javno zdravlje za slučaj masovnijeg obolijevanja i otpočeti sa implementacijom plana ukoliko priroda posla to dozvoljava, što je posebno bitno za zaposlene koji imaju neko hronično oboljenje i za zaposlene trudnice, koji mogu obavljati radne zadatke kod kuće
- ako ste prehladeni ili imate simptome gripa izbjegavajte da putujete javnim prevozom ili, ako ne možete odložiti putovanje obavezno nosite masku

**Naravno, potrebno je i dalje striktno poštovati sve opšte mjere prevencije:**

- ukoliko vi, članovi vaše porodice i vaše kolege **nemate simptome gripa:** često provjetravajte prostor u kome živite i radite, redukujte ili izbjegavajte ljubljenje i rukovanje, često i temeljno perite ruke, ne dodirujte lice (oči, nos i usta) neopranim rukama, održavajte higijenu radnog i životnog prostora, posebno onih

površina i stvari koje često dodirujete, izbjegavajte blizak kontakt sa osobama koje imaju simptome prehlade; takođe je važno da organizmu obezbijedite dovoljno sna i šetnji na otvorenom; ukoliko imate neko hronično oboljenje ili ste trudnica, izbjegavajte boravak u zatvorenim prostorima u kojima cirkuliše veći broj ljudi ili se održavaju javni masovni skupovi

- ukoliko **brinete o osobi koja ima simptome prehlade ili gripa**, budite još dosledniji u sprovođenju ovih mjera, odredite jednu prostoriju za izolaciju i jednu osobu koja će se brinuti o oboljelom koji se liječi kod kuće, a koja će nositi zaštitnu masku za lice dok je u istoj prostoriji sa oboljelim i nakon toga temeljno oprati i eventualno dezinfekovati ruke
- **ukoliko imate simptome prehlade ili gripa**, ograničite broj osoba sa kojima kontaktirate, nemojte ići na posao ili u školu/vrtić, takođe nemojte ići na masovne skupove, naročito ukoliko se radi o zatvorenom prostoru. Prilikom kašljanja i kihanja pokrijte nos i usta papirnom maramicom koju ćete baciti odmah nakon upotrebe a zatim temeljno operite ruke; stavite zaštitnu masku na lice kada u sobu ulazi osoba koja brine o vama, ukoliko vam maska ne ometa disanje
- **maske** treba da nose oboljeli a zdrave osobe samo kada se nalaze u istoj prostoriji sa oboljelom osobom.

Pojačane mjere prevencije imaju za cilj da se u predstojećem periodu inficira što manji broj osoba, i time spriječi prenošenje virusa na osobe koje su u povećanom riziku od razvoja težih kliničkih oblika gripa. **Nemojte se ustručavati** da ljudima iz svog okruženja stavite do znanja da **poštujete** preporučene mjere prevencije, jer na taj način štitite **ne samo sebe nego i mnoge druge osobe** sa kojima dolazite u kontakt ili sa kojima živite ili radite, a koji možda pripadaju onoj kategoriji stanovnika koji imaju veći rizik da razviju komplikacije novog gripa.