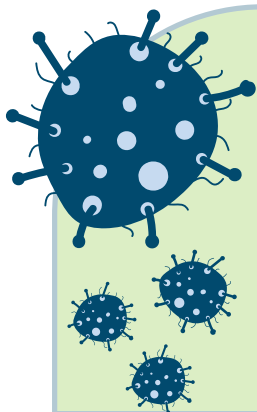
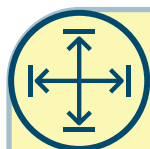


# PRIPOROČILA ZA STAREJŠE V ČASU EPIDEMIJE NOVE VIRUSNE BOLEZNI COVID-19



Zaradi razlogov, ki jih še ne poznamo v celoti, pri starejših, ki zbolijo za novo virusno boleznijo COVID-19, bolezen pogosteje poteka v težji obliki. Nevarnost zapletov je večja tudi pri kronično bolnih. Zato je zelo pomembno, da starejši natančno upoštevajo sprejete ukrepe in sledijo nasvetom strokovnjakov glede zaščitnih ukrepov, prav tako pa je odgovornost vseh, da poskrbimo za kar največjo varnost starejših sodržavljanov.

## OSNOVNA NAČELA RAVNANJA



**Izogibajte se tesnim stikom z ljudmi.**  
Varna razdalja je najmanj 1,5 m.



Še zlasti se izogibajte stikom z ljudmi, ki kihajo ali kašljajo.



**Redno si umivajte roke z milom**

in vodo, zlasti kadar kašljate, kihate, se vsekujete; po vrnitvi domov, pred jedjo, po jedi, če kadite, po kajenju; roke si lahko občasno tudi razkužite.



Upoštevajte **pravila higiene kašlja.**



**Ne dotikajte se oči, nosu in ust,** da si čez sluznico ne vnesete virusa.



**Izogibajte se zaprtih**

**prostorov,** v katerih se zadržuje več ljudi.



**Za razkuževanje rok uporabite namensko razkužilo za roke.** Vsebnost etanola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %.



**Izogibajte se dotikanja površin, ki se jih dotikajo tudi drugi** (kljuke, držala, stikala...).



**Poskrbite za redno**

**zračenje zaprtih prostorov.** Prezračite prostor za pet do deset minut večkrat na dan.