

# COVID-19

Bolest uzrokovana virusom SARS-CoV-2  
Disease caused by SARS-CoV-2 Virus

## Zaštita:

- Redovito perite ruke sapunom i vodom Ili koristite dezinficijens na bazi alkohola
- Kada kašljete i kišete prekrijte usta i nos laktom ili papirnatom maramicom koju poslije odbacite u koš za otpad te operite ruke
- Izbjegavajte dodirivanje lica, usta i očiju
- Izbjegavajte bliski kontakt s osobama koje imaju povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj i/ili kratak dah
- Izbjegavajte rukovanje i održavajte razmak od barem 1m kod razgovora
- Provjetravajte prostorije i boravite što više na otvorenom
- Izbjegavajte veće grupe ljudi i javna okupljanja



## Protection:

- Wash your hands regularly with soap and water OR use an alcohol-based disinfectant
- When coughing and sneezing, cover your mouth and nose with your elbow or tissue paper that you later discard into the trash can and wash your hands
- Avoid touching your face, mouth and eyes
- Avoid close contact with sick people who have fever, coughing and / or shortness of breath
- Avoid handling and close conversation - maintain a distance of at least 1m
- Keep the rooms ventilated and try to spend as much time as possible out in the open
- Avoid larger group of people and public gatherings



HRVATSKI ZAVOD  
ZA JAVNO ZDRAVSTVO



# PRAVILNO PRANJE RUKU



**1** Namočite ruke pod tekućom vodom.



**2** Nanesite tekući sapun za pranje ruku.



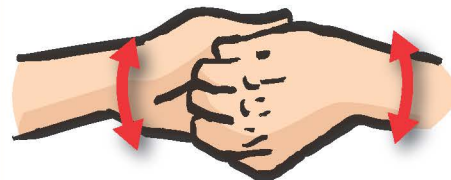
**3** Trljajte dlan o dlan obje ruke.



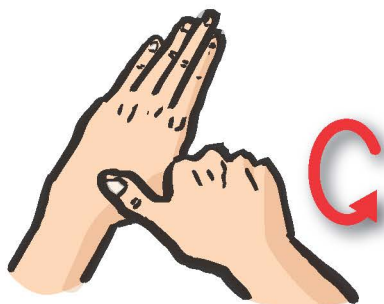
**4** Trljajte dlan desne o nadlanicu lijeve ruke i obratno.



**5** Isprepletite prste i trljajte dlan o dlan obje ruke.



**6** Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte.



**7** Kružnim pokretima jedne ruke trljajte palac druge ruke i obratno.



**8** Vrhove prstiju desne ruke kružno trljajte o dlan lijeve ruke i obratno.



**9** Isperite ruke tekućom vodom.



**10** Osušite obje ruke papirnatim ručnikom.



**11** Upotrebljenim papirnatim ručnikom zatvorite slavinu za vodu.

**TRAJANJE  
POSTUPKA  
30 sekundi**



HRVATSKI ZAVOD  
ZA JAVNO ZDRAVSTVO