**KORONAVIRUS (COVID-19)**

**Preporuke za osobe starije dobi i osobe oboljele od kroničnih bolesti:**

* Često perite ruke sapunom i vodom (najmanje 20 sekundi) ili sredstvima koja sadrže 70% alkohola ako vam ruke nisu vidljivo prljave;
* Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta;
* Potrebno je držati distancu od najmanje jedan metar između vas i drugih ljudi, posebno onih koji kašlju i kišu;
* Prilikom kašljanja ili kihanja trebate prekriti usta i nos unutarnjom stranom lakta ili jednokratnom maramicom – nakon korištenja odmah baciti maramicu u kantu za otpatke i oprati ruke;
* Izbjegavajte veće grupe ljudi, javna okupljanja i boravak u zatvorenim javnim prostorima (prenapučena javna mjesta, trgovine u razdoblju najvećih gužvi i sl.);
* Medicinsku maske trebate nositi ako imate simptome respiratorne bolesti (povišena temperatura, kašlja ili kihanje);
* Izbjegavajte bespotrebna kretanja i korištenje javnog prijevoza;
* Preporučuje se ovoj populaciji da preskoči rutinske kontrole i odlaske u ordinacije kod obiteljskog liječnika i u bolnice, ukoliko im nije prijeko potrebna zdravstvena skrb. Preporučuje se najprije liječnika kontaktirati telefonom, ukoliko je osobi ove dobi, odnosno s kroničnim oboljenjima potreban recept ili liječnički savjet.
* Preporučuje se održavati higijenu svog stambenog prostora – tako da se povremeno prebrišu površine koje se često dotiču rukama sa sredstvom za dezinfekciju površina.
* Temeljem dostupnih podataka o novom koronavirusu (COVID-19), osobe u životnoj dobi 60+, ili koje imaju neku kroničnu bolest poput bolesti kardiovaskularnog sustava, respiratornog sustava ili dijabetesa, imaju veći rizik od razvoja težeg oblika COVID-19.
* Ukoliko imate povišenu temperaturu, kašljete i otežano dišete, a u posljednjih 14 dana ste boravili u Kini, Italiji, Južnoj Koreji, Iranu, Njemačkoj, Francuskoj, Španiji ili u drugim zemljama gdje se bilježi veći broj zaraženih, ili bili u bliskom kontaktu s bolesnim osobama koje su došle iz ovih područja u posljednjih 14 dana, telefonom se obratite kantonalnom zavodu za javno zdravstvo ili obiteljskom/porodičnom liječniku kako biste dobili dalje instrukcije.