

# Zaštitite sebe i druge ljude



## Smanjite kontakte:

Ostanite kod kuće i smanjite svoje socijalne kontakte na najnužniju mjeru.



Držite razmak od **najmanje 1 metra** prema drugim osobama – bolje 3 metra, a još je bolje 5 metara.  
Odustanite od rukovanja i bliskog fizičkog kontakta.



## Perite ruke:

Perite ruke redovito i temeljito vodom i sapunom - najmanje 30 sekundi. Sapun je dovoljan, dezinfekcijsko sredstvo Vam nije neophodno potrebno.  
**Ne dirajte rukama oči, nos i usta.**



## Zaštita usta i nosa:

Zaštita usta i nosa sprječava da prilikom disanja, govora, kašlja ili kihanja sitne čestice dospiju u zrak.  
**Minimalni razmak prema drugim osobama vrijedi unatoč zaštite usta i nosa!**

## Ispravna uporaba:

**Uvijek operite svoje ruke prije i poslije korištenja zaštitne maske.**

**Ako je ikako moguće dodirujte samo trake maske, a ne i masku samu.**

**Maska mora dobro prijanjati.** Usta, nos i brada moraju biti pokriveni.  
Maske od tkanine perite na temperaturama od 60 do 90 stupnjeva, dovoljno je normalno sredstvo za pranje koje se može kupiti u trgovini.

**Umjesto zaštitne maske** može se upotrijebiti i marama koja se veže na usta i nos.

**Nakon uporabe:** perite ruke najmanje 30 sekundi toplom vodom i sapunom. .

**Kihanje ili kašljanje - bez zaštitne maske?** Stavite papirnatu maramicu pred usta i nos.  
Maramicu odmah bacite.

Ako nemate sa sobom maramicu: kihnite u unutarnju stranu lakta.  
Prilikom kašljanja ili kihanja okrenite se od drugih osoba.

*Vodite računa:*

*Trenutno vrijedi obveza nošenja zaštite usta i nosa u svim otvorenim trgovinama i sredstvima javnog prijevoza (stanje: 14.4.2020.).*

## Imate simptome kao što su temperatura, kašalj i smetnje disanja?



**Obavezno ostanite kod kuće,**  
nazovite na telefon broj **1450**  
i slijedite upute.

**Nemojte sami ići liječniku**  
ili u bolnicu.

## Imate općenitih pitanja o virusu?



Nazovite hitni broj zajednice  
AGES: **0800 555 621**.

## Imate briga i ne govorite dovoljno dobro njemački jezik?



Nazovite **ZEBRA-SORGENHOTLINE** s prevoditeljem: 0800 799 702,  
od ponedjeljka do petka – od 9:00 do 12:00 sati.

## Ograničenje izlazaka, zaštita usta i nosa i druga pravila



Pratite aktualna ograničenja u svezi s koronavirusom na našoj mrežnoj stranici  
**graz.at**

Stanje: 14. travnja 2020.