

## Higijena kašlja – dobro je znati!

*Pripremile:*

*Ružica Grozdek, dipl. med.  
techn., Odjel za sprečavanje i  
kontrolu infekcija*

*Renata Vučemilo, bacc. med.  
techn., Klinika za  
otorinolaringologiju i kirurgiju  
glave i vrata*



## Što je higijena kašlja?

*To su mjere sprječavanja  
infekcije usmjerene na  
ograničavanje prijenosa  
respiratornih patogena  
koji se šire kapljičnim ili  
zračnim putem.*

*Higijena kašlja  
primjenjuje se kao  
standardna mjera zaštite  
u kontroli infekcija.*

*Gripa i ostale  
respiratorne bolesti šire  
se kašljanjem, kihanjem i  
nečistim rukama.*

## Kako spriječiti širenje?

- *Ako ste bolesni, ostanite kod kuće.*
- *Izbjegavajte bliski kontakt s bolesnim osobama.*
- *Pri kašljanju i kihanju služite se papirnatim maramicama, bacite ih u koš i potom provedite higijenu ruku.*
- *Ako nemate papirnatu maramicu, kašljite u svoj rukav.*
- *Ne kašljite i ne kišite u svoj dlan, po bolesničkoj sobi ili u druge ljude.*
- *Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa ili usta rukama.*
- *Uz provođenje dobre prakse higijene ruku, održavajte i higijenu površina i prostora.*
- *Redovito provjetravajte sve prostorije koje imaju prirodnu ventilaciju (prozore).*



*Kašljanje i kihanje često nas iznenade i ne stignemo uzeti papirnatu maramicu.*

*Ne kašljite u dlan.*

*Kašljite i kišite u svoj rukav (nedominantne ruke).*

*Perite ruke nakon kašljanja, kihanja i dodira s respiratornim sekretom ili predmetima onečišćenim sekretom.*