



## OPĆE HIGIJENSKJE MJERE

Na svim putovanjima i natjecanjima, a posebice na putovanjima i natjecanjima dalekih destinacija i neuobičajenih klimatskih uvjeta ( puno vlage ....) te neuobačijenih prehrambenih namirnica **VAŽNO JE** pridržavati svih nužno potrebitih **HIGIJENSKIH MJERA** zaštite zdravlja .Poseban rizik sa sobom nose putovanja vezana uz masovna okupljanja kao što su **SPORTSKA NATJECANJA !**

### **HIGIJENA RUKU**

- ČESTO perite ruke vodom i sapunom i/ili koristite maramice na alkoholnoj bazi za dezinfekcije ruku.
- Perite ruke prije,za vrijeme i nakon pripreme hrane .
- **OBAVEZNO** perite ruke prije jela.!!!!
- **PRIJE i NAKON KORIŠTENJA WC-a OBAVEZNO PERITE RUKU !!!!**
- Kada kašljete i kišete nastojat zaštititi usta savinutim laktom ili maramicom i maramicu odmah bacite u kantu sa poklopcem ,te obavezno perite ruke !!!
- Izbjegavajte dodirivati oči,nos ,usta .Rukama dodirujemo puno površina i možemo pokupiti viruse.Kada su ruke jednom zaražene ,ruke mogu prenijeti viruse na oči,nos i usta .Virus odande može ući u tijelo i možete se razboljeti .
- Izbjegavajte rukovanja i kontakte (samo kad je nužno ), odmah perite ruke vodom i sapunom ili dezinficirajući maramicama na alkoholnoj osnovi!
- Na erodromima i ostalim mogućim sredstvima putovanja **OBAVEZNO** što je moguće manje dodirujte predmete i stvari i klonite se većeg zadržavanja!!!

### **opće smjernice VODA i HRANA**

- Sugeriramo piti **VODU** originalno flaširanu, a nikako iz slavine!
- **TEMELJITO** prati sirovu hranu, voće, povrće i koristite provjerenu vodu!
- Izbjegavajte jesti nedovoljno termički obrađenu hranu!!! (posebice meso )
- Jedite svježe pripremljenu hranu,**DOBRO** kuhanu i pečenu.
- **IZBJEGAVAJTE** jesti u **NEPROVJERENIM** i **IZGLEDOM SUMNJIVIM** **RESTORANIMA**,bez vidljivo istaknutih **HASAP** certifikata!!!
- **NE** jedite **SLADOLED,SLASTICE** i **NE** koristite **LED** u pićima!!!
- **KORISTITE RAZLIČITE DASKE** i **NOŽEVE** za **REZANJE NAMIRNICA!!!**
- Nakon rada sa sirovom, a prije rada sa kuhanom hranom obavezno perite ruke!

### **Nošenje zaštitne MASKE !!!**

- **PRIJE UPORABE** zaštitne **MASKE** obavezno operite ruke sa vodom i sapunom ili dezinficirajućom alkoholnom maramicom!
- Pokrijte usta i nos i provjerite da maska dobro prijanja uz lice.
- **IZBJEGAVAJTE DIRANJE MASKE !**
- Ako se maska navlažila zamjenite je novom!
- **NE KORISTITE ISTU MASKU VIŠE PUTA !!!**
- Masku skidajte sa stražnje strane glave ,ne dirati prednji dio i bacite u kantu sa poklopcem .**NAKON TOGA OBAVEZNO OPERITE RUKU**

### **DOBRO JE UPAMTITI.**

- S osobom koja kašlje,kiše i ima temperature razgovarajte s udaljenosti barem 1 m!!!
- Izbjegavajte kupanja u vodama stajačicama ...primjerice jezerima !!
- Ne pljujte na cesti!

**VAŽNO:**

**PRIDRŽAVAJTE SE SVIH NAPUTAKA MJERODAVNIH ZDRAVSTVENIH USTANOVA i VAŠIH SVJETSKIH ŠPORTSKIH ORGANIZACIJA kao i organizatora MULTIŠPORTSKIH PRIREDBI na kojima sudjelujete ( kao sportaš, trener, sudac, delegat) kao aktivni sudionik ili gost.**

## PRAVILNO PRANJE RUKU

<p>1 Namočite ruke pod tekućom vodom.</p>	<p>2 Nanesite tekući sapun za pranje ruku.</p>	<p>3 Trljajte dlan o dlan obje ruke.</p>
<p>4 Trljajte dlan desne o nadlanicu lijeve ruke i obratno.</p>	<p>5 Isprepletite prste i trljajte dlan o dlan obje ruke.</p>	<p>6 Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte.</p>
<p>7 Kružnim pokretima jedne ruke trljajte palac druge ruke i obratno.</p>	<p>8 Vrhove prstiju desne ruke kružno trljajte o dlan lijeve ruke i obratno.</p>	<p>9 Isperite ruke tekućom vodom.</p>
<p>10 Osušite obje ruke papirnatim ručnikom.</p>	<p>11 Upotreblijnim papirnatim ručnikom zatvorite slavinu za vodu.</p>	<p><b>TRAJANJE POSTUPKA</b></p> <p><b>30 sekundi</b></p> <p> HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO</p>

© HCK, 2017.

Zdravstvena komisija  
Hrvatskog olimpijskog odbora