

  
**HZJZ**

HRVATSKI ZAVOD  
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Rockefellerova 7

HR-10000 Zagreb

T: +385 1 4863 222

F: +385 1 4863 366

[www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)

**Hrvatski zavod za javno zdravstvo**  
Zagreb, 3. 3. 2020.

## **Preporuke za očuvanje zdravlja osobama životne dobi 60+ i osobama oboljelim od kroničnih bolesti**

temeljem dostupnih informacija o COVID-19 bolesti  
i izjave generalnog direktora Svjetske zdravstvene organizacije  
o rizicima za zdravlje navedenih skupina

### **Najučinkovitije opće mjere prevencije uključuju:**

- Čestu higijenu ruku sredstvima koja sadrže 70 % alkohola: protrljajte ruke ako vam ruke nisu vidno prljave ili operite sapunom i vodom ako su ruke prljave i to u trajanju 20tak sekundi;
- Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta;
- Čuvajte higijenu zraka i to kašljanjem ili kihanjem u savinuti lakat ili papirnatu maramicu te odmah potom bacite papirnatu maramicu u kantu za otpatke koja ima poklopac,
- Nošenje medicinske maske obvezno je ako imate respiratorne simptome,
- Nakon uklanjanja maske s lica obvezno je provesti higijenu ruku;
- Održavanje distance u društvenom kontaktu između osoba najmanje 1 metar ukoliko osoba ima neki od respiratornih simptoma.

Preporuča se održavati higijenu svog stambenog prostora –tako da povremeno prebrišu površine koje se često dotiču rukama sa sredstvom za dezinfekciju površina kakvo i inače koriste u kućanstvu.

Nadalje, dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, generalni direktor Svjetske zdravstvene organizacije pozvao je sve starije od 60 godina da izbjegavaju posjećivanje i ulaznje u prenapučena javna područja ili mjesta. U to se ubrajaju i sredstva javnog prijevoza u razdobljima najvećih dnevnih gužvi, te javna okupljanja ali i odlasi u trgovine u razdobljima kada se očekuje najveća dnevna posjećenost. Također je apelirao da osobe u ovoj dobnoj skupini preskoče rutinske kontrole i odlaske u ordinacije kod liječnika opće prakse i u bolnice, ukoliko im nije prijeko potrebna zdravstvena skrb. Preporuča se najprije liječnika kontaktirati telefonom, ukoliko je osobi potreban recept ili savjet.

Smatra se, temeljem dostupnih podataka o novom koronavirusu da osobe u životnoj dobi 60+, ili koje imaju neku kroničnu bolest poput bolesti kardiovaskularnog sustava, respiratornog sustava ili dijabetesa, da imaju veći rizik od razvoja težeg oblika COVID-19. Stoga se i preporučuju navedene mjere prevencije za građane ovih osjetljivih skupina.

Situacija se brzo može mijenjati, pa se i ove preporuke mogu promijeniti, stoga pratite mrežne stranice HZJZ-a ([www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)) i Ministarstva zdravstva ([www.zdravlje.gov.hr](http://www.zdravlje.gov.hr)) na kojima se svakodnevno objavljuju ažurirani podatci vezano uz koronavirus, kao i mjere prevencije:

<https://zdravstvo.gov.hr/koronavirus-i-mjere-prevencije/4952>

<https://www.hzjz.hr/medunarodna-istrazivanja/koronavirus-najnoviji-podatci/>

<https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/pitanja-i-odgovori-o-novom-koronavirusu-2019-ncov/>