

Gripa u _____ (ured): Ne dijelite suđe i čistite češće radne površine

Često pranje ruku, dezinfekcija vlažnim maramicama, kihanje u lakat i izbjegavanje zajedničkog posuđa neki su od načina na koji možete spriječiti širenje virusa



U uredima ili na _____ (radno mjesto) gdje ste u _____ (kontakt) s puno ljudi veća je vjerojatnost zaraze od _____ (virus) gripe. Kako biste smanjili mogućnost _____ (zaraza), važno se pridržavati osnovnih smjernica liječnika.

Često perite ruke

Ovo pravilo slijedite osobito prije i nakon _____ (jelo), korištenja WC-a ili nakon dolaska izvana, naglašava dr. Kelly Arehart, voditeljica američkog projekta "Zdravo okruženje". Jednako je važno nakon pranja temeljito osušiti ruke papirnatim ručnikom.

Cijepite se

Prema izvješću Svjetske zdravstvene organizacije, najbolji način prevencije gripe je cijepljenje. Provjerite kod _____ (svoj liječnik) opće prakse ima li cjeviva na raspolaganju te nakon koliko vremena od cijepljenja ono postaje učinkovito.

Bonton za prevenciju

Stvorite _____ (navika) pokrivanja usta kod kihanja ili kašljanja te bacanja _____ (papirne maramice) u smeće čim

ispušete nos. Liječnici tvrde kako je umjesto u dlan mnogo bolje kihati ili kašljati u _____ (lakat), jer se tako smanjuju mogućnosti zaraze.

Odmah perite šalicu iza sebe

Pijete li kavu ili čaj u uredu iz _____ (šalica), nemojte ju ostaviti da stoji u _____ (sudoper) već ju odmah operite u _____ (topla voda) i sapunici te spremite u ormarić.

Izbjegavajte kuhinju u uredu

Većina ljudi ne _____ (shvaćati) da su kuhinje najčešće stanište bakterija, a oralnim putem tj. _____ (pijenje) i _____ (jedenje) gripa se najčešće "pokupi".

- Nemojte dijeliti posuđe s drugima te koristite plastične čaše i papirnate tanjure koje možete baciti nakon korištenja - savjetuje Arehart.

Ograničite kontakt s kolegama

Društveni kontakt poput rukovanja ili tapšanja također su načini prijenosa gripe, pa je u _____ (njezina sezona) najbolje ograničiti fizički kontakt među _____ (radnici). Također, ako vaš kolega pokazuje simptome gripe, savjetujte mu da otiđe kući prije nego zarazi ostatak ureda.

Ako se razbolite, ostanite kod kuće

Iako će mnogi biti u _____ (dilema) ostati kod kuće ili ići na posao s prvim simptomima gripe, radije ostanite doma. Kako se simptomi brzo pogoršavaju, velika je vjerojatnost da će vam kroz par sati biti znatno gore, nećete moći obavljati posao i pritom ćete druge kolege izložiti zarazi.

Upotrijebite u rečenicima!

liječnik opće prakse

na raspolaganju

zaraziti

virus

cijepljenje

zaraza

Jeste li često bolesni?

Kad ste zadnji put bili bolesni?

Patite li od nekih bolesti?

Jeste li ikad bili u bolnici?

Jesu li sada vaši kolege na poslu bolesni?

Što radite za prevenciju?

Kad se razbolite, ostajete kod kuće ili idete na posao?

Što radite kad ste prehladeni?

Jeste li se ikad cijepili protiv gripe? Što mislite o cijepljenju?

Prevedite!

infekční nemoci

záněť

záněť nervu

záněť spojivek

cukrovka

vysoký krevní tlak

nachlazení

chřipka

bolest hlavy

menstruační potíže

zlomená ruka

vykloubené rameno

malá mozková příhoda

infarkt

hnisavá rána

odřenina

klupa jezerce vodoskok

krug kvadrat

e-mail

mejl/imejl

emajl

aljaski

aljaški

Katara

Katra

EU (gn. jd.)

EU-a (gn. jd.)

EU-e (gn. jd.)

tekstni

tekstualan