

Hygienické zásady

1

SPRÁVNĚ SI MÝT RUCE



POUŽÍT DESINFEKCI

V době epidemie je vhodné používat také desinfekční gel v průběhu celého dne, zejména pokud se vyskytujeme ve veřejných prostorách, kde se dotýkáme povrchů či předmětů holou rukou.

2

VYHÝBAT SE MÍSTŮM S VYŠŠÍ KONCENTRACÍ LIDÍ

A pokud se navíc cítíte nastydlí nebo oslabení, zdržujte se doma a přijměte další hygienická opatření, abyste nenakazili své nejbližší.



SPRÁVNÉ ODKAŠLÁVÁNÍ

Kapesník nebo předloktí jsou ta správná místa, kam si můžete odkašlat nebo kýchnout. Nikdy ne přímo do dlaně!

4

OCHRANA DÝCHACÍCH CEST

V případě virové epidemie je nutné se chránit také rouškou nebo respirátorem.



5



VČASNÁ NÁVŠTĚVA LÉKAŘE

Mezi důležité hygienické zásady patří také okamžitá návštěva lékaře v případě zjištění závažných příznaků nemoci.

6

„Každý z nás může svým zodpovědným chováním přispět k mírnějším dopadům šíření jakékoliv nákazy.“

MUDr. Olga Hégrová
Krajská hygienická stanice Pardubického kraje