



Virové infekce – hygienu chrání!

Pomocí těchto opatření můžete chránit sebe i ostatní před infekčními chorobami – včetně koronavirové infekce.



Nejdůležitější tipy pro správnou hygienu:



Dodržujte odstup

Všude, kde je to možné, dodržujte odstup od ostatních lidí ve vzdálenosti minimálně 1,5 metru. To platí zejména, pokud někdo z nich vykazuje známky nemoci, jako je kašel, rýma nebo horečka.



Pokud jste nemocní, zůstaňte doma

Máte-li příznaky infekce dýchacích cest, jako je kašel, rýma nebo horečka, zůstaňte doma. Omezte přímé kontakty. V případě potřeby se telefonicky poraďte s lékařem.



Vyhněte se dotekům

Vyvarujte se potřesení rukou a obětí při uvítání či rozloučení s jinými lidmi.



Při kašlání a kýchání dbejte na hygienu

Kýchejte a kašlejte do ohybu paže či do kapesníku (kapesník následně vyhoďte do odpadkového koše).



Nesahejte si rukama do obličeje

Nedotýkejte se rukama úst, očí ani nosu.



Pravidelně si v běžném denním režimu umývejte ruce

Ruce si umývejte mýdlem a vodou po dobu nejméně 20 sekund.



V případě potřeby noste roušku

Sledujte informace o aktuálních nařízeních. Na místech, kde je to předepsáno, noste roušku. Obecně používejte roušku vždy, když máte nějaké známky nemoci a musíte opustit dům, a pokud nelze dodržet minimální odstup 1,5 metru.

