

V ŽIVOT A PRÁCE

NEPODCEŇUJTE
CHŘIPKU
A DALŠÍ
ONEMOCNĚNÍ



Obecná preventivní hygienická opatření. Cílem je chránit zdraví své i svého okolí, případně snížit přenos chřipky a dalších respiračních onemocnění v kolektivu.

Vyhnete se kontaktu s nemocnými lidmi a nechoďte na místa s velkou koncentrací lidí.

MYJTE SI ČASTO A OPAKOVANĚ RUCI:

- mytím rukou mýdlem pod teplou tekoucí vodou se snižuje pravděpodobnost onemocnění,
- pokud není voda a mýdlo k dispozici, je vhodné na ruce použít desinfekční gel.

Při kašli a kýchání si kapesníkem zakrývejte nos a ústa. Používejte papírové kapesníky. Po použití kapesník vyhodte do koše.

Nedotýkejte se rukama obličeje, nemněte si oči - snižíte tím riziko přenosu viru.

Nepůjčujte si mobilní telefony, sklenice, přístroje apod.

Při zdravení se vyhněte podávání rukou, objímání a líbání.

ZVYŠUJTE SVOJÍ INDIVIDUÁLNÍ ODOLNOST SPRÁVNOU ŽIVOTOSPRÁVOU, ZEJMÉNA:

- jezte pestrou stravu,
- jezte ovoce a zeleninu – zvýšíte si přísun přirozených vitamínů,
- otužujte se,
- dodržujte přiměřenou fyzickou aktivitu, chodte pravidelně na procházky na čerstvém vzduchu,
- často větrejte místnosti, kde pobýváte,
- dbejte na kvalitní a dostatečný spánek.

Pokud onemocníte, je nutná i vzájemná ohleduplnost k ostatním. Zůstaňte doma a nešiřte tak onemocnění dále.