

## Základní zásady v období zvýšeného výskytu RESPIRAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ

- ♥ Dodržujte základní pravidla osobní hygieny. Ruce si myjte mýdlem často a důkladně. Pokud si nemůžete ruce umýt, použijte účinný dezinfekční gel. Je však nutné, aby se tento gel nanesl z obou stran rukou, to znamená na dlaň i hřbet ruky, a aby dezinfekce zde působila přibližně 20 až 30 sekund. Množství gelu musí být dostatečné, aby ruce navlhčilo.
- ♥ Pravidelně otírejte dezinfekčními ubrousky také vlastní předměty, kterých se často dotýkáte, jako jsou mobilní telefon, tablet, notebook, klávesnice aj.
- ♥ Kašlejte a kýchejte do kapesníku, případně si zakrývejte ústa paží/rukávem nebo požívejte ústenku. Nikoliv však do ruky, zamezíte tím přenosu kapének dál.
- ♥ Používejte jednorázové kapesníky a po použití je vyhoďte.
- ♥ Snažte se vyhýbat velkým kolektivům a osobám s příznaky onemocnění dýchacích cest. Nezdružujte se v místech s vyšším počtem lidí.
- ♥ Nezapomeňte, že strava má být pestrá na vitamíny a nelze podcenit ani pitný režim.
- ♥ Pokud jste nemocní, tak rozhodně zůstaňte doma.
- ♥ Pokud se jedná o souvislost s koronavirem po návratu z rizikových oblastí, tak v případě příznaků nemoci (horečka vyšší než 38 °C, kašel, potíže při dýchání, bolesti svalů, kloubů, zimnice, třesavka) zůstaňte doma a ihned telefonicky kontaktujte svého lékaře nebo epidemiologa příslušné hygienické stanici a postupujte dle jeho pokynů.

### Pro školy a pracoviště doporučujeme:

- ♥ **Efektivní způsob úklidu** – mimo běžný úklid, nezapomeňte čistit a dezinfikovat povrchy, kterých se dotýkáme denně (například kliky u dveří, pracovní stoly a lavice ve škole), a to dezinfekčními prostředky s plně virucidním účinkem.
- ♥ **Větrání** – větrejte často, krátce a intenzivně otevřenými okny, ne pouze ventilačkou, naředí se tak kontaminovaný vzduch v místnosti.
- ♥ **Neorganizovat skupinové akce** – neplánujte hromadné kulturní nebo sportovní akce nebo pracovní mítinky v uzavřených prostorách.

