

## 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 prostředek na ruce. Je však nutné, aby se tento dezinfekční prostředek nanesl **na suché ruce** (na dlaň i hřbet ruky) a aby dezinfekce zde působila přibližně 20 až 30 sekund. Množství prostředku 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. Nezdržujte 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 (náhlý začátek alespoň jednoho z následujících příznaků - kašel, teplota, dušnost), **zůstaňte doma** a **ihned telefonicky** kontaktujte svého lékaře nebo epidemiologa příslušné hygienické stanice a postupujte dle jejich 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. Sledujte aktuální situaci na stránkách Ministerstva zdravotnictví [www.mzcr.cz](http://www.mzcr.cz).

