

CHRAŇTE SEBE I SVÉ BLÍZKÉ

1.

Často a důkladně si myjte ruce mýdlem a teplou vodou, nebo použijte dezinfekční přípravky na alkoholové bázi.

Dlaň o dlaň, vlhké ruce a mýdlo.



Hřbet ruky shora, pravou i levou.



Dlaně mezi prsty, střídavě obě ruce.



Vnější strana prstů o protilehlou dlaň.



Palce krouživými pohyby.



Sevřené špičky prstů krouživě na dlaní.



2.

Použitím roušky nebo respirátoru chráňte sebe a své okolí.



3.

Kýchejte nebo kašlete do rukávu na předloktí, nebo jednorázového kapesníčku - kapesníček okamžitě vyhoďte a umyjte si ruce.



4.

Nevyhledávejte zbytečně shromáždění většího počtu lidí.



5.

Předcházejte blízkému kontaktu s kýmoli, kdo má horečku, nebo kašel. Udržujte bezpečnou vzdálenost 2 metry.



6.

V případě respiračního onemocnění (především horečka nad 38 °C, kašel a dýchací obtíže) zůstaňte doma, omezte kontakt s ostatními lidmi a telefonicky kontaktujte svého praktického lékaře, který bude organizovat další poskytování zdravotní péče ve spolupráci s krajskou hygienickou stanicí.



7.

Respektujte pokyny a doporučení orgánů ochrany veřejného zdraví a rozhodnutí státních orgánů.

