Kašlete na hygienu?

CHRAŇTE SEBE I VAŠE BLÍZKÉ!



Dodržujte hygienické zásady:

1

SPRÁVNĚ SI MÝT RUCE



2

POUŽÍT DESINFEKCI



V době epidemie je vhodné používat také desinfekční gel v průběhu celého dne, zejména pokud se vyskytujeme ve veřejných prostorách, kde se dotýkáme povrchů či předmětů holou rukou.

3

SPRÁVNÉ ODKAŠLÁVÁNÍ

Kapesník nebo předloktí jsou ta správná místa, kam si můžete odkašlat nebo kýchnout. Nikdy ne přímo do dlaně!



4

VYHÝBAT SE MÍSTŮM S VYŠŠÍ KONCENTRACÍ LIDÍ

A pokud se cítíte nastydlí nebo oslabení, zdržujte se doma a přijměte další hygienická opatření, abyste nenakazili své nejbližší.



5

OCHRANA DÝCHACÍCH CEST



V případě virové epidemie je nutné se chránit také rouškou nebo respirátorem.

6

VČASNÁ NÁVŠTĚVA LÉKAŘE

Mezi důležité hygienické zásady patří také okamžitá návštěva lékaře v případě zjištění závažných příznaků nemoci.



„Není potřeba panikařit, ale dodržovat základní hygienické zásady. Situace si žádá jejich zopakování.“

JUDr. Martin Netolický, Ph.D.
Hejtman a předseda Bezpečnostní rady Pardubického kraje

„Každý z nás může svým zodpovědným chováním přispět k mírnějším dopadům šíření jakékoliv nákazy.“

MUDr. Olga Hégrová
Krajská hygienická stanice Pardubického kraje

WWW.PARDUBICKYKRAJ.CZ/KORONAVIRUS