

Kašlete na hygienu?

**CHRAŇTE
SEBE
I VAŠE
BLÍZKÉ!**

Dodržujte hygienické zásady:



1

SPRÁVNĚ SI MÝT RUCI



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.



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.



OCHRANA DÝCHACÍCH CEST

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

SPRÁVNĚ ODKAŠLÁVÁNÍ

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



VČASNÁ NÁVŠTĚVA LÉKAŘE

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

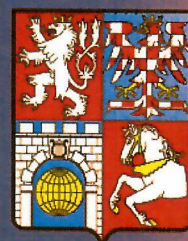


„Není potřeba panikařit, ale dodržovat základní hygienické zásady. Situace si žádá jejich zopakování.“

JUDr. Martin Notelický, 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