

JAK SNIŽIT RIZIKO NAKAŽENÍ KORONAVIREM



Často si myjte ruce vodou a mýdlem nebo antibakteriálním gelem s obsahem alkoholu.



Nedotýkejte se očí, nosu a úst neumývanými rukama.



Vyhnete se úzkému kontaktu s osobami, které mají příznaky nachlazení nebo chřipky.



Zůstaňte doma, pokud máte příznaky i mírné respirační infekce.



Při kašli a kýchání si zakrývejte ústa papírovým kapesníkem, který po použití odhodíte do odpadu. Nemáte-li kapesník, použijte rukáv předloktí.



Pokud máte teplotu, kašel a potíže s dýcháním, zůstaňte doma a telefonicky kontaktujte svého praktického lékaře. Lékaři sdělte, zda jste v posledních 14 dnech před prvními příznaky onemocnění cestovali do oblastí s výskytem koronaviru nebo zda jste byli v kontaktu s nakaženým koronavirem.



Chirurgické roušky zdravé osoby před infekcí neochrání. Ústenky jsou vhodné pro osoby, které mají příznaky respirační infekce k zamezení šíření na ostatní osoby.

Máte dotaz ohledně koronaviru? Volejte
InfoLinku Státního zdravotního ústavu
724 810 106
725 191 367
V PROVOZU
NONSTOP

„Jsme připraveni reagovat v případě výskytu náky v našem regionu. Spolupracujeme s hygienky, lékaři a složkami IZS. Věřím ve společen-skou odpovědnost všech občanů – v tuto chvíli je především nutné zachovat chladnou hlavu a dodržovat základní hygienická pravidla.“

Jiří Štěpán, hejtmán
a předseda bezpečnostní rady kraje

„Chování obyvatele bude jedním ze základních preventivních prvků. Pro další dění bude nejdůležitější, aby lidé dodržovali doporučená opatření.“

Ivan Kučera,
ředitel Krajské hygienické stanice
Královéhradeckého kraje

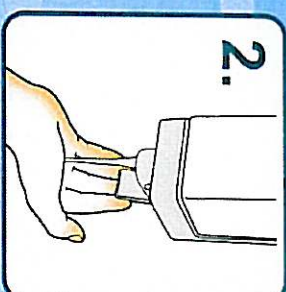
JAK SI SPRÁVNĚ MÝT RUCE

Mytí rukou je základním preventivním opatřením proti šíření infekčních nemocí.

Ruce si myjte 15-30 sekund dezinfekcí nebo 40-60 sekund tekutým mýdlem



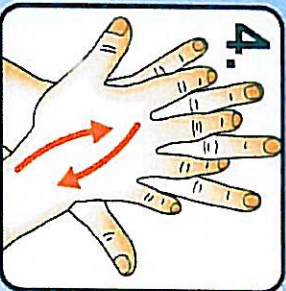
1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



2. Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



3. Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaně.



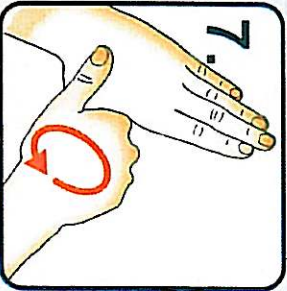
4. Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



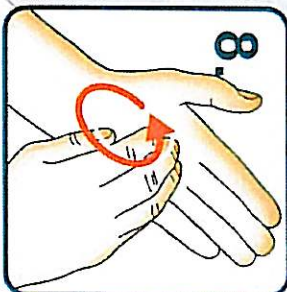
5. Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



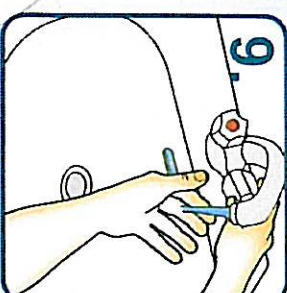
6. Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstu pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



7. Třete krouživým pohybem levý palec v sevrené pravé dlaní. Pak ruce vyměňte.



8. Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevrřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte jednorázovým ručníkem.