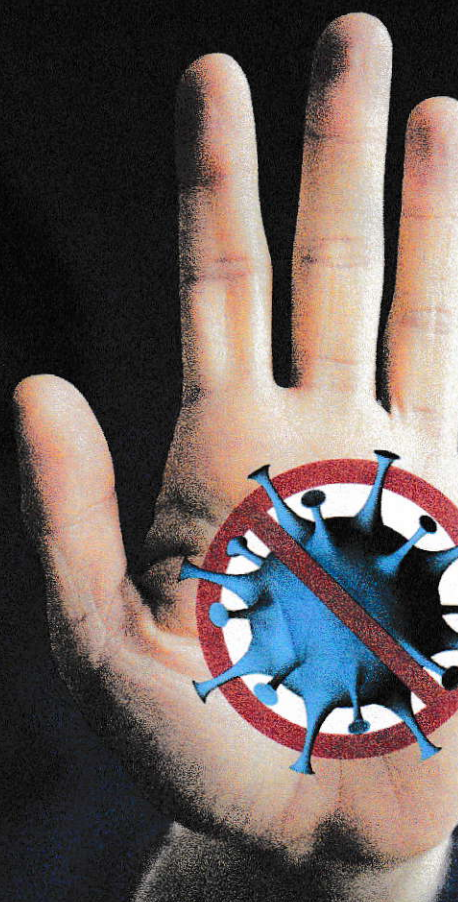


**Kašlete na hygienu?**

**CHRAŇTE  
SEBE  
I VAŠE  
BLÍZKE!**

**Dodržujte hygienické zásady:**



**1**

**SPRÁVNĚ SI MÝT RUCE**



**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 prostorech, kde se dotýkáme povrchů či předmětů holou rukou.



**OCHRANA  
DÝCHACÍCH CEST**

V případě virové epidemie je nutné se chránit také respirátorem.

**SPRÁVNĚ ODKAŠLÁVÁNÍ**

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



**3**

**VČASNÝ KONTAKT LÉKAŘE**

V případě zjištění závažných příznaků nemoci prosím kontaktuje lékaře telefonicky. K dispozici je také linka 724 810 106.

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

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

