

ZÁKLADNÍ OPATŘENÍ K PREVENCI ŠÍŘENÍ ONEMOCNĚNÍ KORONAVIREM (COVID-19)

CO MŮŽE UDĚLAT KAŽDÝ Z NÁS

- ✓ Často si myjte ruce vodou a mýdlem, a to zejména po použití toalety, před přípravou pokrmů a jejich konzumací, po smrkání, kašláním, kýcháním, po návštěvě zdravotnického zařízení, po manipulaci s penězi, po příchodu domů z venku.
- ✓ Nedotýkejte se očí, nosu a úst neumytýma rukama.
- ✓ Vyhněte se úzkému kontaktu (do 2 m) s osobami, které mají příznaky respirační infekce.
- ✓ Zůstaňte doma, pokud máte příznaky i mírné respirační infekce.
- ✓ Při příznacích respirační infekce dodržujte respirační etiketu, tj. zakrývejte si ústa a nos při kašláním a kýcháním papírovým kapesníkem, který po použití odhodte do odpadu. Nemáte-li kapesník, použijte 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 cestoval v oblasti s výskytem koronaviru nebo zda jste byl v kontaktu s nemocnými koronavirem.
- ✓ Nejsou důkazy o tom, že by chirurgické ústenky chránily zdravé osoby před infekcí. Ústenky jsou vhodné pro osoby, které mají příznaky respirační infekce k zamezení šíření na ostatní osoby.

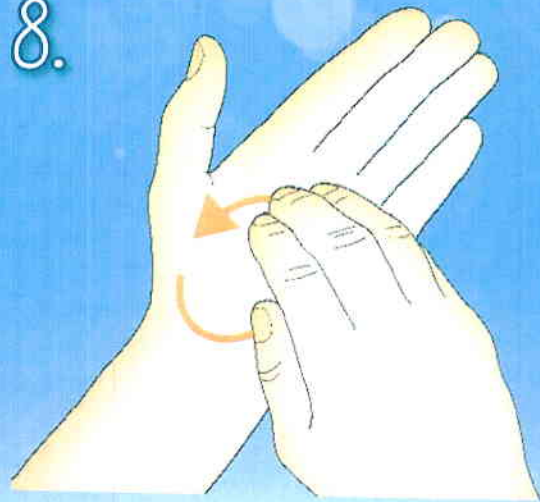
Aktualizováno ke dni 28.2.2020

7.



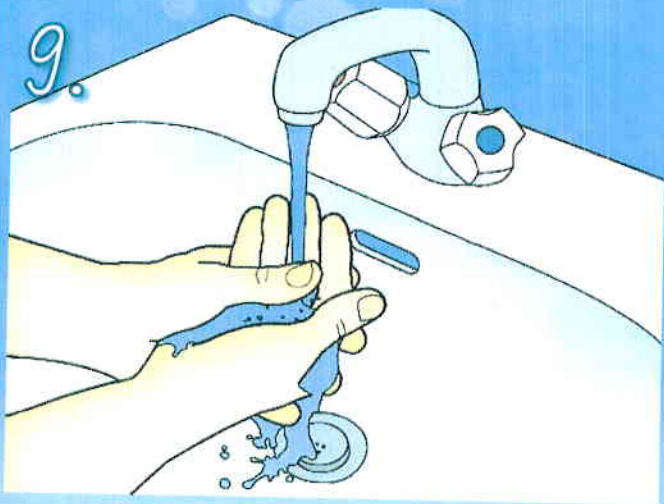
Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlani. Pak ruce vyměňte.

8.



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

9.



Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.

10.



Ruce si pečlivě osušte. Jednorázový ručník použijte k zastavení kohoutku.

JAK SI SPRÁVNĚ MÝT RUCHE

Zpracováno s využitím publikace „SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE: Směrnice SZO Hygiena rukou ve zdravotnictví: Souhrn. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2011.“

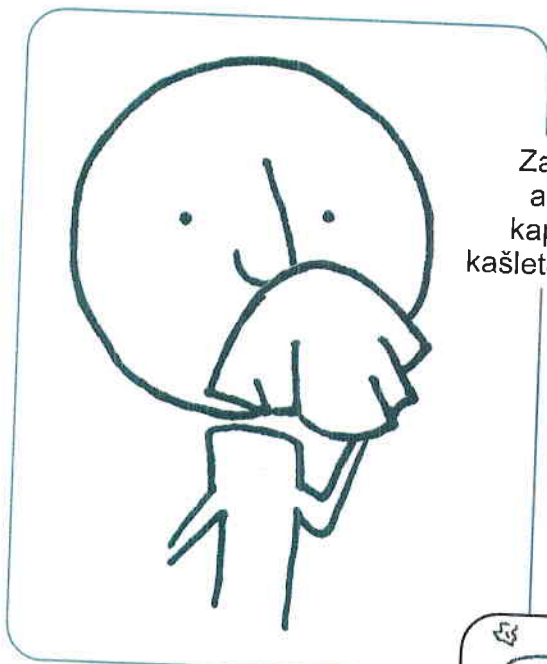


Vydal Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu „Významné dny ve zdravotnictví v kontextu podpory zdraví“. NPZ-PPZ 2017. Praha, 2017.

Grafické zpracování Daniella Sládká, ARG1, spol. s r.o.

Zastavte šíření mikrobů, díky kterým můžete onemocnět!

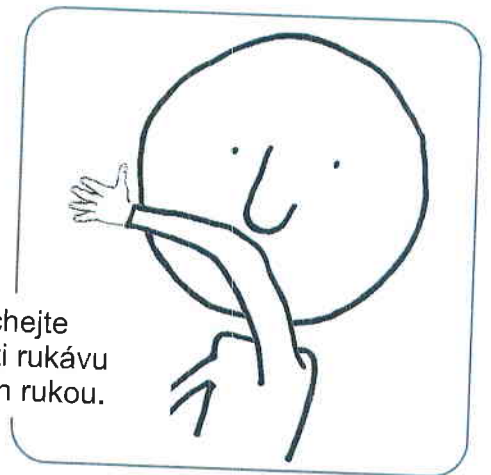
Zakrývejte si ústa



Zakrývejte si ústa a nos papírovým kapesníkem, když kašlete nebo kýčáte

nebo

kašlete a kýchejte do horní části rukávu a ne do svých rukou.



Použitý kapesník vhod'te do odpadkového koše.



Někdy můžete být požádáni, abyste si nasadili roušku k ochraně druhých.

Myjte si ruce

po kašli nebo kýčání.



Ruce si myjte mýdlem a teplou vodou alespoň 20 vteřin

nebo

si je dezinfikujte prostředkem na alkoholové bázi.



Krajská hygienická stanice Libereckého kraje se sídlem v Liberci, Husova 64, Liberec 1, 460 31 tel: 485 253 111



Minnesota Department of Health
717 SE Delaware Street
Minneapolis, MN 55414
612-626-6344 or 1-877-676-5434
www.health.state.mn.us



Minnesota
Antibiotic
Resistance
Collaborative

