

OSOBNÍ OCHRANA PROTI CHŘIPCE

1. VYVAROVAT SE KONTAKTU S NEMOCNÝMI OSOBAMI

- osoby s jedním nebo více následujícími symptomy, jako jsou horečka, kašel, bolest v krku, bolest svalů, hlavy, únava, zimnice, mohou být infikovány chřipkovým či jiným virem
- udržujte vzdálenost alespoň 1 metr od osoby s chřipkovým onemocněním a vyvarujte se většímu shromáždění osob; pokud není možno dodržet vzdálenost 1 metr, snažte se omezit pobyt v uzavřených prostorách, kde mohou být lidé nemocní chřipkou
- pokud jste sami nemocní, nenavštěvujte další osoby

2. ČASTO MYJTE A UDRŽUJTE RUCE V ČISTOTĚ

- časté mytí a dezinfekce Vašich rukou pomáhá v ochraně proti virům – myjte své ruce důkladně mýdlem a vodou, zejm. po kašli a kýchání; alkoholové dezinfekční prostředky snižují množství chřipkových virů na kontaminovaných rukou, avšak časté mytí mýdlem a vodou je efektivnější
- mytí rukou by mělo být důkladné a mělo by pokaždé trvat nejméně 20 sekund
- po umytí mýdlem a vodou ruce důkladně osušte a pokud možno použijte jednorázové ručníky nebo horkovzdušné vysoušeče rukou

3. VYVARUJTE SE DOTÝKÁNÍ OČÍ, NOSU A ÚST

- virus se snadno šíří, když se dotýkáte kontaminovaných předmětů a následně očí, nosu a úst

z materiálu ECDC (Evropského centra pro kontrolu infekční nemocí ve Stockholmu) volně přeložila MUDr. Martinková