

# Kašlete na hygienu?

# CHRAŇTE SEBE I VAŠE BLÍZKÉ!

## Dodržujte hygienické zásady:



### 1 SPRÁVNĚ SI MÝT RUCI



### 2 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.



### 4 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.



### 5 OCHRANA DÝCHACÍCH CEST

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



### 3 SPRÁVNÉ ODKAŠLÁVÁNÍ

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



### 6 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 Netolický, 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](http://WWW.PARDUBICKYKRAJ.CZ/KORONAVIRUS)

