

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

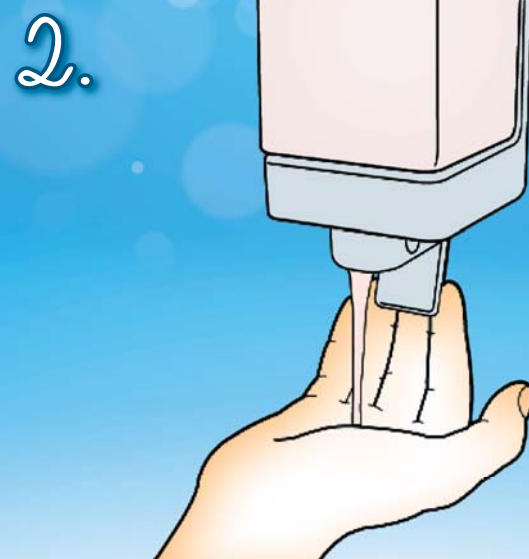
CO MŮŽE UDĚLAT KAŽDÝ Z NÁS

- ✓ Často si myjte ruce vodou a mýdlem, a to zejména po použití toalety, před přípravou pokrmů a jejich konzumací, po smrkání, kašlání, kýchání, 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 etiku, tj. zakrývejte si ústa a nos při kašlání a kýchání 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



Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



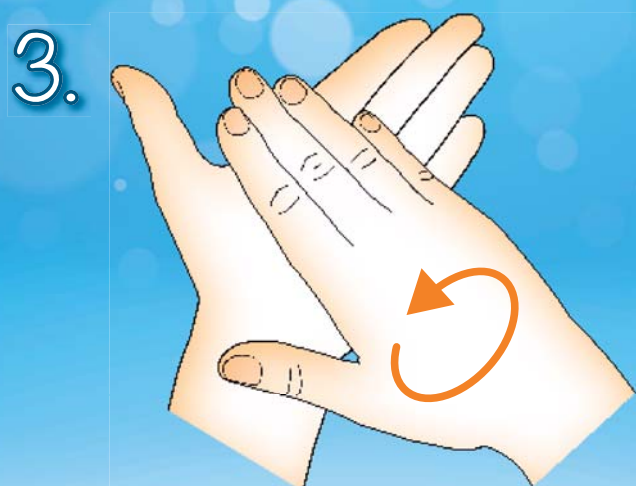
Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



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



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



Třete dlaní o dlaň krouživým pohybem.



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



Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.



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



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



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

JAK SI SPRÁVNĚ MÝT RUCES

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

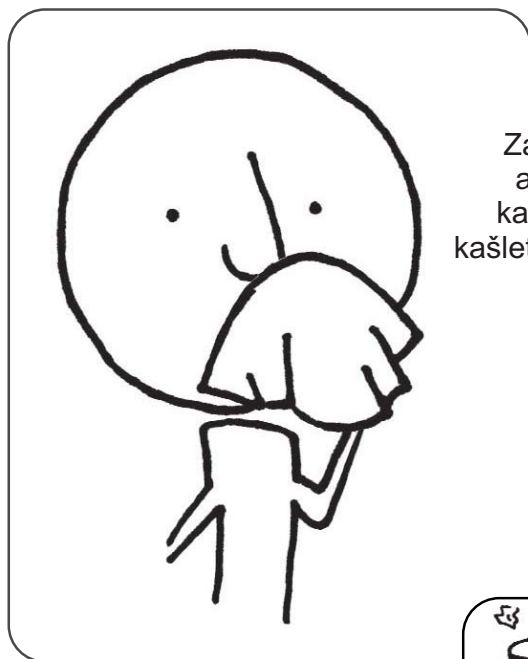


Vydal Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu „Významné dny ve zdravotnictví v kontextu podpory zdraví“. NPZ-PPZ 2017. Praha, 2017.

Grafické zpracování Daniella Sladká, ARGI, spol. s r.o.

Zastavte šíření mikrobů, díky kterým můžete onemocnět!

Zakrývejte si ústa



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

nebo

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



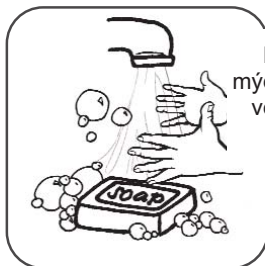
Použitý kapesník vhod'te
do odpadkového koše.



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

Myjte si ruce

po kašli nebo kýchání.



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
612-676-5414 or 1-877-676-5414
www.health.state.mn.us



Minnesota
Antibiotic
Resistance
Collaborative

