



JAK SNÍŽIT RIZIKO NAKAŽENÍ KORONAVIREM



Často si myjte ruce vodou a mýdlem nebo antibakteriálním gelem s obsahem alkoholu.



Nedotýkejte se očí, nosu a úst neumytýma rukama.



Vyhněte se úzkému kontaktu s osobami, které mají příznaky nachlazení nebo chřipky.



Zůstaňte doma, pokud máte příznaky i mírné respirační infekce.



Při kašli a kýchání si zakrývejte ústa papírovým kapesníkem, který po použití odhodíte do odpadu. Nemáte-li kapesník, použijte rukáv 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 cestovali do oblasti s výskytem koronaviru nebo zda jste byli v kontaktu s nakaženým koronavirem.



Chirurgické roušky zdravé osoby před infekcí neochrání. Ústenky jsou vhodné pro osoby, které mají příznaky respirační infekce k zamezení šíření na ostatní osoby.

Máte dotaz ohledně koronaviru? Volejte
Infolinku Státního zdravotního ústavu

724 810 106
725 191 367



**V PROVOZU
NONSTOP**

„Jsme připraveni reagovat v případě výskytu nákazy v našem regionu. Spolupracujeme s hygieniky, lékaři a složkami IZS. Věřím ve společenskou odpovědnost všech občanů – v tuto chvíli je především nutné zachovat chladnou hlavu a dodržovat základní hygienická pravidla.“

**Jiří Štěpán, hejtman
a předseda bezpečnostní rady kraje**

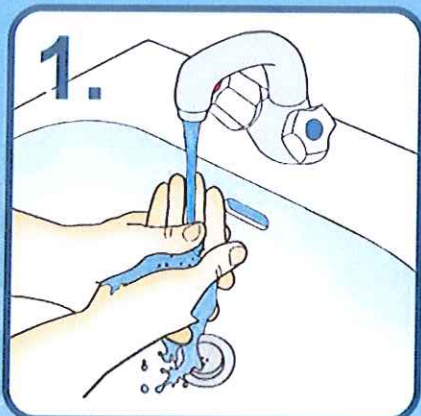
„Chování obyvatelstva bude jedním ze základních preventivních prvků. Pro další dění bude nejdůležitější, aby lidé dodržovali doporučená opatření.“

**Ivan Kučera,
ředitel Krajské hygienické stanice
Královéhradeckého kraje**

JAK SI SPRÁVNĚ MÝT RUCI

Mytí rukou je základním preventivním opatřením proti šíření infekčních nemocí.

Ruce si myjte 15-30 sekund dezinfekcí nebo 40-60 sekund tekutým mýdlem



1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



2. Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



3. Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaň.



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



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



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



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



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



9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte jednorázovým ručníkem.

CESTUJETE DO RIZIKOVÉ OBLASTI NÁKAZY KORONAVÍREM?

**PO NÁVRATU NEMÁTE
ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE**

**KONTAKTUJTE KRAJSKOU
HYGIENICKOU STANICI
NA E-MAIL**

koronavirus@khshk.cz

**NEBO NA TEL. ČÍSLE
495 058 111**

**PO NÁVRATU MÁTE
ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE**

**IHNED KONTAKTUJTE
KLINIKU INFEKČNÍCH NEMOCÍ
NA TEL. ČÍSLE**

601 130 894

NEBO 721 417 310

**KRÁLOVÉHRADECKÝ
KRAJ**



www.khshk.cz