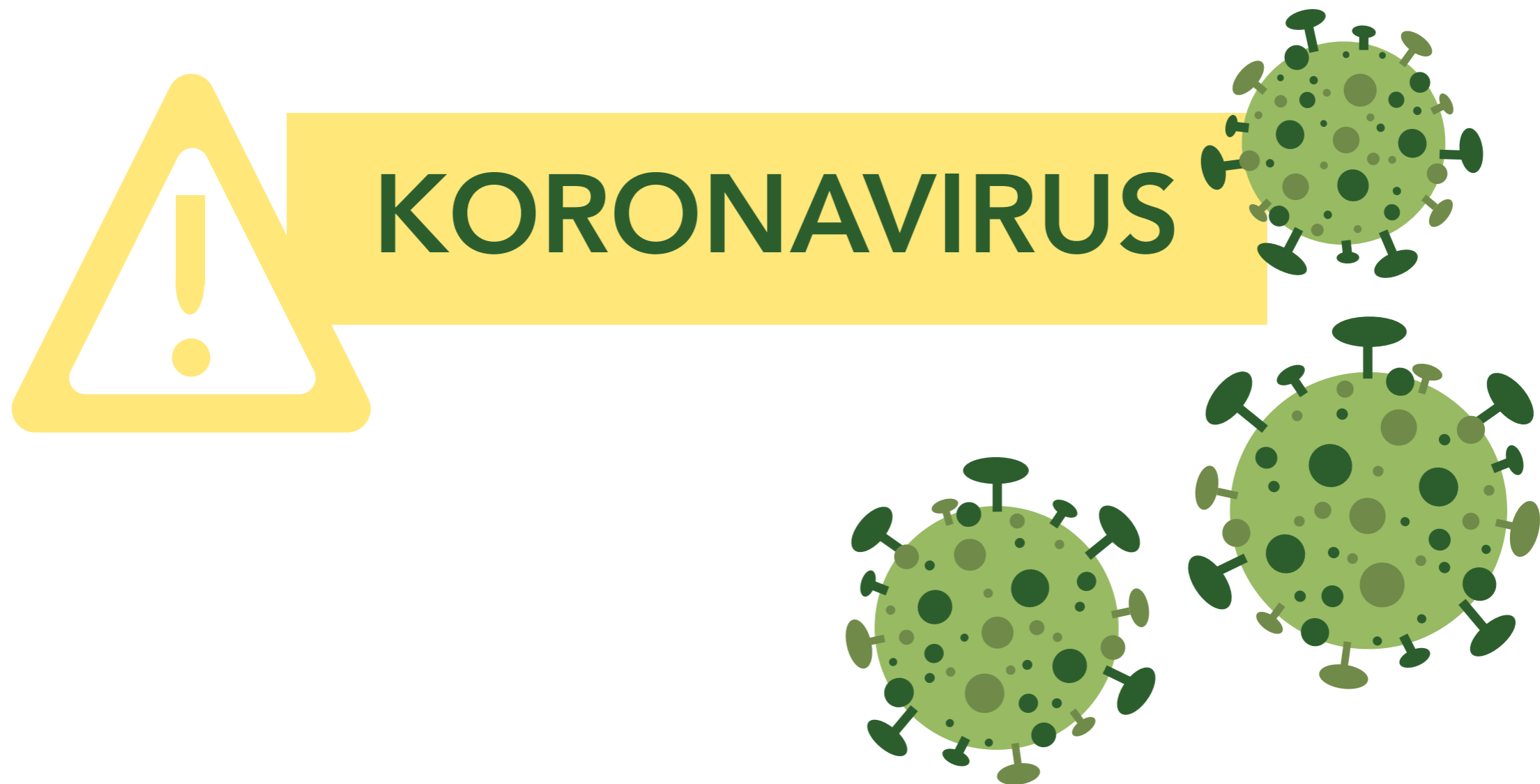


Základní hygienická opatření před šířením infekcí





**Pokud jste nemocní
zůstaňte doma**



**Při kašli si zakrývejte ústa a nos
kapesníkem nebo použijte rukáv**

Jak zabránit šíření infekce?



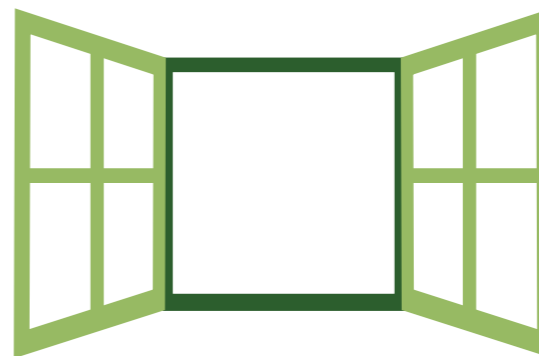
**Používejte jednorázové
kapesníky**



**Myjte si často a řádně ruce
(teplou vodou a mýdlem po dobu 1 min)**



**Vyhýbejte se místům
s vyšší koncentrací lidí**



Často v místnostech větrejte

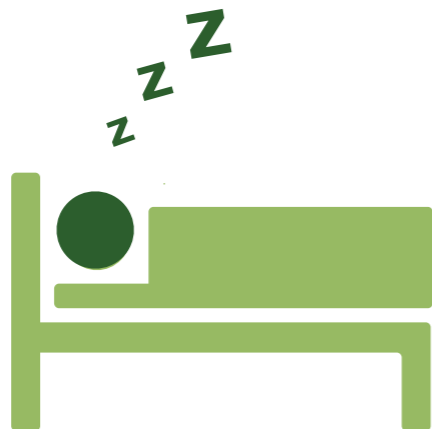
Jak se chránit před infekcí?



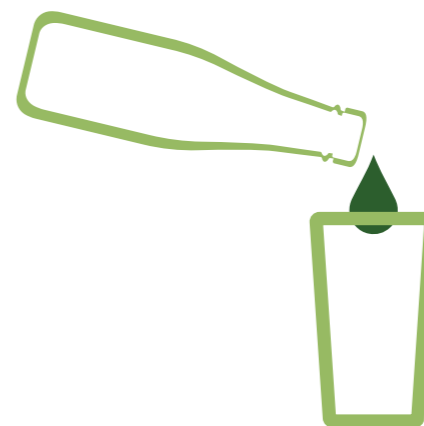
**Necestujte do zemí
zasažených infekcí**



**Myjte si často a řádně ruce
(teplou vodou a mýdlem po dobu 1 min)**



**Dopřejte si
dostatek spánku**



Dodržujte pitný režim

Starejte se o své zdraví



**Věnujte se pravidelné
pohybové aktivitě**



**Oslabené tělo snadno
podlehne infekci!**

**Zůstaňte
doma**



**Co dělat po návratu ze země
zasažené koronavirem?**



**Telefonicky kontaktujte
praktického lékaře nebo
hygienickou stanici**



Horečka

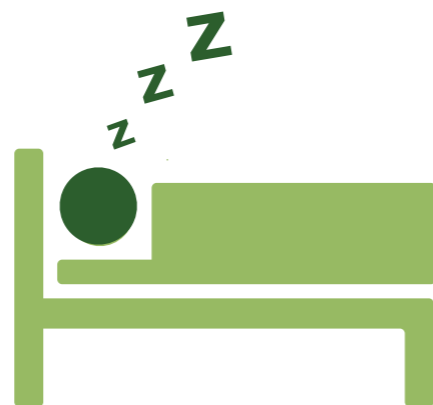


Kašel

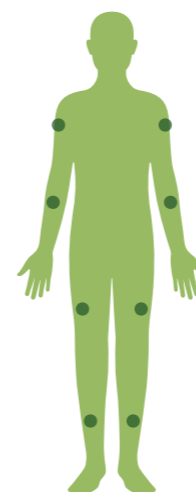


Obtížné dýchání

Jaké jsou příznaky onemocnění?



Únava



Bolest svalů

Infolinka Státního zdravotního ústavu:



724 810 106

725 191 367

725 191 370



**Kde získat odborné
informace ke koronaviru?**

Web Státního zdravotního ústavu:



WWW.SZU.CZ

příp. stránky hygienických stanic či Ministerstva zdravotnictví ČR.