

## **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, kašláním, kýcháním, 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 etiketu, tj. zakrývejte si ústa a nos při kašláním a kýcháním 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

Zastavte šíření mikrobů, díky kterým můžete onemocnět!

# Zakrývejte si ústa



Zakrývejte si ústa  
a nos papírovým  
kapesníkem, když  
kašlete nebo kýčáte  
*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  
117 SE Delaware Street  
Minneapolis, MN 55414  
612-676-5414 or 1-877-676-5414  
www.health.state.mn.us



Minnesota  
Antimicrobial  
Resistance  
Collaborative

APIC



1.

Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



2.

Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



7.

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



8.

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



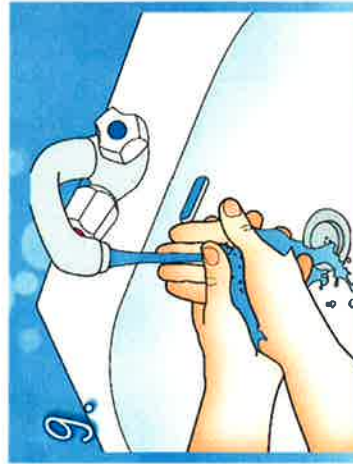
3.

Třete dlaně o dlaň krouživým pohybem.



4.

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



9.

Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.



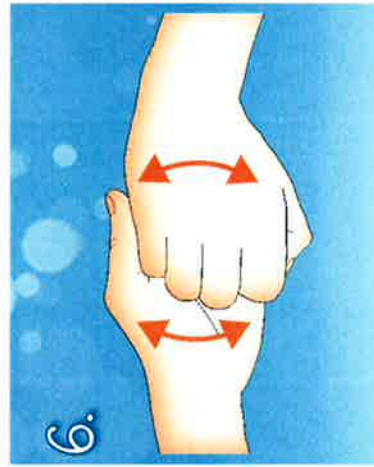
10.

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



5.

Dejte ruce k sobě dlaněmi. 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.

# JAK SI SPRÁVNĚ MÝT RUCE

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: Daniela Slačká, ARGI, spol. s r.o.