



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Prevence chřipky - obecná preventivní hygienická opatření

Obecná preventivní hygienická opatření, která by mají za cíl snížit přenos chřipky a dalších respiračních onemocnění v kolektivu.

Vyhněte se kontaktu s nemocnými lidmi.

Nechodte na místa s velkou koncentrací lidí.

Myjte si často a opakovaně ruce:

- mytím rukou mýdlem pod teplou tekoucí vodou se snižuje pravděpodobnost onemocnění
- pokud není voda a mýdlo k dispozici, doporučuje se použít desinfekční gely na ruce na alkoholové bázi

Při kašli a kýchání si kapesníkem zakrývejte nos a ústa. Po použití kapesník vyhodte do koše.

Nedotýkejte se rukama obličeje, nemněte si oči - snižíte tím riziko přenosu viru prostřednictvím rukou z kontaminovaných předmětů.

Nepůjčujte si mobilní telefony, sklenice, příbory, u dětí hračky apod.

Při zdravení se vyhněte podávání rukou, objímání a líbání.

Zvyšujte svojí individuální odolnost správnou životosprávou, zejména:

- jezte pestrou stravu
- zvyšte přísun přirozených vitamínů - ovoce, zelenina
- otužujte se
- dodržujte přiměřenou fyzickou aktivitu, chodte pravidelně na procházky na čerstvém vzduchu
- často větrejte místnosti, kde pobýváte
- dbejte na kvalitní a dostatečný spánek

Pokud onemocníte, je nutná i vzájemná ohleduplnost k ostatním - zůstaňte doma a nešířte tak onemocnění dále!



*STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV*

**Odkaz na stránky SZÚ, kde naleznete aktuální situaci v ČR:**

[Současná situace ARI v ČR](#)