

Základné pravidlá pri predchádzaní virózam

HYGIENA RÚK

Niekoľkokrát denne si dôkladne mydlom alebo Prostriedkom na báze **alkoholu** umývajte ruky **20 až 30 sekúnd**. Nezaбудnite na priestor medzi prstami.

Vyhňte sa dotýkaniu **očí, úst a nosa** skôr než si ruky dôkladne umyjete.



SPRÁVNE KAŠLÁNIE

Pri kýchaní a kašľaní stojte **dalej od ostatných osôb**. Ústa si zakryte ramenom, **nie dlaňou**. To, čo vykýchnete alebo vykašľete ostane na Vašom oblečení, nie v dlani.



SPRÁVNE VETRANIE

Vetrajte uzavreté miestnosti **tri až štyrikrát denne** približne 10 minút. Vďaka častému vetraniu sa zriedi koncentrácia prípadných vírusov a zároveň predídete vysušovaniu nosnej a ústnej sliznice.



PRVÉ PRÍZNAKY VIRÓZY

Medzi prvé príznaky virózy (vrátane koronavírusu) patrí **náhly nástup vysokej teploty, kašľanie, nádcha, bolesť kĺbov a celková slabosť**.



ČO ROBIŤ V PRÍPADE CHOROBY

V prípade, že máte podozrenie na virózu, **ostaňte doma** v posteli a **telefonicky** o tom informujte svojho lekára, ktorý Vám dá ďalšie inštrukcie. V žiadnom prípade **nechodte** k lekárovi **počas bežných ordinačných hodín**. Nakazíte mnoho ďalších ľudí. V prípade **komplikácií** a zhoršovania stavu **volajte rýchlu zdravotnú pomoc**.

VYLIČTE SA

Počúvajte svoje telo a svojho lekára. Kým trvajú príznaky ochorenia, **ostaňte doma** a liečte sa. **Nevracajte sa do práce**. Zbytočne by ste nakazili nie len svojich kolegov, ale aj ľudí v hromadnej doprave či na iných verejných miestach. Do práce sa vráťte **až po odznení všetkých príznakov**.

PREVENTÍVNE OPATRENIA

Vyhýbajte sa **preľudneným miestam**, držte sa od ostatných vo vzdialenosti aspoň **2m** a **vyhnite sa potriasaniu si rukami**. Ak to nie je možné, umyte si ruky tak rýchlo, ako sa bude dať a vyhnite sa kontaktu rúk s ústami, očami a nosom. Mäso a vajčka dôkladne **teplene upravte**. Vyhňte sa nechránenému kontaktu s divými alebo hospodárskymi zvieratami.