

PREVENCE

Protože se nemoc mezi lidmi přenáší stejně jako chřipka nebo SARS a MERS kapénkovou nákazou, dají se proti jejímu šíření použít roušky a respirátory. Roušky jsou vhodné pro nemocné a nakažené, aby infekci dále nešířili. Před nákazou mohou ochránit respirátory třídy FFP3. Při kýchání, smrkání a kašlání je potřeba použít kapesník, který se hned po použití vyhodí.

Nejvíce dbejte na důkladnou hygienu. Myjte si ruce pokaždé, kdy cestujete po blízkém okolí. Nezapomeňte ani na základní hygienické návyky, jako jsou mytí rukou před a během vaření, po návštěvě toalety, po kontaktu se zvířetem. V domácnosti pravidelně uklízejte a větrejte. Mimo to také dbejte na důkladné očištění nakoupených potravin.

Pokud jste na veřejnosti, nekašlete do dlaní, ale do rukávu či do předloktí. Během pohybu po okolí, či v městské hromadné dopravě si nesahejte do obličeje. Vyvarujte se hodně zalidněným místům. Mimo domov noste roušku - ujistěte se, že mezi rouškou a obličejem není mezera, a nepoužívejte ji opakovaně.

1. Dbejte na důkladnou hygienu, zejména mytí rukou
2. Dodržujte hygienu při přípravě pokrmů (umyté ruce, nekýchat na jídlo)
3. Při kašli a kýchání zakrývejte ústa a nos (platí logicky směrem od nakaženého ke zdravému)
4. Vyvarujte se kontaktu s nakaženými (viditelně nemocnými) lidmi, s příznaky respiračního onemocnění, jako je kašel a kýchání
5. Pečlivě tepelně upravujte maso a vejce
6. Necestujte
7. Hlídejte si příznaky
8. Zůstaňte v obraze a sledujte informace
9. Pravidelně uklízejte a starejte se o čistotu domácnosti
10. Noste správně ochrannou roušku
11. Vyhňte se zalidněným místům

Postup, jak si správně mýt ruce

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



Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



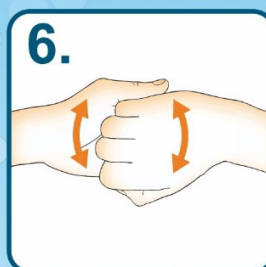
Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaň.



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



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



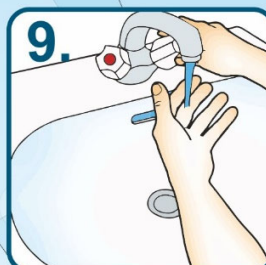
Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



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



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



Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte jednorázovým ručníkem.