

PREVENCE RESPIRAČNÍCH NÁKAZ VE ŠKOLE

Respirační onemocnění, jako jsou chřipka, covid-19 nebo jiné infekce dýchacích cest, se šíří především kapénkami, vzduchem a kontaktem s kontaminovanými předměty. Dodržováním jednoduchých pravidel lze významně snížit riziko nákazy.

PRAVIDELNĚ VĚTREJTE

Čerstvý vzduch pomáhá snižovat množství virů a bakterií ve třídách.

- ✓ Větrejte opakovaně o přestávkách i během vyučování.
- ✓ Větrejte krátce, ale intenzivně.
- ✓ Kontrolujte funkčnost vzduchotechniky.

MYJTE SI RUCE

Čisté ruce chrání před přenosem mnoha infekcí.

- ✓ Myjte si ruce mýdlem a teplou vodou.
- ✓ Po použití toalety, před jídlem a po smrkání.
- ✓ V případě potřeby použijte dezinfekci.

DODRŽUJTE RESPIRAČNÍ HYGIENU

Při kašli a kýchání chraňte ostatní.

- ✓ Používejte jednorázový kapesník.
- ✓ Kapesník ihned vyhoďte do koše.
- ✓ Nemáte-li k dispozici, kýchejte do loketní jamky.

JSTE NEMOCNÍ? ZŮSTAŇTE DOMA

Pokud máte příznaky onemocnění:

- ✓ rýmu,
- ✓ kašel,
- ✓ bolest v krku,
- ✓ horečku nebo zvýšenou teplotu,

zůstaňte doma a odpočívejte.

UDRŽUJTE ČISTÉ PROSTŘEDÍ

Viry mohou přežívat i na různých površích.

- ✓ Pravidelně čistěte lavice, kliky a pomůcky.
- ✓ Dezinfikujte často dotýkané předměty.
- ✓ Dbejte na pořádek v učebnách.

PODPORUJTE SVOU IMUNITU

Zdravý životní styl pomáhá organismu lépe se bránit infekcím.

- ✓ Jezte dostatek ovoce a zeleniny.
 - ✓ Dodržujte pitný režim.
 - ✓ Dopřejte si pohyb a dostatek spánku.
-