

## JAK PŘEDCHÁZET RESPIRAČNÍM NÁKAZÁM?

🦠 Chřipka, covid-19 a další respirační onemocnění se šíří zejména kašlem, kýcháním, mluvením a kontaktem s kontaminovanými předměty.

### CO MŮŽEŠ UDĚLAT PRO SVÉ ZDRAVÍ?

#### 🌬️ VĚTŘEJ

Otevři okno o přestávce a pomoz vyměnit vzduch ve třídě.



#### 🧼 MYJ SI RUCE

Ruce si myj:

- ✓ po použití toalety,
- ✓ před jídlem,
- ✓ po smrkání nebo kašli.



#### 🧑‍🦯 KAŠLI A KÝCHEJ SPRÁVNĚ

- ✓ do kapesníku
- ✓ nebo do ohbí lokte

✗ Ne do dlaní!



#### 🏠 KDYŽ JSI NEMOCNÝ, ZŮSTAŇ DOMA

Máš: 🤒 horečku?

🤧 kašel?

🤧 silnou rýmu?

Odpočívej doma a nenakaž ostatní.



## **UDRŽUJ ČISTOTU**

Pomáhej udržovat čisté prostředí ve třídě.

- ✓ uklízej po sobě
- ✓ používej koše na odpadky



## **PEČUJ O SVOU IMUNITU**

- ✓ jez ovoce a zeleninu
- ✓ dostatečně pij
- ✓ hýbej se
- ✓ dobře spi



## **SPOLEČNĚ PRO ZDRAVOU ŠKOLU**

**Pamatuj:**

- ✓ větrej,
- ✓ myj si ruce,
- ✓ kašli a kýchej do kapesníku nebo lokte,
- ✓ když jsi nemocný, zůstaň doma,
- ✓ pečuj o své zdraví.