

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.