

CHŘIPKA je virové onemocnění, které se přenáší *kapénkami* při mluvení, smrkání, kýchání, kašláním nemocných osob a prostřednictvím *kontaminovaných* rukou a předmětů.

JAK SE CHRÁNIT?



2 porce ovoce
a 3 porce zeleniny
denně



často si myjeme
ruce mýdlem



30 minut
pohybu denně



používáme
jednorázové
kapesníky



6 - 8 hodin
denně



kašleme,
kýcháme
do kapesníku



nekouříme



nosíme roušku



omezíme
kontakt
s nemocným

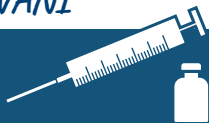


omezíme
společenské
akce

NEJLEPŠÍ OCHRANOU JE OČKOVÁNÍ

Doporučuje se zejména:

- osobám starším 65 let
- osobám chronicky nemocným
- těhotným ženám v kterékoliv fázi těhotenství
- osobám, které svou nákazou mohou ohrozit rizikové skupiny
- zdravotnickým pracovníkům (od 1. 1. 2022 plně hrazeno ZP)



CHŘIPKA je virové onemocnění, které se přenáší *kapénkami* při mluvení, smrkání, kýchání, kašláním nemocných osob a prostřednictvím *kontaminovaných* rukou a předmětů.

JAK SE CHRÁNIT?



2 porce ovoce
a 3 porce zeleniny
denně



často si myjeme
ruce mýdlem



30 minut
pohybu denně



používáme
jednorázové
kapesníky



6 - 8 hodin
denně



kašleme,
kýcháme
do kapesníku



nekouříme



nosíme roušku



omezíme
kontakt
s nemocným



omezíme
společenské
akce

NEJLEPŠÍ OCHRANOU JE OČKOVÁNÍ

Doporučuje se zejména:

- osobám starším 65 let
- osobám chronicky nemocným
- těhotným ženám v kterékoliv fázi těhotenství
- osobám, které svou nákazou mohou ohrozit rizikové skupiny
- zdravotnickým pracovníkům (od 1. 1. 2022 plně hrazeno ZP)

