

Pandemie chřipky (H1N1)

Jak chránit sebe i své okolí



Při kašlání a kýchání si přikryjte nos a ústa kapesníkem určeným pro jednorázové použití.



Použité kapesníky ihned po použití vyhoďte do odpadkového koše.



Ruce si pravidelně myjte vodou a mýdlem.



Projeví-li se u vás příznaky chřipky, neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.



Projeví-li se u vás příznaky chřipky, udržujte od ostatních lidí odstup alespoň 1 metr.



Projeví-li se u vás příznaky chřipky, zůstaňte doma a nechoďte do práce, do školy nebo na místa s větší koncentrací lidí.



Neobjímejte se, nelíbejte a nepodávejte si ruce při pozdravu.



Nedotýkejte se očí, nosu či úst špinavými rukama.