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?



🌬️ VĚTREJ

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.