PREVENCE RESPIRAČNÍCH NÁKAZ VE ŠKOLE

Respirační onemocnění, jako jsou chřipka, covid-19 nebo jiné infekce dýchacích cest, se šíří především kapénkami, vzduchem a kontaktem s kontaminovanými předměty. Dodržováním jednoduchých pravidel lze významně snížit riziko nákazy.

🌬️ PRAVIDELNĚ VĚTREJTE

Čerstvý vzduch pomáhá snižovat množství virů a bakterií ve třídách.

- ✅ Větrejte opakovaně o přestávkách i během vyučování.
- ✅ Větrejte krátce, ale intenzivně.
- ✅ Kontrolujte funkčnost vzduchotechniky.

🧼 MYJTE SI RUCE

Čisté ruce chrání před přenosem mnoha infekcí.

- ✅ Myjte si ruce mýdlem a teplou vodou.
- ✅ Po použití toalety, před jídlem a po smrkání.
- ✅ V případě potřeby použijte dezinfekci.

🤧 DODRŽUJTE RESPIRAČNÍ HYGIENU

Při kašli a kýchání chraňte ostatní.

- ✅ Používejte jednorázový kapesník.
- ✅ Kapesník ihned vyhoďte do koše.
- ✅ Není-li k dispozici, kýchejte do loketní jamky.

🏠 JSTE NEMOCNÍ? ZŮSTAŇTE DOMA

Pokud máte příznaky onemocnění:

- ✅ rýmu,
- ✅ kašel,
- ✅ bolest v krku,
- ✅ horečku nebo zvýšenou teplotu,

zůstaňte doma a odpočívejte.

🧽 UDRŽUJTE ČISTÉ PROSTŘEDÍ

Viry mohou přežívat i na různých površích.

- ✅ Pravidelně čistěte lavice, kliky a pomůcky.
- ✅ Dezinfikujte často dotýkané předměty.
- ✅ Dbejte na pořádek v učebnách.

🍎 PODPORUJTE SVOU IMUNITU

Zdravý životní styl pomáhá organismu lépe se bránit infekcím.

- ✅ Jezte dostatek ovoce a zeleniny.
- ✅ Dodržujte pitný režim.
- ✅ Dopřejte si pohyb a dostatek spánku.
