

# JAK SI SPRÁVNĚ MÝT RUCHE

Mytí rukou je základním preventivním opatřením proti šíření infekčních nemocí.

**Ruce si myjte 15-30 sekund dezinfekcí nebo 40-60 sekund tekutým mýdlem**



**1.** Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



**2.** Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



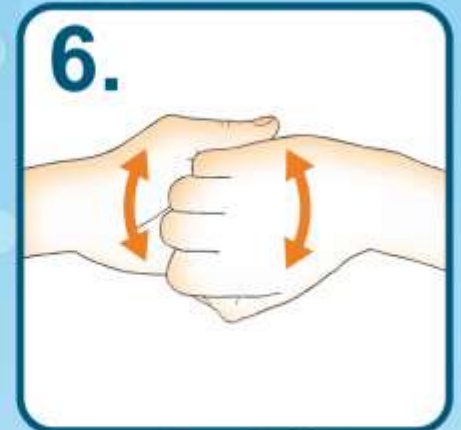
**3.** Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaň.



**4.** Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



**5.** Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



**6.** Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



**7.** Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlaní. Pak ruce vyměňte.



**8.** Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



**9.** Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte jednorázovým ručníkem.



# JAK SNÍŽIT RIZIKO NAKAŽENÍ KORONAVIREM



Často si myjte ruce vodou a mýdlem nebo antibakteriálním gelem s obsahem alkoholu.



Nedotýkejte se očí, nosu a úst neumytýma rukama.



Vyhňte se úzkému kontaktu s osobami, které mají příznaky nachlazení nebo chřipky.



Zůstaňte doma, pokud máte příznaky i mírné respirační infekce.



Při kašli a kýchání si zakrývejte ústa papírovým kapesníkem, který po použití odhod'te do odpadu. Nemáte-li kapesník, použijte rukáv předloktí.



Pokud máte teplotu, kašel a potíže s dýcháním, zůstaňte doma a telefonicky kontaktujte svého praktického lékaře. Lékaři sdělte, zda jste v posledních 14 dnech před prvními příznaky onemocnění cestovali do oblasti s výskytem koronaviru nebo zda jste byli v kontaktu s nakaženým koronavirem.



Chirurgické roušky zdravé osoby před infekcí neochrání. Ústenky jsou vhodné pro osoby, které mají příznaky respirační infekce k zamezení šíření na ostatní osoby.

Máte dotaz ohledně koronaviru? Volejte  
**Infolinku Státního zdravotního ústavu**

**724 810 106**

**725 191 367**



**V PROVOZU  
NONSTOP**

„Jsme připraveni reagovat v případě výskytu nákazy v našem regionu. Spolupracujeme s hygieniky, lékaři a složkami IZS. Věřím ve společenskou odpovědnost všech občanů – v tuto chvíli je především nutné zachovat chladnou hlavu a dodržovat základní hygienická pravidla.“

**Jiří Štěpán, hejtman  
a předseda bezpečnostní rady kraje**

„Chování obyvatelstva bude jedním ze základních preventivních prvků. Pro další dění bude nejdůležitější, aby lidé dodržovali doporučená opatření.“

**Ivan Kučera,  
ředitel Krajské hygienické stanice  
Královéhradeckého kraje**

# CESTUJETE DO RIZIKOVÉ OBLASTI NÁKAZY KORONAVIREM?

**PO NÁVRATU NEMÁTE  
ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE**

KONTAKTUJTE KRAJSKOU  
HYGIENICKOU STANICI  
NA E-MAIL

**[koronavirus@khshk.cz](mailto:koronavirus@khshk.cz)**

NEBO NA TEL. ČÍSLE  
**495 058 111**

**PO NÁVRATU MÁTE  
ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE**

IHNED KONTAKTUJTE  
KLINIKU INFEKČNÍCH NEMOCÍ  
NA TEL. ČÍSLE

**601 130 894**

NEBO **721 417 310**

KRÁLOVÉHRADECKÝ  
KRAJ



**[www.khshk.cz](http://www.khshk.cz)**