

# PREVENTIVNÍ HYGIENICKÉ ZÁSADY

**KHS**  
Libereckého kraje

**Liberecký  
kraj**

# CHRAŇTE SEBE I OSTATNÍ

Krajská hygienická stanice Libereckého kraje se sídlem v Liberci  
Husova 64, 460 31 Liberec 1, P.O.Box 141, tel. 485 253 111

[www.khslbc.cz](http://www.khslbc.cz) • [www.kraj-lbc.cz](http://www.kraj-lbc.cz)

# PREVENTIVNÍ HYGIENICKÉ ZÁSADY

## ZÁKLADNÍ OPATŘENÍ K PREVENCI ŠÍŘENÍ ONEMOCNĚNÍ KORONAVIREM CO MŮŽE UDĚLAT KAŽDÝ Z NÁS

KHS  
Libereckého kraje

Liberecký  
kraj

▶ **Často si myjte ruce vodou a mýdlem**, a to zejména po použití toalety, před přípravou pokrmů a jejich konzumací, po smrkání, kašlání, kýchání, po návštěvě zdravotnického zařízení, po manipulaci s penězi, po příchodu domů z venku.



### Správný postup mytí rukou – cca 30 vteřin

▶ Nedotýkejte se očí, nosu a úst neumytýma rukama.

▶ **Vyhnete se úzkému kontaktu** (do 2 m) s osobami, které mají příznaky respirační infekce.

▶ Zůstaňte doma, pokud máte příznaky i mírné respirační infekce.

▶ Při příznacích respirační infekce **dodržujte respirační etiketu**, tj. zakrývejte si ústa a nos **při kašlání a kýchání** papírovým kapesníkem, který po použití odhodte do odpadu.

**Nemáte-li kapesník, použijte 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 **cestoval v oblasti s výskytem koronaviru** nebo zda jste byl v kontaktu s nemocným koronavirem.

▶ **Nejsou důkazy o tom, že by chirurgické ústenky chránily zdravé osoby před infekcí.**

Ústenky jsou vhodné pro osoby, které mají příznaky respirační infekce k zamezení šíření na ostatní osoby.

Infolinka Krajské hygienické stanice LK  
k problematice výskytu koronaviru

485 253 111

Infolinka Státního zdravotního ústavu  
denně na telefonních číslech

728 810 106, 725 191 367

