



# PAMATUJTE NA SVÉ ZDRAVÍ I ZDRAVÍ VAŠICH BLÍZKÝCH

## DODRŽUJTE PROSÍM NÁSLEDUJÍCÍ DOPORUČENÍ:

- ☉ **Dodržujte hygienu,**  
po každém pobytu venku si důkladně umyjte ruce
- ☉ **Vyhýbejte se místům s vyšší koncentrací lidí,**  
pokud se cítíte oslabení, zdržujte se doma
- ☉ **Používejte desinfekci,**  
nedotýkejte se věcí ve veřejném prostoru
- ☉ **Chraňte své zdraví,**  
používejte ochranné pomůcky (např. respirátory)
- ☉ **Pokud trpíte kašlem,**  
používejte kapesník, případně rukáv

**Pokud na sobě pozorujete příznaky chřipky**  
(zvýšená teplota, kašel,...), kontaktujte lékaře

Potřebujete poradit v souvislosti s aktuálním výskytem koronaviru?

**Infolinka Státního zdravotního ústavu**

