Jak předcházet respiračním onemocněním

Respirační onemocnění se šíří kapénkami a kontaktem. Ve škole pomáhá chránit sebe i ostatní několik jednoduchých návyků.

1



Při kašli a kýchání si zakrývejte ústa a nos kapesníkem nebo loktem.

2



Mytím rukou mýdlem pomáháte omezit šíření infekcí.

3



Nesahejte si neumytýma rukama do očí, nosu a úst.



Ohleduplné chování pomáhá chránit celou třídu.

4



Pravidelně větrejte třídu a další místnosti.

5



Nepůjčujte si lahve, příbory ani jiné osobní věci.

6



Když jste nemocní, řekněte to dospělému a zůstaňte doma.

Jak se respirační onemocnění šíří?



kapénkami při kašli a kýchání



přes ruce a často dotýkané předměty



v blízkém kontaktu s nemocným



v nevětraných místnostech

Co dělat, když se necítíte dobře?



řekněte to učiteli nebo rodičům



odpočívejte a pijte dostatek tekutin



při horečce, kašli nebo bolesti v krku zůstaňte doma



v případě potíží kontaktujte lékaře

Prevence začíná u každého z nás.