



10 ZÁKLADNÍCH ZÁSAD, které lékárníci doporučují dodržovat **v období zvýšeného výskytu** **RESPIRAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ**

- 1** Často a důkladně si myjte ruce mýdlem. Pokud si nemůžete ruce umýt, použijte účinný dezinfekční gel. S výběrem vám poradí lékárník.
- 2** Pravidelně otírejte dezinfekčními ubrousky také vlastní předměty, kterých se často dotýkáte – mobilní telefon, tablet, notebook, klávesnici aj.
- 3** Kašlejte a kýchejte do rukávu, šály nebo kapesníku, ne do ruky.
- 4** Používejte jednorázové kapesníky a po použití je vyhodte.
- 5** Snažte se vyhýbat velkým kolektivům.
- 6** Bezpečný odstup ve společnosti jsou asi 2 metry.
- 7** Zůstaňte doma, pokud se necítíte dobře.
- 8** Pokud to nevyžaduje váš zdravotní stav, odložte plánovanou návštěvu lékaře. Eliminujete tak kontakt s nemocnými pacienty v čekárně.
- 9** Zdravého jedince rouška před infekcí koronavirem neochrání, k tomu je nutný respirátor s třídou FFP3. Roušky jsou vhodné pro nemocné a nakažené, aby infekci dále nešířili.
- 10** Nepropadejte zbytečné panice a dodržujte základní hygienická pravidla. V případě nejasností se poraďte s vaším lékárníkem.