

Mytí rukou je základním preventivním opatřením proti šíření infekčních nemocí.

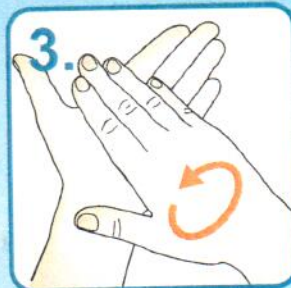
Ruce si myjte 15-30 sekund dezinfekcí nebo 40-60 sekund tekutým mýdlem



1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



2. Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



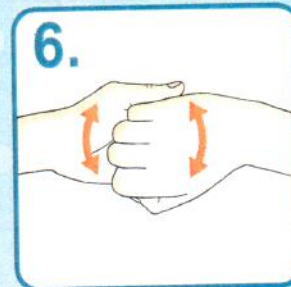
3. Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaně.



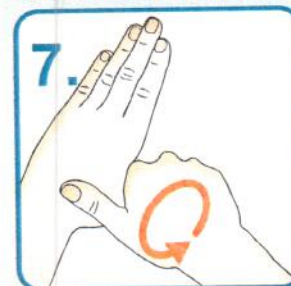
4. Položte dlaně pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



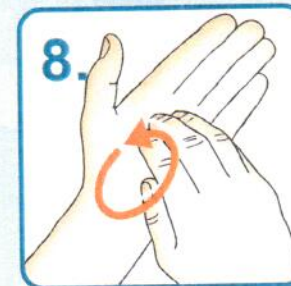
5. Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



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



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



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



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



Česká lékárnická
komora

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** Nepocházejte zbytečné panice a dodržujte základní hygienická pravidla. V případě nejasností se poradte s vaším lékárníkem.