

10 DESATERO Z DESÍTKY:

# JAK SE CHRÁNIT PŘED ONEMOCNĚNÍM



**1 ČASTÉ MYTÍ**  
Myjte si ruce  
mýdlem a vodou,  
a to co nejčastěji.

**2 DEZINFEKČNÍ PŘÍPRAVKY**  
Pokud si nemůžete ruce umýt,  
volte dezinfekční gely.



**3 OBLIČEJ**  
Nedotýkejte se  
rukama obličeje.

**4 DEZINFEKCE**  
Věci, kterých se často dotýkáte  
rukama a mohou se na nich  
usazovat viry (klávesnice, telefon),  
otírejte dezinfekčními ubrousky.



**5 DO KAPESNÍKU**  
Kašlejte do rukávu  
nebo kapesníku,  
nezakrývejte si ústa  
rukou!

**6 JEDNORÁZOVĚ**  
Používejte papírové kapesníky,  
po použití je vyhoďte do  
směšného odpadu.



**7 VYHNĚTE SE DAVU**  
Nezdržujte se na  
místech, kde je  
hodně lidí.

**8 KAŠEL, TEPLOTA, NEVOLNOST**  
Pokud se u vás projeví  
jakýkoli příznak respiračního  
onemocnění, zůstaňte doma.



**9 ODSUP**  
Od nemocných  
lidí si udržujte  
odstup.

**10 VITAMINY**  
Imunitu podpořte vitaminy  
(vhodný je např. vitamin C a D)  
a vydatným spánkem.



Městská  
část  
Praha 10