

# RESPIRAČNÍ NÁKAZY – DOPORUČENÁ OPATŘENÍ



**Pravidelně větrejte v učebnách** – čerstvý vzduch napomáhá snížit koncentraci virů a bakterií v místnosti. Učebny je doporučeno větrat opakovaně, krátkodobě a intenzivně během vyučovací hodiny a o přestávce. Pokud je k větrání využívána nucená ventilace, je doporučeno ověřit její funkčnost, výkon a sanitaci.



**Dbejte na dodržování důkladné hygieny rukou** – časté mytí rukou mýdlem a teplou vodou, případně používání dezinfekčních prostředků na bázi alkoholu, přispívá k prevenci přenosu mikroorganismů způsobujících tato onemocnění.



**Posilujte svou imunitu** – dostatečné množství ovoce a zeleniny, je zdrojem cenných vitamínů pro posílení obranyschopnosti organismu.



**Bud'te ohleduplní – při objevení se projevů nemoci** (rýma, kašel, zvýšená teplota) **zůstaňte doma**, ať nevystavujete ostatní osoby riziku možné nákazy. Informujte rodiče, pedagogy i další zaměstnance.



**Pravidelně dezinfikujte často dotýkané plochy a povrchy** včetně lavic, klik, pomůcek a hraček, které jsou ve styku s dětmi/žáky.



**Při kašli nebo kýchní si zakrývejte ústa kapesníkem.**