

Informace KHS Jihlava pro školy a školská zařízení

Prevence onemocnění (příušnice)

dodržovat správnou životosprávu:

- pestrá strava se zvýšeným přísunem přirozených vitamínů
 - otužování
 - přiměřená fyzická aktivita (procházky na čerstvém vzduchu)
 - **časté větrání** a nepřetápění místnosti, kde pobýváte
 - kvalitní a dostatečný spánek
2. vyhnout se kontaktu s nemocnými lidmi
 3. nechodit na místa s velkou koncentrací lidí
 4. **mýt si často** a opakovaně **ruce** mýdlem pod tekoucí teplou vodou nebo používat
 5. **desinfekční gely** na ruce **na alkoholové bázi**
 6. **při kašli a kýčání si kapesníkem zakrývat nos a ústa, použitý kapesník vyhodit**
 7. **nedotýkat se rukama obličeje**, nemnout si oči (sníží se riziko přenosu viru rukama z kontaminovaných předmětů)
 8. **nepůjčovat si mobilní telefony, sklenice, přístroje, u dětí hračky** apod
 9. **vyhnout se podávání rukou, objímání a líbání**
 10. posílit imunitní systém zvýšeným příjmem vitamínů, probiotik a enzymů
 11. **při prvních příznacích** onemocnění **vyhledat okamžitě lékaře** a dodržovat veškerá léčebná i karanténní opatření (**minimálně 9 dní od prvních příznaků izolace**)

prosinec 2017

Radka Štěpánková
vedoucí oddělení protiepidemického v Jihlavě
KHS kraje Vysočina
Tolstého 1914/15
586 01 Jihlava
Telefon: 567 564 556
E-mail: radka.stepankova@khsjih.cz
www.khsjih.cz