RESPIRAČNÍ NÁKAZY – DOPORUČENÁ OPATŘENÍ

Respirační onemocnění, jako jsou chřipka, covid-19 nebo jiné infekce dýchacích cest, se šíří především kapénkami, vzduchem a kontaktem s kontaminovanými předměty. Dodržováním jednoduchých pravidel lze významně snížit riziko nákazy.

✅ **Pravidelně větrejte**
Čerstvý vzduch pomáhá snižovat koncentraci virů a bakterií v místnosti. Větrejte opakovaně, krátce a intenzivně o přestávkách i během výuky. U nuceného větrání ověřujte jeho správnou funkčnost a pravidelnou údržbu.

✅ **Dbejte na hygienu rukou**
Pravidelně si myjte ruce mýdlem a teplou vodou. V případě potřeby používejte dezinfekci na ruce.

✅ **Podporujte imunitu**
Dbejte na pestrou stravu s dostatkem ovoce a zeleniny, dostatečný pitný režim, pohyb a kvalitní spánek.

✅ **Buďte ohleduplní k ostatním**
Při příznacích onemocnění, jako jsou rýma, kašel nebo zvýšená teplota, zůstaňte doma a omezte kontakt s ostatními.

✅ **Udržujte čisté prostředí**
Pravidelně čistěte a dezinfikujte často dotýkané povrchy, jako jsou kliky, lavice, hračky, pomůcky nebo madla.

✅ **Dodržujte respirační hygienu**
Při kašli nebo kýchání si zakrývejte nos a ústa jednorázovým kapesníkem, který ihned vyhoďte. Není-li k dispozici, použijte ohbí lokte.