

AKO PREDÍŠŤ CHRÍPKU

Odporúčanie
pre verejnosť

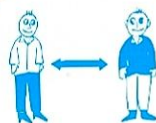


ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

ČO TREBA ROBIŤ...



**UMÝVAJTE
SI RUKY,**
ZVLÁŠŤ PO KAŠLI
ALEBO KÝCHANÍ



UDRŽUJTE VZDIALENOSŤ
OD OSOBY CHOREJ
NA CHRÍPKU



VYHÝBAJTE SA
PREPLNENÝM
MIESTAM



JEDZTE DOSTATOK VÝŽIVNEJ
STRAVY, VRÁTANE OVOCIA
A ZELENINY A PITE
VEĽA TEKUTÍN



DOPRAJTE SI
DOSTATOK SPÁNKU
A ODPOČINKU

ČO NEROBTE...

**OBMEDZTE
PODÁVANIE
RÚK**



**NEUŽÍVAJTE
LIEKY BEZ
KONZULTÁCIE
S LEKÁROM**



**NEKAŠLITE
NA VEREJNOSTI**

AK STE UŽ CHORÍ...



**AK MÁTE
CHRÍPKU,**
ZOSTAŇTE DOMA
A OBMEDZTE
KONTAKT
S OSTATNÝMI,
ABY NEDOŠLO
K ICH NÁKAZE



**ODDYCHUJTE
A PITE
VEĽA TEKUTÍN**



**PRI KAŠLANÍ
A/ALEBO KÝCHANÍ
SI PRIKRÝVAJTE
ÚSTA A NOS PAPIEROVOU
VRECKOVKOU,
PO POUŽITÍ VRECKOVKU
VYHOĎTE DO
ODPADKOVÉHO
KOŠA**



**KONTAKTUJTE
SVOJHO LEKÁRA**