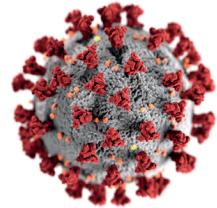


ZÁKLADNÍ HYGIENICKÉ ZÁSADY



- 1. Udržuj pořádek ve stanu či pokoji i okolo sebe.**
- 2. Větrej si lůžkoviny, stan či pokoj.**
- 3. Pij ze svého hrnečku a jez ze svého nádobí.**
- 4. Často a důkladně si myj ruce mýdlem a teplou vodou po dobu alespoň 20 vteřin.**
- 5. Pokud nemáš k dispozici teplou vodu, ruce si po umytí dobře osuš a vydezinfikuj.**
- 6. Kašli a kýchej do rukávu, loketní jamky nebo kapesníku, nikdy do dlaně. Jednorázový kapesník po použití vyhod'.**
- 7. Používej vlastní ručník. Pokud použiješ jednorázový, rovněž jej po použití vyhod'.**
- 8. Snaž se nedotýkat rukama obličeje, sníží se tak riziko možného přenesení nákazy.**
- 9. S ostatními se scházej jen na místech k tomu určených. Nevstupuj do cizích stanů a pokojů.**
- 10. Pokud se necítíš dobře, neprodleně o tom informuj zdravotníka.**