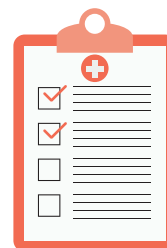




10. DESATERO Z DESÍTKY:

# JAK SE CHRÁNIT PŘED ONEMOCNĚNÍM



**1 ČASTÉ MYTÍ**  
Myjte si ruce mýdlem a vodou, a to co nejčastěji.

**2 DEZINFEKČNÍ PŘÍPRAVKY**  
Pokud si nemůžete ruce umýt, volte dezinfekční gely.



**3 OBLIČEJ**  
Nedotýkejte se rukama obličeje.

**4 DEZINFEKCE**  
Věci, kterých se často dotýkáte rukama a mohou se na nich usazovat viry (klávesnice, telefon), otírejte dezinfekčními ubrousky.



**5 DO KAPESNÍKU**  
Kašlejte do rukávu nebo kapesníku, nezakrývejte si ústa rukou!

**6 JEDNORÁZOVĚ**  
Používejte papírové kapesníky, po použití je vyhod'te do směsného odpadu.



**7 ROUŠKA**  
Chraňte ostatní tím, že si zakryjete ústa a nos. Nezdržujte se na místech, kde je hodně lidí.

**8 KAŠEL, TEPLOTA, BOLEST SVALŮ**  
Pokud se u vás projeví jakýkoli příznak respiračního onemocnění, zůstaňte doma.



**9 Odstup**  
Od nemocných lidí si udržujte odstup.

**10 VITAMINY**  
Imunitu podpořte vitaminy (vhodný je např. vitamin C a D) a vydatným spánkem.



Městská  
část  
Praha 10

[www.praha10.cz/pomahame](http://www.praha10.cz/pomahame)