

# Hygiena je základem pro zvládnutí celosvětové pandemie nemoci COVID-19. Více si myjte ruce a držte odstup od kýchajících

- CZ24 News | 5. dubna 2020

Hygiena je základem pro zvládnutí celosvětové pandemie nemoci COVID-19. Díky mytí rukou, dezinfekci, sterilizaci oblečení či správnému nošení ústenky a dalších pravidel se můžete nákaze úspěšně vyhnout. Nejdůležitější doporučení lékařů a odborníků zpracoval web Okoronaviru.cz.

## **Myjte si ruce:**

- pokaždé, když přijдете do práce či domů
- před a během přípravy jídla
- po návštěvě toalety
- po smrkání, kašlání a kýchání
- po kontaktu se zvířetem
- před a po kontaktu s nemocným

## **Dodržujte správný postup mytí rukou:**

- Jako první zapněte vodu
- Namočte ruce pod tekoucí vodou
- Natřete všechny strany mýdlem (věnujte pozornost konečkům prstů a kloubům)
- Pomocí tření je myjte 20-30 sekund
- Důkladně opláchněte pod tekoucí teplou vodou
- Vysušte je čistým ručníkem
- Pokud není v dosahu voda a mýdlo, použijte antibakteriální gel s alkoholem



## **Nekašlejte do dlaní:**

- Kašlejte a kýchejte pouze do rukávu na předloktí nebo do papírových kapesníků, které ihned vyhodte
- Hned poté si umyjte ruce