

7 doporučení Magistrátu hl. m. Prahy

1

Pokud se u vás projeví příznaky onemocnění, zůstaňte doma a obraťte se na svého obvodního lékaře, nebo na ordinaci infekční kliniky fakultní nemocnice Bulovka (pavilon č. 7, 4. patro), případně na specializovanou ordinaci č. 111 v prvním patře Městské polikliniky ve Spálené ulici 2 v Praze 1.

2

Specifické léky (antivirotika) užívejte až při prvních příznacích chřipkového onemocnění a pečlivě dodržujte pokyny lékaře.

3

Snažte se dodržovat zásady účinné prevence proti šíření infekčních onemocnění kapénkovou cestou:

- vyhýbejte se místům, kde se pohybuje větší počet lidí, nebo se pokuste pohyb na těchto místech omezit na minimum,
- zakrývejte si nos i ústa při kýchání a kašli, používejte papírové kapesníky a nikdy je neodhazujte jinam než do odpadkového koše.

4

Umývejte si ruce pod teplou, tekoucí vodou, vždy používejte mýdlo, nebo desinfekční prostředky na ruce. Nesahejte si neumytými rukama do očí, nosu a úst.

5

Nepůjčujte si mobilní telefony, sklenice, přibory apod.

6

Dodržujte základní zásady zdravého životního stylu, dbejte na dostatek spánku, vitamínů a tekutin.

7

V případě nejasností či pochyb se obraťte na infolinku **800 189 767**.
Více informací naleznete také na **www.praha.eu**