

RESPIRAČNÍ NÁKAZY – DOPORUČENÁ OPATŘENÍ



Pravidelně větrejte v učebnách – čerstvý vzduch napomáhá snížit koncentraci virů a bakterií v místnosti. Učebny je doporučeno větrat opakovaně, krátkodobě a intenzivně během vyučovací hodiny a o přestávce. Pokud je k větrání využívána nucená ventilace, je doporučeno ověřit její funkčnost, výkon a sanitaci.



Dbejte na dodržování důkladné hygieny rukou – časté mytí rukou mýdlem a teplou vodou, případně používání dezinfekčních prostředků na bázi alkoholu, přispívá k prevenci přenosu mikroorganismů způsobujících tato onemocnění.



Posilujte svou imunitu – dostatečné množství ovoce a zeleniny, je zdrojem cenných vitamínů pro posílení obranyschopnosti organismu.



Buďte ohleduplní – při objevení se projevů nemoci (rýma, kašel, zvýšená teplota) zůstaňte doma, ať nevystavujete ostatní osoby riziku možné nákazy. Informujte rodiče, pedagogy i další zaměstnance.



Pravidelně dezinfikujte často dotýkané plochy a povrchy včetně lavic, klik, pomůcek a hraček, které jsou ve styku s dětmi/žáky.



Při kašli nebo kýchání si zakrývejte ústa kapesníkem.