



Česká lékárnická
komora

10 ZÁKLADNÍCH ZÁSAD, které lékárníci doporučují dodržovat v období zvýšeného výskytu **RESPIRAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ**

- 1 Často a důkladně si myjte ruce mýdlem. Pokud si nemůžete ruce umýt, použijte účinný dezinfekční gel. S výběrem vám poradí lékárník.
- 2 Pravidelně otírejte dezinfekčními ubrousky také vlastní předměty, kterých se často dotýkáte – mobilní telefon, tablet, notebook, klávesnici aj.
- 3 Kašlejte a kýchejte do rukávu, šály nebo kapesníku, ne do ruky.
- 4 Používejte jednorázové kapesníky a po použití je vyhod'te.
- 5 Snažte se vyhýbat velkým kolektivům.
- 6 Bezpečný odstup ve společnosti jsou asi 2 metry.
- 7 Zůstaňte doma, pokud se necítíte dobře.
- 8 Pokud to nevyžaduje váš zdravotní stav, odložte plánovanou návštěvu lékaře. Eliminujete tak kontakt s nemocnými pacienty v čekárně.
- 9 Zdravého jedince rouška před infekcí koronavirem neochrání, k tomu je nutný respirátor s třídou FFP3. Roušky jsou vhodné pro nemocné a nakažené, aby infekci dále nešířili.
- 10 Nepropadejte zbytečné panice a dodržujte základní hygienická pravidla. V případě nejasností se porad'te s vaším lékárníkem.