

# AKO PREDÍŠŤ CHRÍPKKE

Odporúčanie  
pre verejnosť

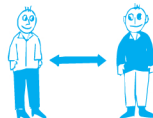


ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY

## ČO TREBA ROBIŤ...



**UMÝVAJTE  
SI RUKY,**  
ZVLÁŠŤ PO KAŠLI  
ALEBO KÝCHANÍ



**UDRŽUJTE VZDIALENOSŤ**  
OD OSOBY CHOREJ  
NA CHRÍPKU



**VYHÝBAJTE SA**  
PREPLNENÝM  
MIESTAM



**JEDZTE DOSTATOK VÝŽIVNEJ**  
**STRAVY,** VRÁTANE OVOCIA  
A ZELENINY A PITE  
VEĽA TEKUTÍN



**DOPRAJTE SI**  
DOSTATOK SPÁNKU  
A ODPOČINKU

## ČO NEROBTE...

**OBMEDZTE  
PODÁVANIE  
RÚK**



**NEUŽÍVAJTE  
LIEKY BEZ  
KONZULTÁCIE  
S LEKÁROM**



**NEKAŠLITE  
NA VEREJNOSTI**

## AK STE UŽ CHORÍ...



**AK MÁTE  
CHRÍPKU,**  
ZOSTAŇTE DOMA  
A OBMEDZTE  
KONTAKT  
S OSTATNÝMI,  
ABY NEDOŠLO  
K ICH NÁKAZE



**ODDYCHUJTE  
A PITE  
VEĽA TEKUTÍN**



**PRI KAŠLANÍ  
A/ALEBO KÝCHANÍ**  
SI PRIKRÝVAJTE  
ÚSTA A NOS PAPIEROVOU  
VRECKOVKOU,  
PO POUŽITÍ VRECKOVKU  
VYHOĎTE DO  
ODPADKOVÉHO  
KOŠA

**KONTAKTUJTE  
SVOJHO LEKÁRA**

