

# Jak si správně mýt ruce. Hlavně důkladně! (po dobu 30-60 sekund)

## DODRŽUJTE

- ✓ ruce si myjte při každém návratu domů
- ✓ před vařením a samotným jídlem
- ✓ a po hlazení zvířecího mazlíčka

## VYVARUJTE SE

- ✓ kontaktu neumytých rukou a obličeje
- ✓ včetně úst, nosu a očí

Zdroj: [www.lekarna.cz](http://www.lekarna.cz)



1 Naneste mýdlo na dlaň



2 Důkladně namydlete obě dlaně



3 Promněte si znovu ruce



4 Propleťte prsty na rukou



5 Nezapomeňte na palce



6 Ani na špičky prstů a nehty



7 Namydlete i zápěstí



8 Oplachujte vodou alespoň 25 sekund



9 Osušte si ruce (nejlépe do papírového ručníku, který pak vyhodíte)

## Bud'te ohleduplní a zamezte šíření

- ✓ Dodržujte nařízení vlády.
- ✓ Pokud můžete, zůstaňte doma.
- ✓ Nevycházejte ven bez zakrytých úst a nosu.
- ✓ Používejte dezinfekční přípravky na ruce. A nezapomeňte, že mýdlo taky myje!
- ✓ Nekašlete do rukou! Ústa si zakryjte rukávem nebo kapesníkem.
- ✓ Dezinfikujte si často používané předměty - mobil, klíče, brýle aj.
- ✓ Péči věnujte i domácím mazlíčkům.
- ✓ Myslete pozitivně a nešířte zbytečně paniku.

## Péče o suché a popraskané ruce

Neustálá dezinfekce a mytí rukou působí na kůži negativně. Zabraňte pocitu suchých rukou a praskání kůže a začněte ji pravidelně promazávat.

## Myslete na mazlíčky, sami se bránit neumí

- ✓ V karanténě můžete venčit.
- ✓ Snažte se venčit v dobu, kdy je venku málo lidí.
- ✓ Domácí mazlíčci nejsou přenašeči.
- ✓ Mýjte si ruce a očistěte packy pejskovi, když přijdete z procházky.

Zdroj: [www.lekarna.cz](http://www.lekarna.cz)