

## Informace KHS Jihlava pro školy a školská zařízení

### Prevence onemocnění (příušnice)

dodržovat správnou životosprávu:

- pestrá strava se zvýšeným přísunem přirozených vitamínů
  - otužování
  - přiměřená fyzická aktivita (procházky na čerstvém vzduchu)
  - **časté větrání** a nepřetápění místnosti, kde pobýváte
  - kvalitní a dostatečný spánek
2. vyhnout se kontaktu s nemocnými lidmi
  3. nechodit na místa s velkou koncentrací lidí
  4. **mýt si často** a opakovaně **ruce** mýdlem pod tekoucí teplou vodou nebo používat
  5. **desinfekční gely** na ruce **na alkoholové bázi**
  6. **při kašli a kýčání si kapesníkem zakrývat nos a ústa, použitý kapesník vyhodit**
  7. **nedotýkat se rukama obličeje**, nemnout si oči (sníží se riziko přenosu viru rukama z kontaminovaných předmětů)
  8. **nepůjčovat si mobilní telefony, sklenice, přístroje, u dětí hračky** apod
  9. **vyhnout se podávání rukou, objímání a líbání**
  10. posílit imunitní systém zvýšeným příjmem vitamínů, probiotik a enzymů
  11. **při prvních příznacích** onemocnění **vyhledat okamžitě lékaře** a dodržovat veškerá léčebná i karanténní opatření (**minimálně 9 dní od prvních příznaků izolace**)

prosinec 2017

Radka Štěpánková  
vedoucí oddělení protiepidemického v Jihlavě  
KHS kraje Vysočina  
Tolstého 1914/15  
586 01 Jihlava  
Telefon: 567 564 556  
E-mail: [radka.stepankova@khsjih.cz](mailto:radka.stepankova@khsjih.cz)  
[www.khsjih.cz](http://www.khsjih.cz)