**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
1. vyhnout se kontaktu s nemocnými lidmi
2. nechodit na místa s velkou koncentrací lidí
3. **mýt si často** a opakovaně **ruce** mýdlem pod tekoucí teplou vodou nebo používat
4. **desinfekční gely** na ruce **na alkoholové bázi**
5. **při kašli a kýchání si kapesníkem zakrývat nos a ústa, použitý kapesník vyhodit**
6. **nedotýkat se rukama obličeje**, nemnout si oči (sníží se riziko přenosu viru rukama z kontaminovaných předmětů)
7. **nepůjčovat si mobilní telefony, sklenice, příbory,** u **dětí hračky** apod
8. **vyhnout se podávání rukou, objímání a líbání**
9. posílit imunitní systém zvýšeným příjmem vitamínů, probiotik a enzymů
10. **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

[www.khsjih.cz](http://www.khsjih.cz)