

## Odporúčanie pre verejnosť

### Čo treba robiť ...

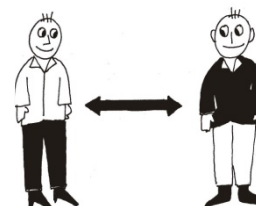


- umývajte si ruky, zvlášť po kašli alebo kýchaní



- vyhýbajte sa preplneným miestam

- udržiavajte vzdialenosť od osoby chorej na chrípku



- jedzte dostatok výživnej stravy, vrátane ovocia a zeleniny a pite veľa tekutín



- doprajte si dostatok spánku a odpočinku

### Čo nerobte ...

- obmedzte podávanie rúk



- nekašlite na verejnosti



- neužívajte lieky bez konzultácie s lekárom

### Ak ste už chorí ...



- pri kašľaní a/alebo kýchaní si prikryvajte ústa a nos papierovou vreckovkou, po použití vreckovku vyhodte do odpadkového koša

- ak máte chrípku, zostaňte doma a obmedzte kontakt s ostatnými, aby nedošlo k ich nákaze



- oddychujte a pite veľa tekutín

- kontaktujte svojho lekára

