

## Prevence onemocnění parotitidou (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**)

V případě dotazů se obraťte na oddělení protiepidemické, tel: 567 564 556 - 8, Krajská hygienická stanice kraje Vysočina se sídlem v Jihlavě, Tolstého 1914/15, 586 01 Jihlava.