



Budte letos v zimě zdraví

Chraňte sebe i svou rodinu



Jak pomoci lepšímu zdraví pro vás a zastavit šíření infekcí?



Při kašlání a kýchání si zakryvejte ústa a nos kapesníkem. Pokud nemáte kapesník, použijte loket.



Myjte si ruce vodou a mýdlem nebo používejte dezinfekční prostředek.



Na místech, kde je hodně lidí, noste roušku.

Pokud se necítíte dobře vy nebo vaše dítě, zůstaňte doma. Když jste nemocní, nescházejte se s ostatními lidmi.



Příznaky u sebe či svého dítěte řešte sami, ale pro případ potřeby je třeba, abyste věděli, kde můžete vyhledat lékařskou pomoc – u lékárníka nebo lékaře. Pokud nemáte lékaře, následující QR kód vám zobrazí volné kliniky.

Nechte se očkovat proti covidu-19 (je to zdarma) a chřipce (pokud na to máte nárok, je to také zdarma).

Pokud žijete s někým, pro koho může být chřipka nebezpečná, nebo pokud se o takovou osobu staráte, můžete mít nárok na očkování proti chřipce zdarma.

Další informace najdete na stránce
www2.hse.ie/conditions/flu/get-vaccine/

