



Udržujte sa túto zimu zdravý/á

Chráňte seba a svoju rodinu



Takto sa môžete udržať zdravý/á a zabrániť šíreniu infekčných chorôb



Pri kašli a kýchaní si zakryte ústa a nos vreckovou, alebo ohybom lakťa, ak vreckovku nemáte.



Ruky si udržiavajte čisté pomocou mydla a vody alebo dezinfekčného gélu.



V priestoroch, kde je veľa ľudí, noste rúško.

Ak sa vy alebo vaše dieťa necítite dobre, zostaňte doma. Nestretávajte sa s inými ľuďmi, ak ste chorý/á.



Príznaky choroby u seba alebo u vášho dieťaťa zvládajte sami, ale buďte si vedomý, kedy a kde môžete v prípade potreby získať lekársku pomoc - od lekárničky alebo lekára. Ak nemáte lekára, pozrite si QR kódy, pod ktorými nájdete bezplatné kliniky.

Dajte sa očkovať proti ochoreniu COVID-19 (je bezplatné) a chrípke (je tiež bezplatné, ak patríte medzi osoby, ktoré naň majú nárok).

Ak sa staráte o osobu, ktorej hrozí väčšie riziko, že bude mať závažný priebeh chrípky, alebo s takouto osobou bývate, môžete sa dať bezplatne očkovať aj proti chrípke.



Viac informácií nájdete na www2.hse.ie/conditions/flu/get-vaccine/