

CHRÁŇTE SI ZDRAVIE PRI CESTOVANÍ

**Vyhnite sa cestovaniu, pokiaľ
máte horúčku a kašeľ**



**Ak máte horúčku, kašeľ a ťažkosti
s dýchaním, vyhľadajte včas lekársku
starostlivosť a informujte svojho poskytovateľa
zdravotnej starostlivosti o predchádzajúcej
cestovnej histórii**



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



REGIONS FOR HEALTH
NETWORK

CHRÁŇTE SI ZDRAVIE PRI CESTOVANÍ

**Vyhňte sa blízkeho kontaktu
s každým, kto má horúčku a kašeľ!**



**Často si umývajte ruky prostriedkom na
alkoholovej báze alebo mydlom a vodou**

**Nedotýkajte sa očí,
nosa a úst**



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



REGIONS FOR HEALTH
NETWORK

CHRÁŇTE SI ZDRAVIE PRI CESTOVANÍ

Pri kašľaní a kýchaní zakryte **ústa a nos**
ohnutým laktom alebo vreckovkou -
vreckovku ihneď vyhodte a umyte si ruky



Ak sa rozhodnete nosiť masku na tvár,
uistite sa, že prekrýva nos a ústa a po nasadení
sa jej už nedotýkajte



Po každom použití okamžite vyhodte
jednorazovú masku na tvár a umyte si ruky
po odstránení masky



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



REGIONS FOR HEALTH
NETWORK

CHRÁŇTE SI ZDRAVIE PRI CESTOVANÍ

**Ak počas cesty ochoriete, informujte
sprevádzajúci personál a včas
vyhľadajte lekársku pomoc**



**Ak potrebujete lekársku pomoc,
informujte svojho poskytovateľa zdravotnej
starostlivosti o cestovnej histórii**



ŽILINSKÝ
SAMOSPRAVNÝ
KRAJ



REGIONS FOR HEALTH
NETWORK

CHRÁŇTE SI ZDRAVIE PRI CESTOVANÍ

**Konzumujte len dobre
uvarené potraviny**



Vyhnite sa pluvaniu na verejnosti

**Vyhnite sa blízkeho kontaktu
a cestovaniu s chorými zvieratami**



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



REGIONS FOR HEALTH
NETWORK