



Svetová zdravotnícka  
organizácia  
Európu

# AKO PREDÍŠŤ CHRÍPKU

Odporúčanie  
pre verejnosť

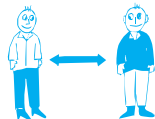


ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY

## ČO TREBA ROBIŤ...



**UMÝVAJTE  
SI RUKY,**  
ZVLÁŠŤ PO KAŠLI  
ALEBO KÝCHANÍ



**UDRŽUJTE VZDIALENOSŤ**  
OD OSOBY CHOREJ  
NA CHRÍPKU



**VYHÝBAJTE SA**  
PREPLNENÝM  
MIESTAM



**JEDZTE DOSTATOK VÝŽIVNEJ**  
**STRAVY, VRÁTANE OVOCIA**  
A ZELENINY A PITE  
VELA TEKUTÍN



**DOPRAJTE SI**  
DOSTATOK SPÁNKU  
A ODPOČINKU

## ČO NEROBTE...

**OBMEDZTE  
PODÁVANIE  
RÚK**



**NEUŽÍVAJTE  
LIEKY BEZ  
KONZULTÁCIE  
S LEKÁROM**



**NEKAŠLITE  
NA VEREJNOSTI**

## AK STE UŽ CHORÍ...



**AK MÁTE  
CHRÍPKU,**  
ZOSTAŇTE DOMA  
A OBMEDZTE  
KONTAKT  
S OSTATNÝMI,  
ABY NEDOŠLO  
K ICH NÁKAZE



**ODDYCHUJTE  
A PITE  
VELA TEKUTÍN**



**PRI KAŠLANÍ  
A/ALEBO KÝCHANÍ**  
SI PRIKRÝVAJTE  
ÚSTA A NOS PAPIEROVOU  
VRECKOVKOU,  
PO POUŽITÍ VRECKOVKU  
VYHOĎTE DO  
ODPADKOVÉHO  
KOŠA



**KONTAKTUJTE  
SVOJHO LEKÁRA**

[www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk)

[www.euro.who.int/influenza](http://www.euro.who.int/influenza)

# SAR TE NA CHUDEL E CHRIPKA

So te keren  
o manuša



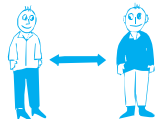
ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY

## SO KAMPEL TE KEREL ...



**KANA CHASAN  
VAJ ČIKAZINEN**

PALIS TUMENGE  
THOVEN O VASTA



**MA DŽAN PAŠ O MANUŠ,**  
SO HINO IMAR  
NASVALO



**MA DŽAN PRO THANA**  
KAJ HINE PHERDO  
MANUŠA



**CHAN DOSTA LAČHO  
CHABEN,** OVOCIJE THE  
ZELENO U PIJEN DOSTA  
PAŇI



**MUSAJ**  
DOSTA TE SOVEL  
U TE PAŠĽOL

## SO NAŠTI TE KEREL...

**MA DEN  
O VAST LE  
MANUŠENGE**



**MA LEN O DRABA  
TE EŠEBE NA  
PHUČEN LE  
DOKTORISTAR**



**MA CHASAN  
MAŠKAR O MANUŠA**



**TE CHUDĽAN  
E CHRIPKA,  
AČHEN KHERE  
U MA DŽAN MAŠKAR  
O AVER DŽENE,  
HOJ TUMENDAR  
TE NA CHUDEN**

## TE SAN IMAR NASVALE...



**PAŠĽON U PIJEN  
DOSTA PAŇI**



**KANA CHASAN UVAJ  
ČIKAZINEN  
UČHAREN O MUJ U O NAKH  
PAPIROŠIKO KHOSNEHA,  
PALIS LES ČHIVEN AVRI  
ANDRE VEDRA VAŠ  
O ŠMECI**



**ĎŽAN KI  
O DOKTORIS**

[www.uvzs.sk](http://www.uvzs.sk)

[www.euro.who.int/influenza](http://www.euro.who.int/influenza)