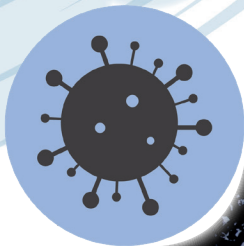


P33

1

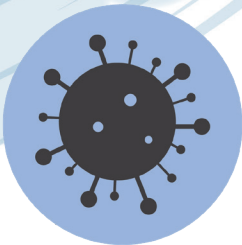
aktivní pohyb a sport



P33

1

dostatek vitamínů



P33
1

odpočinek a spánek



P33

1

mytí rukou



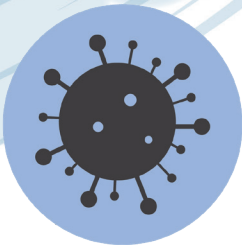
P33
1

„gaučing“ u televize a počítače



P33
1

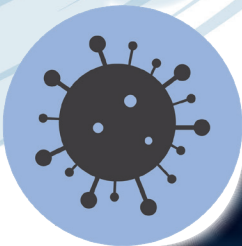
stres v práci



P33

1

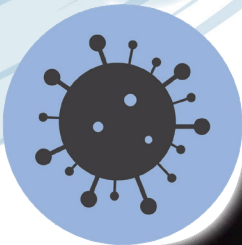
špinavé ruce a oděv



P33

2

nekouřit tabákové výrobky



P33

2

nechodit do kina a na podobné akce



P33

nepůjčovat si předměty denní potřeby 2



P33
2

dodržovat pitný režim



P33
2

kouřit tabákové výrobky





navštěvovat místa, kde jsou davy lidí
(koncerty, párty, diskotéky...)

P33
2

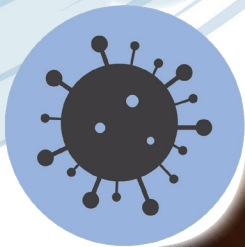


P33

2

půjčovat si předměty denní potřeby





konzumace zdravé stravy
(zelenina, ovoce, ryby, luštěniny...)

P33
3



P33
3

otučování



P33
3

větrání místnosti





správné smrkání a kýchání
(používání jednorázových kapesníků,
mytí rukou)

P33
3



P33

3

nezdravá strava





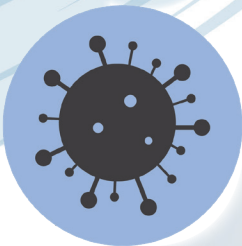
sezení ve svetru, kabátu
nebo jiném příliš teplém oblečení
v uzavřené místnosti

P33
3



P33

kýchání bez kapesníku a plivání na zem 3



P33

dostatek ovoce a zeleniny v jídelníčku

4



P33
4

nepoužívání hromadné dopravy



P33
4

posilování zdraví v sauně



P33
4

ležení v posteli při chřipce a virózách



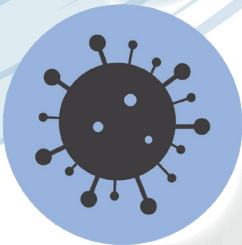
P33
4

cestování v přeplněném autobusu nebo jiném dopravním prostředku



P33
4

chození do práce při nemoci



P33
4

pití alkoholu



P33
5

po použití toalety



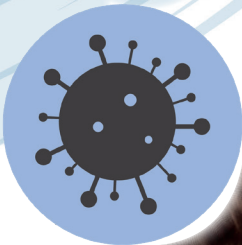
P33
5

po nákupu v supermarketu



P33
5

před jídlem



P33
5

po cestě v prostředí hromadné dopravy



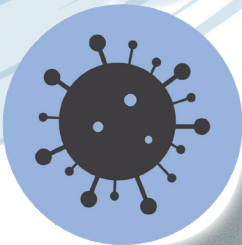
P33
5

po sledování televize



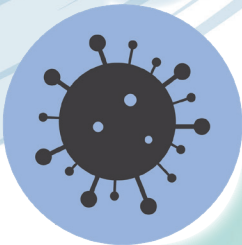
P33
5

po koupání ve vaně



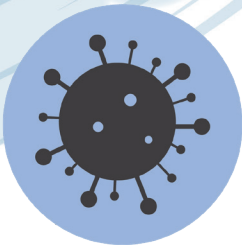
P33
5

po pohlazení dítěte



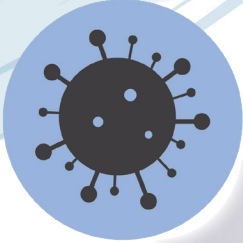
P33
6

horečka



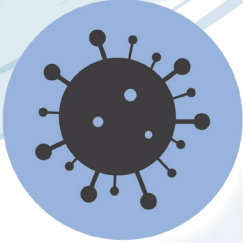
P33
6

bolesti hlavy



P33
6

kašel



P33

6

pocení a únava



P33
6

oteklé koleno



P33

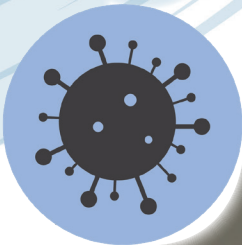
6

modřina na ruce



P33
6

zlomená noha



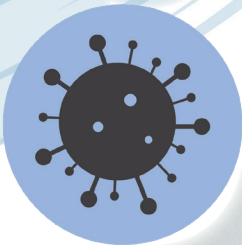
P33
7

chronicky nemocní lidé
(s cukrovkou, vysokým tlakem...)



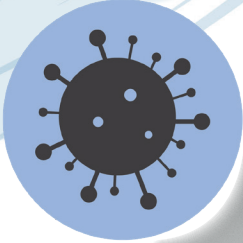
P33
7

těhotné ženy



P33
7

senioři



P33
7

zdravotníci a učitelé



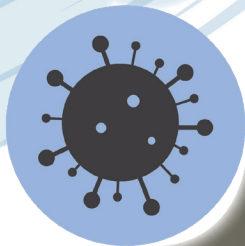
P33
7

samotný člověk v kanceláři u PC



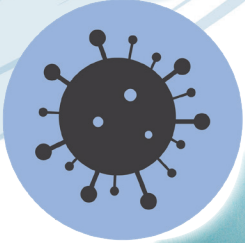
P33

člověk sedící doma se zlomenou nohou 7



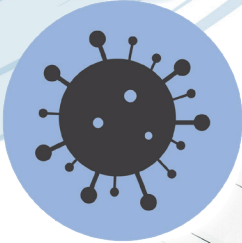
P33
7

farmář



P33
8

očkuje se každým rokem
a před začátkem chřipkové epidemie



očkování je nejúčinnější
prevencí chřipky



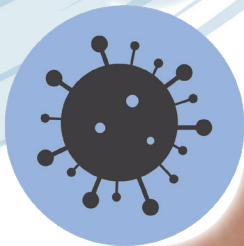
P33
8

vybrané skupiny obyvatel
mají očkování zdarma



P33
8

očkování proti chřipce je bezpečné



P33
8

proti chřipce se očkuje
jedenkrát za pět let



P33
8

očkování proti chřipce je nebezpečné



P33
8

proti chřipce nelze očkovat děti

