



## JAK CHRÁNIT SEBE A SVÉ BLÍZKÉ, PŘEDEVŠÍM RODIČE A PRARODIČE PŘED NÁKAZOU KORONAVIREM

1. Vyhýbejte se místům s větším počtem lidí.
2. Z domu vycházejte jen kvůli důležitým věcem.
3. Kam nemusíte – nechoďte.
4. Nákupy soustřeďte do jednoho dne, upřednostňujte nákupy balených potravin.
5. Nechoďte k lékařům na kontroly, které nejsou nezbytně nutné a pokud nemáte akutní problémy.
6. Pokud máte akutní problémy s příznaky koronaviru (zvýšená teploty, suchý kašel, dušnost, bolest svalů, únava), nechoďte k lékaři vůbec, volejte mu telefonem.
7. Mějte po ruce telefonní kontakt na svého ošetřujícího lékaře.
8. Pokud jdete ven, používejte rukavice, abyste se zbytečně nedotýkali holýma rukama předmětů.
9. Po návratu domů si řádně (až 40 sec) umývejte ruce mýdlem, nejlépe antibakteriálním.
10. Nesahejte si zbytečně na obličej.
11. Jezte dostatek vitamínů, zvyšte množství přijímaných tekutin.
12. Zkuste omezit i návštěvy rodin mezi sebou, svým rodičům a prarodičům více telefonujte, než je osobně navštěvujete.
13. Nabídněte především seniorům možnost nákupu, popřípadě vyřízení jiných, důležitých věcí.
14. Uklidňujte své blízké, všichni věříme, že tato mimořádná situace do pár týdnů skončí a extrémní obavy nikomu nepomohou.