

# 5 ZÁSAD PREVENCE A ZODPOVĚDNOSTI

Co dělat, abychom chránili sebe i své blízké a přečkali následující období ve zdraví a v pohodě.



## 1 MYJTE SI RUCI A DBEJTE NA ČISTOTU

- Myjte si často ruce, nejlépe vždy 30–60 s. Nemáte mýdlo? Použijte dezinfektant s min. 60 % alkoholu.
- Dezinfikujte plochy, případně i telefon. Snažte se o maximální čistotu.
- Při kýchání si zakryjte ústa loktem, ne dlaní.
- Nedotýkejte se nemytými rukama obličeje, zejména očí, nosu a úst.



## 2 ZŮSTAŇTE DOMA

- Máte možnost pracovat z domova? Využijte ji.
- Vycházejte jen v nejnútnejším případě: nákup, návštěva lékaře nebo pomoc blízkým.
- Omezte setkávání a vyhněte se fyzickému kontaktu.



## 3 NOSTE ROUŠKU

- Rouška chrání vás i vaše okolí.
- Nemáte roušku? Dá se snadno vyrobit. Více info třeba na FB události [#RouskyVsem](#)
- Roušky se dotýkejte co nejméně, nikdy se nedotýkejte přední části.
- Po sundání i před nasazením roušky si vždy umyjte ruce mýdlem.
- Navlhrou roušku vyměňte, použitou jednorázovou roušku vyhodte.
- Látkové roušky perte na 90 °C nebo je vyvařte (5 min.). Suchou roušku z obou stran přežehlete.



## 4 VZÁJEMNĚ SI POMÁHEJTE

- Nabídněte pomoc ve svém okolí. Zeptejte se sousedů nebo známých.
- Při kontaktu dodržujte hygienické zásady.



## 5 UDRŽUJTE SE V POHODĚ

- Využijte čas strávený doma a dělejte to, z čeho máte dobrou náladu.
- Zavolejte vašim blízkým, povídejte si, zacvičte si, zpívejte, čtete a dopřejte si dostatek spánku. Však vy už něco vymyslíte.

**BUĎME VNÍMAVÍ, OHLEDUPLNÍ A POMÁHEJME SI. ZVLÁDNEME TO.**