

Jak chránit sebe a své okolí

1. „Ven nechodím“

Radikálně omezte pohyb na veřejnosti

Pohybujte se pouze do a ze svého zaměstnání či za účelem zajištění základních životních potřeb vlastních a své rodiny, jako je nákup potravin nebo léků.

Omezte cesty za rodinou jen na ty nezbytně nutné.

K lékaři chodte pouze z vážných důvodů.

2. „Když už musím vyjít z domu, tak se chráním“

Chraňte si ústa, nos, oči a ruce. Noste ochranné prostředky!



Roušku, šálu nebo šátek s kapesníkem. Návod na výrobu roušky naleznete na koronavirus.mzcr.cz



Všechny druhy brýlí, například dioptrické, sluneční atd.



Jednorázové nebo textilní rukavice, například bavlněné, gumové atd.



Nedotýkejte se zbytečně obličeje
Nepodávejte si ruce
Dodržujte vzdálenost od ostatních alespoň 2 metry



3. „Když se chráním, tak efektivně“

Jak nakládat s ochrannými prostředky?

PŘED nasazením a následně **PO** odstranění ochranného prostředku je třeba si důkladně umýt ruce vodou a mýdlem.

Jak postupovat při odstraňování ochranného prostředku?

Jednorázový prostředek opatrně sundejte tak, abyste se nedotýkali jeho vnějšího povrchu. Poté ho vyhoďte do koše. Prostředek k opakovanému užití vyperte a přežehlete.

Více informací na:
koronavirus.mzcr.cz



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY