



# JAK OCHRÁNIT SEBE A SVÉ SOUSEDY

v období zvýšeného výskytu respiračních onemocnění



## MYJTE SI RUCI

Myjte si důkladně ruce, antibakteriální gel použijte v případě, že nemáte možnost umýt si ruce mýdlem a vodou.



## OMEZTE VYCHÁZENÍ Z DOMU

Vycházejte ven jen v nejnnutnějších případech, po nejnnutnější dobu a vyhýbejte se davům. Omezte návštěvy a setkávání.



## NA NIC NESAHEJTE

Pokud jdete nakupovat nepoužívejte košík, ani vozík. Udržujte vzdálenost 2 metry od ostatních lidí a zákazníků.



## PLAŤTE KARTOU

V obchodě upřednostněte platbu kartou, abyste nevystavovali prodávачky kontaktu s penězi.



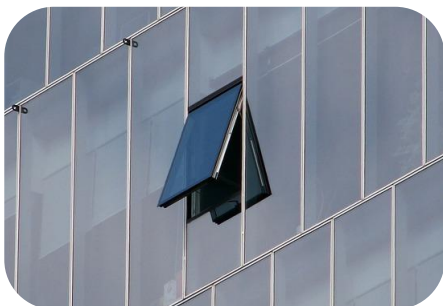
## VYHNĚTE SE MHD

Pokud nemusíte, nejezděte hromadnou dopravou. Jeďte autem, na kole nebo jděte pěšky.



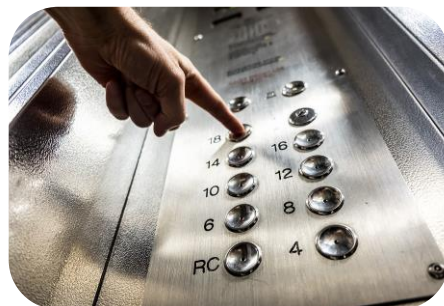
## NECHOĎTE NEMOCNÍ DO LÉKÁRNY

Pokud se cítíte nemocní, či jinak oslabení, nechoďte do lékárny. Recept předejte rodině, známým, sousedovi, i oni vám léky mohou vyzvednout.



## VĚTREJTE

Doma a na chodbách domů větrejte. Pravidelně odpočívejte, nevystavujte se zbytečné námaze a stresu, který by oslabil vaši imunitu.



## VYHNĚTE SE VÝTAHŮM

Choďte po schodech, omezte používání výtahu. Pokud výtahem pojedete, jeďte vždy sami, k nikomu nepřistupujte.



## NABÍDNĚTE POMOC

Pokud vaše město neorganizuje pomoc seniorům, pomozte jim sami s dovozem nákupu. Nebojte se nabídnout pomoc a o pomoc požádat.



## KOMUNIKUJTE TELEFONICKY

Pokud to nevyžaduje váš stav, odložte plánovanou návštěvu lékaře. S lékařským personálem komunikujte výhradně telefonicky.