

Jak se chovat během pandemie koronaviru?



Zůstaňte doma a sledujte veřejnoprávní média

Dodržujte všechna pravidla karantény a z domu vycházejte jen v nezbytně nutných případech.



Zakrývejte si ústa i nos rouškou

Pokud už musíte ven, vždy pouze se sterilním respirátorem nebo rouškou (návod na druhé straně).



Udržujte odstup

Udržujte odstup nejméně 1,5 m od všech, se kterými nesdílíte domácnost – a to i rodinných příslušníků!



Vyhňte se návštěvám ordinací

Pokud potřebujete vystavit recept nebo máte zdravotní obtíže, nejprve svému lékaři zavolejte.



Myjte si ruce mýdlem

Ihned po návratu domů a vždy před jídlem si myjte ruce teplou vodou a mýdlem (alespoň 20 s).



Nezapomínejte na zdravou stravu a pitný režim

Pro zvýšení imunity jezte zdravou a vyváženou stravu, nezapomeňte na dostatečný příjem tekutin.



Cvičte a myslete pozitivně

Dle svých možností a zdravotního stavu se udržujte v dobré fyzické a psychické kondici.

Jak správně používat látkovou ústní roušku?



1 Před každou manipulací s rouškou si umyjte ruce!

Ruce si buď pečlivě umyjte teplou vodou s mýdlem (alespoň 20 s), nebo důkladně vydezinfikujte prostředkem na bázi alkoholu.



2 Před prvním použitím roušku převařte

Bavlněnou ústní roušku nechte vyvařit alespoň 10 minut ve vodě, do které můžete přidat dvě lžice octa. Poté nechte ještě dalších 10 minut odstát. **Pozor, nikdy nemíchejte ocet s přípravky jako je SAVO, hrozí vážná otrava!**



3 Po převaření můžete roušku ještě přežehlit

Roušku nechte vyschnout a přežehlete ji na stupeň bavlna či len (můžete použít i napařování).



4 Rouškou zakryjte nejen ústa, ale i nos

Pokud máte k dispozici filtr (např. s nanovláknny), vložte jej do kapsy v horním okraji roušky.

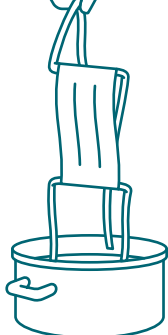
Roušku si nasadte a utáhněte tak, aby byly mezi vašim obličejem a rouškou co nejmenší mezery.



5 Během nošení se roušky nedotýkejte

Pokud si musíte roušku na obličej upravit, snažte se dotýkat pouze látkových šňůr (příp. alespoň okrajů roušky) a ruce si poté omyjte či dezinfikujte.

Jakmile začne být rouška vlhká, vyměňte ji – rouška neslouží pro celodenní použití!



6 Po použití roušku opět převařte

Po každém použití roušku opatrně sundejte za látkové šňůry, vhodte (**i s případným filtrem!**) do připraveného hrnce s vodou a opět si pečlivě umyjte ruce mýdlem. Roušku převařte, vyjměte použitý filtr a přežehlete (viz body 2 a 3). Poté je opět připravena k použití (4). Převařený filtr již nepoužívejte – vyhodte jej a vyměňte za nový.