



Umývajte si ruky často a dôkladne
po dobu minimálne 20 sekúnd.



Ak nemáte k dispozícii tečúcu vodu,
používajte dezinfekčné gély
s minimálne 70 % obsahom alkoholu.



Obmedzte sociálne kontakty.
15 minút v blízkosti nakazeného alebo
priamy kontakt predstavuje veľké riziko.



**Nedotýkajte sa očí,
nosu ani úst.**



Keď kašlete, **zakrývajte si nos a ústa** buď vreckovkami, alebo ohnutým lakťom.



Sledujte správy a **dodržujte odporúčania** Úradu verejného zdravotníctva.



Dbajte na čistotu prostredia, najmä povrchov, ktorých sa dotýkate

ako sú kľučky, vypínače, mobily, klávesnica,
stôl a pod. a pravidelne vetrajte.

Posilňujte svoju imunitu voči vírusom

pobytom na slnku, zdravou stravou,
pohybom na čerstvom vzduchu a
pravidelne dopĺňajte základné vitamíny ako
vitamín C a zinok.



Ak ste boli v blízkom kontakte s chorou osobou

alebo ste cestovali do oblastí
s výskytom vírusu, zostaňte
v domácej izolácii.



**Ak je to možné,
vyhýbajte sa akýmkoľvek
priestorom s väčším
množstvom ľudí,**

ako sú napríklad nákupné centrá, MHD,
posilňovne, ihriská a podobne.

**Ak trpíte horúčkami,
kašľom, máte
problémy s dýchaním,**

kontaktujte telefonicky svojho lekára alebo
použite infolinku Úradu verejného
zdravotníctva, prípadne linku 112
a zostaňte v domácej izolácii.

