

Zásady prevence nákazy COVID-19

Sledujte zpravodajství a dodržujte nařizovaná opatření krizového řízení státu.

Na veřejnosti používejte roušku nebo jiné improvizované překrytí úst a nosu (šátek, šála apod. - pravidelně perte).

Často a důkladně si myjte ruce mýdlem, případně používajte účinné dezinfekční gely. Správný postup mytí rukou [Video WHO](#), leták [PREVENT](#).

Pravidelně otírejte dezinfekčními ubrousky předměty, kterých se často dotýkáte - mobil, tablet, klávesnici, notebook apod.

Kašlete a kýchejte do rukávu nebo kapesníku, ne do ruky. Nedotýkejte se zbytečně rukou obličeje, nemněte si oči, nesahejte na ústa apod.

Používejte jednorázové kapesníky a po použití je vyhod'te.

Vyhýbejte se kontaktům s dalšími lidmi, zejména v uzavřených prostorách. Bezpečný odstup = cca 4 metry.

Pokud se necítíte dobře, zůstaňte doma.

Nevyžaduje-li to akutně Váš zdravotní stav, odložte plánované návštěvy lékaře, vyhněte se tak kontaktům s pacienty v čekárnách a nezatěžujte akutní zdravotní péči.

Odložte plánované cesty do oblastí s vysokou mírou nákazy COVID-19.

Nepropadejte zbytečné panice, dodržujte základní hygienická pravidla a sami se chovejte zodpovědně vůči svému okolí.

Mám obavy z COVID-19, co mám dělat

Pokud máte typické příznaky (zejména horečka nad 38 st. C a respirační potíže) a máte obavy o své zdraví, kontaktujte svého registrujícího praktického lékaře, lékařskou pohotovostní službu nebo příslušnou krajskou hygienickou stanici, kde by Vám měli poskytnout informace, jak postupovat v návaznosti na další zjištěné skutečnosti.

Sledujte aktuální informace ke COVID-19 najdete na stránkách

<https://koronavirus.mzcr.cz/>
a [WHO \(En\)](#)