



## **Jak se chovat v období výskytu onemocnění způsobených koronavirem**

Shrnutí základních pravidel pro předcházení respiračních onemocnění a postup při podezření na onemocnění způsobené koronavirem

### **Jak se onemocnění šíří?**

Při kašlání, kýchání a při delším osobním kontaktu

Kapénkami vzduchem na vzdálenost 2 m

### **Příznaky onemocnění**

Kašel, zvýšená teplota, dýchací obtíže, dušnost

Bolest svalů, únava

### **Dbejte na prevenci**

Vyhýbejte se místům s vyšším počtem lidí

Vyhýbejte se kontaktu se zjevně nemocnými osobami

Neohrožujte seniory a osoby chronicky nemocné nebo osoby s oslabenou imunitou návštěvami, pokud nejsou nezbytné





## **Dodržujte základní hygienická pravidla**

Myjte si často ruce mýdlem a vodou

Používejte jednorázové kapesníky a po použití je vyhoďte

Používejte dezinfekci na ruce

## **Při respiračním onemocnění dodržujte pravidla respirační hygieny**

Při kýchání a kašlání si kryjte ústa a nos jednorázovými kapesníky

Při kýchání a kašlání si kryjte ústa a nos paží či rukávem, nikoli dlaní

## **Neširte paniku a poplašné zprávy, dbejte na své zdraví**

Dostatečně spěte, relaxujte

Jezte zdravě

Dodržujte pitný režim

Věnujte se pohybovým aktivitám

Zaměřte se na péči o svou psychiku a věnujte se činnostem, které vám pomáhají zmírnit stres

Sledujte důvěryhodné informační zdroje

Limitujte si čas, který strávíte sledováním médií

## **Dodržujte nařízená mimořádná a krizová opatření**

Postupujte podle vydaných pokynů a nařízení

## **Pocítujete-li příznaky onemocnění**

Nechodte ven, zůstaňte doma

Telefonicky kontaktujte svého praktického lékaře

V případě závažného stavu kontaktujte ZZS na lince 155

Případně kontaktujte Krajskou hygienickou stanici





### **Další informace o onemocnění**

#### **Infolinky Státního zdravotního ústavu:**

- 724 810 106
- 725 191 367

#### **Webové stránky Ministerstva zdravotnictví**

- [www.mzcr.cz](http://www.mzcr.cz)