

\$LOGOIMAGE

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 kašláním, kýcháním 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

\$LOGOIMAGE

\$LOGOIMAGE

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 kašláním si kryjte ústa a nos jednorázovými kapesníky

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

Nešířte 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

\$LOGOIMAGE

\$LOGOIMAGE

Další informace o onemocnění

Infolinky Státního zdravotního ústavu:

- **724 810 106**
- **725 191 367**

Webové stránky Ministerstva zdravotnictví

- **www.mzcr.cz**