

5 TIPŮ PRO OCHRANU PŘED KORONAVIREM



ZŮSTAŇTE UVNITŘ



UŽÍVEJTE SI KLIDNÝCH VENKOVNÍCH PROSTOR



UDRŽUJTE ODSTUP ALESPŮŮ 2 METRY



CHOĎTE NA PROCHÁZKY SE PSEM



ANO: ZŮSTAŇTE V POSTELI



ANO: SLEDUJTE TV



NE: POUŽÍVAT VEŘEJNOU DOPRAVU

VYHÝBEJTE SE DAVŮM

KDYŽ:

- ✓ SE CÍTÍTE NEMOCNÍ
- ✓ SE CÍTÍTE ZDRAVÍ
- ✓ DOKUD EPIDEMIE NEZMIZÍ Z VAŠEHO OKOLÍ

JAK:

- ✓ 'DAV' ZNAMENÁ KAŽDÁ VELKÁ SKUPINA LIDÍ
- ✓ 'VELKÁ' ZNAMENÁ ŽE NELZE UDRŽOVAT 2M ODSTUP
- ✓ NEZDRAVTE SE POTŘESENÍM RUKOU
- ✓ DŮLEŽITÉ I KDYŽ JSTE ZDRAVÍ

ZŮSTAŇTE DOMA POKUD JSTE NEMOCNÍ

KDYŽ MÁTE:

- ✓ HOREČKU
- ✓ KAŠEL
- ✓ NEMŮŽETE „CHYTIT DECH“

JAK:

- ✓ ZŮSTAŇTE DOMA, I KDYŽ UŽ NEMÁTE PŘÍZNAKY, AŽ VÁM VYCHÁZKU POVOLÍ LÉKAŘ
- ✓ ZAVOLEJTE LÉKAŘI PŘED OSOBNÍ NÁVŠTĚVOU
- ✓ VYHNĚTE SE VEŘEJNÝM PROSTORÁM, ŠKOLE ČI PRÁCI
- ✓ NEPOUŽÍVEJTE VEŘEJNOU DOPRAVU, TAXI, A PODOBNÉ SLUŽBY
- ✓ POUŽÍVEJTE MASKU, POKUD MUSÍTE JÍT VEN



KLIKY U DVEŘÍ



KOHOUTKY



ZÁCHODOVÁ PRKÉNKA



VYPÍNAČE



PRACOVNÍ PLOCHY A STOLY



TELEFONY A OVLADAČE



DO KAPESNÍKU



DO RUKÁVU NEBO LOKTE

ČISTĚTE ČASTO POUŽÍVANÉ POVRCHY

KDY:

- ✓ JEDENKRÁT DENNĚ
- ✓ PO ČASTÉM POUŽÍVÁNÍ
- ✓ KDYŽ JE POUŽIL NĚKDO NEMOCNÝ

JAK:

- ✓ MÝDLEM A VODOU
- ✓ ALKOHOLEM, POKUD MÁ ALESPŮŮ 70%
- ✓ SAVEM NAŘEDĚNÝM 4 ČAJOVÉ LŽÍČKY (20ML) NA 950 ML VODY

ZAKRÝVEJTE SI NOS A ÚSTA PŘI KÝCHÁNÍ A KAŠLÁNÍ

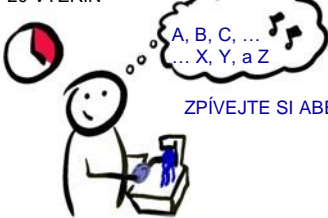
KDYŽ:

- ✓ JSTE NEMOCNÍ
- ✓ MÁTE ALERGIE
- ✓ JSTE POUŽILI PŘÍLIŠ MNOHO PEPŘE

JAK:

- ✓ VYHOĎTE POUŽITÝ KAPESNÍK DO KOŠE
- ✓ IHNED SI UMYJTE RUCI

20 VTEŘIN



ZPÍVEJTE SI ABECEDU

ČASTO SI MYJTE RUCI

KDYŽ:

- ✓ VEJDETE DO BUDOVY
- ✓ PŘIJDETE DOMŮ
- ✓ POUŽIJETE TOALETU
- ✓ JSTE V DAVU
- ✓ KÝCHÁTE NEBO KAŠLETE
- ✓ JEDETE AUTOBUSEM, VLAKEM, METREM, NEBO TAXÍKEM
- ✓ PŘED JÍDLEM NEBO JEHO PŘÍPRAVOU

JAK:

- ✓ MÝDLO A VODA JSOU NEJLEPŠÍ
- ✓ DEZINFEKCE NA RUCI JE OK
- ✓ UMYJTE RUCI PO OBOU STRANÁCH
- ✓ ZA NEHTAMI
- ✓ MEZI PRSTY
- ✓ NEZAPOMEŇTE NA PALCE
- ✓ DOBRĚ RUCI OSUŠTE

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC

