

# DODRŽIAVAJTE, PROSÍM, TIETO DÔLEŽITÉ POKYNY



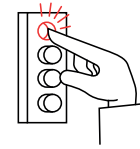
**Často si umývajte ruky mydlom a vodou** minimálne 30 sekúnd alebo si ich natrite prostriedkom s aspoň 60% alkoholu.



**Používajte schody namiesto výťahu,** ak je to možné.



**Vysušte si ruky po umytí,** keďže vírusy sa lepšie šíria z vlhkej pokožky.



**Nedotýkajte sa rukami plôch v spoločných priestoroch.** Na stlačenie kľučky alebo tlačidla použite lakeť alebo kľúče.



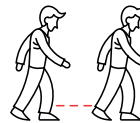
**Nedotýkajte sa tváre,** ak je to možné.



**Umývajte často spoločné priestory** čistiacimi prostriedkami s obsahom chlóru.



**Zakrývajte si nos a ústa,** vreckovkou alebo ohnutým lakťom, keď kašlete alebo kýchate.



**Udržujte aspoň 2 m odstup od ľudí** mimo svojej domácnosti.



**Noste rúško alebo respirátor,** ak ste mimo vašej domácnosti.



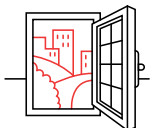
**Nepozývajte si domov návštevy** a nenavštevujte starých a chorých ľudí.



**Ak sa cítite byť chorí, zostaňte doma** a zavolajte svojmu lekárovi.



**Ponúknite ľuďom v karanténe pomoc** s nákupmi potravín a liekov.



**Často vetrajte** v byte a kontinuálne vetrajte spoločné priestory v bytovkách.



**Vyhýbajte sa miestam s väčším počtom ľudí.**

**ĎAKUJEME ŽE STE OHĽADUPLNÍ A SPRÁVATE SA ZODPOVEDNE.**

# POKYNY NAVYŠE PRE DOMÁCNOSTI V KARANTÉNE

## 1 Neopúšťajte domácnosť.

2 **Nenakupujte v kamenných obchodoch.** Využite donáškovú službu alebo pomoc iných. Nákup prevezmite v rúšku a rukaviciach na dohodnutom mieste a zachovajte 3 m odstup.

3 **Používajte jednorazové utierky** na osušenie rúk a povrchov.

4 **Často dezinfikujte kľučky, povrchy a predmety** prípravkami s obsahom chlóru alebo aspoň 60% alkoholu.

5 **Sledujte svoj zdravotný stav.** Ak máte príznaky (horúčka, kašeľ, dýchavičnosť), bez meškania zatelefonujte svojmu lekárovi a regionálnemu úradu verejného zdravotníctva.

6 **Nezdieľajte si osobné veci** ako uterák, tanier, pohár či príbor. Vyhradte ich pre každého v domácnosti zvlášť.

7 **Ak máte koronavírus, izolujte sa od iných** čo najviac, ako je možné. Zdržujte sa v zatvorenej a vetranej miestnosti, noste rúško a pravidelne dezinfikujte kúpeľňu a WC.

Povinne zostaňte v **14-dňovej karanténe**, ak sú vo vašej domácnosti ľudia, ktorí sa vrátili zo zahraničia alebo ľudia s ochorením COVID-19 (koronavírus). Za nedodržanie povinnej domácej karantény hrozí sankcia vo výške **1659 eur**.

Zvážte karanténu, ak máte v domácnosti ľudí nad **60 rokov** alebo **ľudí s chronickými chorobami (napríklad vysoký krvný tlak, cukrovka, alergia)**.

**ĎAKUJEME, ŽE  
STE OHĽADUPLNÍ  
A SPRÁVATE SA  
ZODPOVEDNE.**