

Jak nákaze COVID-19 předcházet

Každý z nás může svým chováním přispět ke zdraví svému a své rodiny a spolu s tím pomoci zabránit šíření infekce. Dodržujte proto následující pravidla:



Myjte si pravidelně ruce

vodou a mýdlem. Zejména pak poté, co přijdete z venku, dotýkali jste se ostatních lidí, zvířat nebo povrchů apod. [Jak na to?](#) Vhodné je používat také dezinfekci s 60% podílem alkoholu.



Vyhýbejte se místům s velkou koncentrací lidí

a to zejména těm špatně odvětrávaným. Zůstaňte doma, jak nejvíce to jen bude možné.



Pravidelně uklízejte a dezinfikujte

objekty a povrchy, kterých se často dotýkáte. To platí zejména pro kliky, počítače, mobilní telefony či noční stolky. Volte produkty, které kromě bakterií zneškodní i viry.



Vyhýbejte se úzkému kontaktu s nemocnými lidmi

V případě kontaktu dodržujte vzdálenost alespoň 1 metr.



Zakrývejte si ústa rukávem

při kýchání a kašli si nikdy ne rukou.



Starejte se o své zdraví

Dostatečně spíte, dodržujte pitný režim a nezapomínejte na pravidelnou pohybovou aktivitu.



Používejte jednorázové kapesníky

a po jejich použití si vždy umyjte ruce.



Používejte ochranné pomůcky

při kontaktu s volně žijícími či hospodářskými zvířaty.



Nedotýkejte se

obličeje, zejména pak úst, nosu a očí.



Dbejte na dostatečnou **tepelnou úpravu** masa a vajec.

Vakcína, která by vás ochránila před infekcí COVID-19, zatím neexistuje.



POZOR! Noste roušku - To nejen v případě, že máte příznaky či se staráte o nemocného, ale i pokud máte podezření, že jste se mohli setkat s někým nakaženým. Chráníte tak své okolí.

Zdroj:

Zajímá vás více?

Více informací nejen o koronaviru, ale i o tom, jak se starat o své #prsakoule, srdce a nebo reprodukční orgány zjistíte na www.loono.cz.

Sledujte nás na sociálních sítích @loonocz:



Tento materiál byl vytvořen dne **15. 3. 2020.**

Situace se však mohla změnit, aktuální verzi naleznete na www.loono.cz/koronavirus.

