

DESATORO BEZPEČNÝCH VIANOC



#KtoPomozeSlovensku

10 krokov k spomaleniu šírenia koronavírusu odporúčaných slovenskými vedcami a odborníkmi

1 ŽI V BUBLINE

Vytvorme si malú bublinu z rodiny alebo blízkych priateľov, v ktorej budú ľudia, s ktorými sa plánujeme počas sviatkov a silvestrovských osláv často stretávať.

2 DODRŽUJ IZOLÁCIU

Pred stretnutím s blízkymi vo svojej bubline sa pokúsme aspoň 7 dní izolovať, prípadne, ak je to možné, sa nechajme otestovať.

3 NOS RÚŠKO

Používajme rúška a dodržiavajme dostatočný odstup vždy, keď sme v kontakte s ľuďmi mimo svojej bubliny.

4 VYHÝBAJ SA BLÍZKEMU KONTAKTU

Blízkym kontaktom s ľuďmi mimo svojej bubliny sa vyhýbajme. Stretávajme sa s nimi vždy, keď to ide, vonku.

5 POUŽÍVAJ VIAC TELEFÓN

Stretnutia s rodinou a priateľmi mimo svojej bubliny vybavme cez telefón alebo ich odložme na budúci rok.

6 SEPARUJ SA OD ĽUDÍ

Vyhýbajme sa miestam, kde je veľa ľudí. Obmedzme čas strávený v obchodoch.

7 DODRŽIAVAJ HYGIENU

Umývajte si ruky, používajte dezinfekciu a pravidelne vetrajte. Pri stretnutiach mimo svoju bublinu si nepodávajte ruky ani sa neobjímajte.

8 BUĎ AKTÍVNY

Využime každú možnosť výjsť na slnko, aktívne sa hýbať a ísť do prírody. Ak sú tam s nami len ľudia z našej bubliny, zložme si rúško a uvoľnime sa. Budujme svoju imunitu a snažme sa aspoň na chvíľu na koronu zabudnúť.

9 IZOLUJ SA PRI PRÍZNAKoch

Pri horúčke, kašľaní, sťaženom dýchaní, či strate chuti alebo čuchu sa okamžite izolujte. Následne kontaktujte lekára a dajte sa otestovať. Izolujte sa a otestujte sa aj po blízkom kontakte s infikovanou osobou.

10 INFORMUJ BLÍZKÝCH

Ak sa u nás infekcia koronavírusom potvrdí, informujme o tom všetky naše blízke kontakty v posledných dňoch. Nie je žiadna hanba infikovať sa koronavírusom, ale je hanba to tajiť.