

## **Chráň seba i svoju rodinu !!!**

- zdržuj sa čo najviac doma, vychádzaj len keď to je nutné, alebo potrebuješ ísť na nákup,
- nechod' tam, kde je veľa ľudí, vyhýbaj sa skupinám v osade, pred úradom, na pošte, v obchode,
- do obchodu chod' sám, alebo iba jeden člen z rodiny – nie celá rodina aj s deťmi,
- nenavštevuj úrady a inštitúcie, ak to nie je životne dôležité,
- vyhýbaj sa podávaniu rúk, kontaktom s inými ľuďmi,
- umývaj si často ruky s mydlom, najmä ak si sa dotkol zvierat, alebo si prišiel do kontaktu s inými ľuďmi,
- kašlite a kýchajte do papierových vreckoviek, ktoré potom zahodíte do koša,
- ak sa u teba počas 14 dní objavia príznaky ako kašeľ, horúčka, sťažené dýchanie, bolesť hrdla, hlavy, kĺbov, telefonicky kontaktuj svojho lekára alebo lekársku pohotovostnú službu a informuj ich o svojom pobyte,
- nikam necestuj, vyhni sa hromadným dopravným prostriedkom – autobusom, vlakom, lietadlám,
- neorganizuj oslavy, svadby, nepozývaj si návštevy a ani na návštevy nechod',
- chráň svoju rodinu pred ochorením dodržovaním týchto pokynov.

## **Chráň seba i svoju rodinu !!!**

- zdržuj sa čo najviac doma, vychádzaj len keď to je nutné, alebo potrebuješ ísť na nákup,
- nechod' tam, kde je veľa ľudí, vyhýbaj sa skupinám v osade, pred úradom, na pošte, v obchode,
- do obchodu chod' sám, alebo iba jeden člen z rodiny – nie celá rodina aj s deťmi,
- nenavštevuj úrady a inštitúcie, ak to nie je životne dôležité,
- vyhýbaj sa podávaniu rúk, kontaktom s inými ľuďmi,
- umývaj si často ruky s mydlom, najmä ak si sa dotkol zvierat, alebo si prišiel do kontaktu s inými ľuďmi,
- kašlite a kýchajte do papierových vreckoviek, ktoré potom zahodíte do koša,
- ak sa u teba počas 14 dní objavia príznaky ako kašeľ, horúčka, sťažené dýchanie, bolesť hrdla, hlavy, kĺbov, telefonicky kontaktuj svojho lekára alebo lekársku pohotovostnú službu a informuj ich o svojom pobyte,
- nikam necestuj, vyhni sa hromadným dopravným prostriedkom – autobusom, vlakom, lietadlám,
- neorganizuj oslavy, svadby, nepozývaj si návštevy a ani na návštevy nechod',
- chráň svoju rodinu pred ochorením dodržovaním týchto pokynov.