

Zásady chování v době epidemie

Vždy po návratu domů z veřejných prostor si umyjte ruce. Mimo domov používejte často dezinfikující gely

Vyhýbejte se místům, kde se shromažďuje více lidí. Stojíte-li ve frontě v obchodě, udržujte odstup alespoň 2-3 metry za osobou před vámi. Maximálně možné odstupy dodržujte v hromadné dopravě, kde se přidržujte nejlépe předloktím, nebo si berte rukavice

Z domů odcházejte vždy s rouškou na ústech

Kašlejte do jednorázového kapesníku, který zahodíte, nebo do rukávu. NIKDY ne do holé dlaně! Nedotýkejte se očí

Nepodávejte si ruce, nelíbejte se ani na tvář

Hojně pijte teplé nápoje, jezte stravu bohatou na vitamín C – ovoce, zelenina. Několik doušek tekutiny vypijte každých 15 minut

K lékaři chodte pouze po předběžné telefonické domluvě

Věřme, že složitá situace odezní co nejdříve

MUDr. Petr Šubrt