

Jak chránit sebe a své okolí

1. „Ven nechodím“

Radikálně omezte pohyb na veřejnosti

Pohybujte se pouze do a ze svého zaměstnání či za účelem zajištění základních životních potřeb vlastních a své rodiny, jako je nákup potravin nebo léků.

Omezte cesty za rodinou jen na ty nezbytně nutné.

K lékaři chodte pouze z vážných důvodů.

2. „Když už musím vyjít z domu, tak se chráním“

Chraňte si ústa, nos, oči a ruce. Noste ochranné prostředky!



Roušku, šálu nebo šátek s kapesníkem. Návod na výrobu roušky naleznete na [koronavirus.mzcr.cz](https://www.koronavirus.mzcr.cz)



Všechny druhy brýlí, například dioptrické, sluneční atd.



Jednorázové nebo textilní rukavice, například bavlněné, gumové atd.



**Nedotýkejte se zbytečně obličeje
Nepodávejte si ruce
Dodržujte vzdálenost od ostatních alespoň 2 metry**



3. „Když se chráním, tak efektivně“

Jak nakládat s ochrannými prostředky?

PŘED nasazením a následně **PO** odstranění ochranného prostředku je třeba si důkladně umýt ruce vodou a mýdlem.

Jak postupovat při odstraňování ochranného prostředku?

Jednorázový prostředek opatrně sundejte tak, abyste se nedotýkali jeho vnějšího povrchu. Poté ho vyhodte do koše. Prostředek k opakovanému užití vyperte a přežehlete.

Více informací na:
[koronavirus.mzcr.cz](https://www.koronavirus.mzcr.cz)



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY