

Souhrn pravidel v době výskytu koronaviru (SARS CoV-2)

1. **Dodržujte všechna pravidla vyhlášené celoplošné karantény a zákazu**, vyžadujte to i od svého okolí. Průběžně sledujte média, abyste byli informováni o aktuální situaci a opatřeních. **Bližší informace: koronavirus.mzcr.cz. Telefonní linku 1212 a telefony Krajské hygienická stanice Jihlava 567 564 551, 566 650 866 využijte jen v krajní nouzi.**
2. Omezte dotyk obličeje. Kdekoli budete v kontaktu s jinými lidmi, **nošte respirátor nebo roušku**. Dodržujte pravidla pro používání roušek a respirátorů. **Roušku je potřeba měnit cca každé 2 - 3 hodiny**. Respirátor vydrží obvykle 8 - 12 hodin. Jednorázové roušky a respirátory by se zpravidla neměly znovu používat po sejmutí z obličeje. Ochranné pomůcky pravidelně **vyměňujte a dezinfikujte** (praním, vyvařením, žehlením).
3. Mimo domov udržujte odstup od ostatních alespoň **2 metry**, zamezíte tím největšímu riziku přenosu viru. **Vyhýbejte se preventivně i malým skupinkám lidí**.
4. Na nákup nebo obstarání nezbytných věcí vysílejte jen jednoho z rodiny. Pokud možno toho, kdo je v dobré kondici, zdravý, má nejlepší imunitu a s největší pravděpodobností tedy dokáže čelit nákaze virem.
5. **Jste-li senior, využijte k nákupům a dovozu potravin a léků službu obecního úřadu, volejte 569 642 201 nebo 773 744 815.**
6. Při nákupu a pohybu na veřejných místech se vyhněte nebo **omezte na minimum dotyk s věcmi, kterých se mohlo dotýkat více lidí před Vámi**. Nakupujte bez použití košíku nebo vozíku, nejlépe do vlastní tašky, **plaťte bezkontaktně**, je-li to možné.
7. **Často a důkladně si myjte ruce mýdlem**. Pokud nemůžete ruce umýt, použijte **desinfekční gel**. S výběrem vám poradí lékárník. **Pravidelně otírejte desinfekčními ubrousky také vlastní předměty, kterých se často dotýkáte - mobilní telefon, tablet, notebook, klávesnici aj.**
8. Nepropadejte zbytečné panice a **dodržujte základní hygienická pravidla**. V případě nejasností se poraďte s vaším lékařem.
9. Průběžně během dne pijte, abyste měli dostatek tekutin, nejlépe vlažných nebo teplých. **Nejezte a nepijte při pohybu venku (na veřejných prostranstvích)**. Na vlastní zahradě jíst a pít můžete.
10. Pokud to nevyžaduje váš zdravotní stav, **odložte plánovanou návštěvu lékaře**. Eliminujete tak kontakt s nemocnými pacienty v čekárně.
11. Snažte se udržovat si fyzickou i mentální aktivitu. Dle svých možností a zdravotního stavu cvičte, dodržujte své denní rituály, věnujte se aktivně sami sobě, svým koníčkům, vzdělávejte se.
12. **Kašlete a kýchejte do rukávu, šály nebo kapesníku**, ne do ruky. **Používejte jednorázové kapesníky a po použití je vyhodte**. **Poučte řádně své děti a vytvořte si bezpečný domov**.
13. **Zdravého jedince rouška před infekcí koronavirem neochrání**, k tomu je nutný respirátor třídy FFP3. **Roušky jsou vhodné pro nemocné a nakažené, aby infekci dále nešířili**. **Vzhledem k inkubační době viru a špatné identifikaci nakaženého je nošení roušky důležitou prevencí**.