

HYGIENICKÉ OPATRENIA - Ako znížiť riziko infekcie koronavírusom?



vo vnútorných priestoroch
noste rúško



nedotýkajte sa tváre
neumytými rukami



pravidelne si umývajte ruky
mydlom a teplou vodou po dobu 20 sekúnd
alebo použite dezinfekčný prostriedok



kýchajte a kašlite do vreckovky
alebo do laktovej jamky



vyhýbajte sa preplneným miestam
a dodržujte vzájomný odstup
2 metre



vyhýbajte sa podávaniu rúk
a objímaniu



vyhýbajte sa blízkeho kontaktu
s ľuďmi vykazujúcim príznaky
nádechy alebo chrípky



ak sa necítite dobre, oznámte to
svojmu blízkeho alebo
personálu zariadenia



vyhýbajte sa divým
a hospodárskym zvieratám



dbajte na zvýšenú
dezinfekciu povrchov



dbajte na dostatok
kvalitného spánku



nejedzte surové potraviny
mäso a vajčka dôkladne prevarte