

Verejnosti odporúčame dodržiavať preventívne opatrenia, ktoré sú účinné vo vzťahu ku kvapôčkovým nákazám (patrí medzi ne aj COVID-19):

- umývať si ruky často mydlom a teplou vodou, najmenej pod dobu 20 sekúnd. Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, treba použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu,
- očí, nosa i úst sa nedotýkajte neumytými rukami,
- zakrývať si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahodíte do koša,
- vyhýbať sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky,
- dodržiavať vzdialenosť najmenej jeden meter medzi vami a kýmkoľvek kto kašle alebo kýcha,
- zväziť účasť na hromadných podujatiach, respektíve oblastí s vysokou koncentráciou ľudí
- v domácnosti dbajte na zvýšenú dezinfekciu povrchov,
- nosenie ochranného rúška a respirátora má význam u chorej osoby s respiračným ochorením alebo u zdravej osoby, ktorá sa zdržuje v blízkosti človeka s respiračným ochorením,
- ak ste chorý, zostaňte doma a telefonicky kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára, ktorý určí ďalší postup liečby.

Aj takto sa ochránite pred respiračnými ochoreniami:

- Vyhýbajte sa, ak je to možné, miestam s vysokou koncentráciou ľudí.
- Dezinfikujte povrchy a kľučky dezinfekčnými prostriedkami s obsahom chlóru či jódu.
- Pri kýchaní a kašľaní si vždy zakryte ústa jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zlikvidujte.
- Nedotýkajte sa očí, úst a nosa kontaminovanými rukami.
- Snažte sa dodržiavať vzdialenosť najmenej jeden meter medzi vami a kýmkoľvek kto kašle alebo kýcha.
- Myslite na to, že choroboplodné zárodky môžu byť na tlačidlách zvončekov, na vodovodných batériách, na nákupných vozíkoch a iných predmetoch, ktoré bežne používate.