

Pandemie Koronavirem – jak se chovat co nejlépe:

1/Doma: Pokud nejste nachlazení, není nutno doma nosit roušku a rukavice, Denně vytírejte podlahu a povrchy okolo (dekorace dočasně schovejte do krabice, ať si ušetříte práci,), užívejte desinfekci (např SAVO) v běžném ředění, kdo má parní čistič, používejte, je teď k nezaplacení.

Větrejte co nejčastěji velkým proudem vzduchu – otevřít více oken.

2 Do obchodu chod'te co nejméně, 1 - 2 x týdně a zdržujete se tam max 15 minut. Udělejte si seznam předem a chod'te jen do obchodů, které znáte, abyste potraviny nehledali.

Neberte do obchodu děti.

3)Po opuštění příbytku si nasad'te rukavice a roušku. Kdo nemá, lze improvizovat, roušku si vyrobí a práť, rukavice zimní a práť. Nouzově lze desinfikovat také v sušičce.

4)Dosud není zákaz vycházení (v Itálii už ano), chod'te s dětmi ven na vzduch, ale nepodnikejte žádné dlouhé výlety,pokud nemusíte, necestujte mimo město.

Pokud to není nevyhnutelné, necestujte hromadnou dopravou. I pěšky to jde...

5)Pokud navštívíte veřejná místa – např. obchod nebo musíte do práce – po příchodu domů se svlékněte a osprchujte – celí vč. hlavy. Oblékněte se do jiného oděvu, svléknutý týž den perte (stačí na krátký program). Umývejte se ruce, používejte desinfekci.

6)Nedávejte hlídat děti prarodičům – děti nemusí onemocnět, staří lidé ano.

7)Dodržujte všude rozestupy alespoň 1.6 metrů od druhých osob.

8) Nenevštěvujte se! Využijte techniky, telefonujte, videotelefonujte. Veškeré rodinné oslavy zrušte a odložte na lepší časy.

8) Dávejte si přednost, povzbuzujte se, minimalizujte konflikty. Je nutné udržet v dobré kondici psychiku – přímo ovlivňuje sílu naší imunity.