

Pri cestovaní zostaňte **zdraví**



**Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu
s ľuďmi, ktorí majú teploty a kašľú**



**Často si umývajte ruky mydlom
alebo použite prostriedok na báze
alkoholu**



**Očí, nosa a úst sa
nedotýkajte
neumytými rukami**



Pri cestovaní zostaňte **zdraví**



Vyhýbajte sa cestovaniu, keď máte teplotu a kašlete



Ak máte teplotu, kašeľ a ťažkosti s dýchaním, **včas vyhládajte lekársku pomoc**



Informujte lekára o vašej cestovateľskej anamnéze

Ako znížiť riziko nákazy koronavírusom



Často si umývajte ruky mydlom a vodou alebo dezinfekčným prostriedkom na báze alkoholu



Zakrývajte si nos a ústa, keď kašlete ohnutým laktom alebo vreckovkou - tú hneď vyhodte a ruky si umyte



Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí majú príznaky nádchy alebo chrípky

Kedy použiť masku



Keď ste zdraví, masku potrebujete nosiť iba v prípade, že ošetrujete človeka, u ktorého je podozrenie, že bol nakazený koronavírusom



Masky sú účinné iba vtedy, ak si zároveň často umývate ruky prostriedkom na báze alkoholu alebo mydlou a vodou



Noste masku, keď kašlete alebo kýchate



Ak nosíte masku, mali by ste vedieť, ako ju správne používať a ako ju správne zlikvidovať

COVID - 19: spôsoby, ako chrániť seba a svojich blízkych



Informujte sa



Nie všetky dostupné informácie o koronavíruse musia byť pravdivé.



Sledujte informácie z dôveryhodných zdrojov – Úrad verejného zdravotníctva SR, Ministerstvo zdravotníctva SR, Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) a Slovenský Červený kríž.

COVID - 19: spôsoby, ako chrániť seba a svojich blízkych



Konajte



**Často si umývajte ruky
a nedotýkajte sa tváre.**



**Ak máte zvýšenú
teplotu alebo kašlete,
zostaňte doma.**



**Vyhýbajte sa podávaniu rúk
a blízkeho kontaktu. Nájdite
nové spôsoby pozdravov.**



**Zakrývajte si ústa pri
kašľaní a kýchaní.**

COVID - 19: spôsoby, ako chrániť seba a svojich blízkych



Pomáhajte

Vysvetľujte situáciu starším príbuzným, priateľom a susedom.
Patria do rizikovej skupiny, z čoho môžu byť znepokojení
a zmätení.



Zistite, či nepotrebujú pomoc
s každodennými povinnosťami,
ako napríklad nákupy.



Odporučte im, aby sa zdržiavali
doma a vyhýbali sa verejným
priestranstvám.



Ubezpečte sa,
že majú dostatočnú
zásobu liekov, ktoré
pravidelne užívajú

Ako zvládať stres zo šírenia koronavírusu

COVID-19



Je normálne, že v krízových situáciách pociťujete smútok, stres, zmätok, obavy či hnev.

Pomôcť môže rozhovor s ľuďmi, ktorým dôverujete. Kontaktujte svojich priateľov a rodinu.



Uvedomte si, že nie všetko, čo o víruse počujete, musí byť pravda. Sledujte informácie z dôveryhodných zdrojov, ako je Úrad verejného zdravotníctva SR, Ministerstvo zdravotníctva SR, Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) alebo Slovenský Červený kríž.



Obavy a nepokoj znížite tým, že vy i vaša rodina budete menej sledovať správy, ktoré vnímate ako znepokojujúce.

Source:WHO

Ako zvládať stres zo šírenia koronavírusu

COVID-19



Využite spôsoby, ktoré sa vám už v minulosti osvedčili pri zvládaní ťažkých situácií. Môžu byť pre vás v týchto chvíľach znovu užitočné.

Keď musíte zostať doma, dodržujte zdravý životný štýl vrátane vhodnej stravy, spánku a cvičenia. Zostaňte v kontakte s rodinou a priateľmi.

Zvládajte emócie zdravým spôsobom. Ak sa cítite preťažení, porozprávajte sa so zdravotníckym pracovníkom alebo poradcom. Premyslite si, kde budete hľadať pomoc v prípade fyzických či psychických problémov.

Source:WHO

Chránajte seba aj ostatných pred **chorobou**



Umývajte si ruky:



po použití toalety



po kašľaní a kýchaní



keď opatrujete chorých



pred, počas
a po príprave jedla



keď sú ruky
viditeľne špinavé



pred jedením



po kontakte
so zvieratami