



INFORMACE KE KORONAVIRU

Jste senioři, máte chronické onemocnění či oslabenou imunitu?

Pak můžete patřit ke zvláště ohrožené skupině obyvatel, kteří se mohou nakazit rychle se šířícím koronavirem.

VAŠE ZDRAVÍ JE TO NEJCENNĚJŠÍ, CO MÁTE.

JAK SE PROTI NÁKAZE KORONAVIREM PREVENTIVĚ CHRÁNIT:

• OMEZTE POHYB VENKU.

Potraviny, léky a věci pro osobní potřebu vám mohou zajistit vaši blízcí nebo sousedé. Neváhejte se na ně obrátit.

• NEZDRŽUJETE SE V MÍSTECH S VYŠŠÍ KONCENTRACÍ OSOB.

Vyhněte se například návštěvám velkých obchodních domů či jízdě v hromadných dopravních prostředcích. Případně omezte délku pobytu v těchto prostorech na co nejkratší dobu a dodržujte odstup od ostatních osob alespoň 2 metry.

• Pokud možno ODLOŽTE OSOBNÍ NÁVŠTĚVY V ORDINACI U LÉKAŘE.

Kontaktujte svého lékaře pouze telefonicky a domluvte se s ním na dalším postupu. Léky vám mohou zajistit vaši blízcí nebo si recepty od lékaře můžete nechat zasílat formou SMS do svých telefonů.

• VYHNĚTE SE ÚZKÉMU KONTAKTU S OSOBAMI, KTERÉ MAJÍ PŘÍZNAKY NACHLAZENÍ, NEBO SE VRÁTILY ZE ZAHRANIČÍ (PLATÍ TO I PRO VLASTNÍ RODINU)

• VE ZVÝŠENÉ MÍŘE DODRŽUJTE ZÁKLADNÍ HYGIENICKÉ ZÁSADY.

Často a důkladně si myjte ruce pomocí desinfekčních přípravků na alkoholové bázi nebo mýdlem a teplou vodou alespoň po dobu 30 sekund. Nesahejte si na obličej.

• DODRŽUJTE PRAVIDLA RESPIRAČNÍ HYGIENY.

Při kašli a kýchání si zakrývejte ústa papírovým kapesníkem, který po použití ihned vyhodte do koše. Nemáte-li kapesník, použijte rukáv předloktí.

POKUD MÁTE JAKÉKOLIV POCHYBNOSTI, VOLEJTE NA:

- Informační centrum Karlovarského kraje, které je v provozu nepřetržitě na telefonních číslech **950 380 180** a **950 370 180**.

Veškeré aktuální informace o koronaviru najdete na internetovém portálu Ministerstva zdravotnictví ČR ke koronaviru: **<https://koronavirus.mzcr.cz/>**