

# Jak nákaze COVID-19 předcházet

Každý z nás může svým chováním přispět ke zdraví svému a své rodiny a spolu s tím pomoci zabránit šíření infekce. Dodržujte proto následující pravidla:



## Myjte si pravidelně ruce

vodou a mýdlem. Zejména pak poté, co přijdete z venku, dotýkali jste se ostatních lidí, zvířat nebo povrchů apod. [Jak na to?](#) Vhodné je používat také dezinfekci s 60% podílem alkoholu.



## Vyhýbejte se místům s velkou koncentrací lidí

a to zejména těm špatně odvětrávaným. Zůstaňte doma, jak nejlépe to jen bude možné.



## Pravidelně uklízejte a dezinfikujte

objekty a povrchy, kterých se často dotýkáte. To platí zejména pro klípy, počítače, mobilní telefony či noční stolky. Volte produkty, které kromě bakterií zneškodní i viry.



## Vyhýbejte se úzkému kontaktu s nemocnými lidmi

V případě kontaktu dodržujte vzdálenost alespoň 1 metr.



## Zakrývejte si ústa rukávem

při kýchání a kašli si nikdy ne rukou.



## Starejte se o své zdraví

Dostatečně spěte, dodržujte pitný režim a nezapomínejte na pravidelnou pohybovou aktivitu.



## Používejte jednorázové kapesníky

a po jejich použití si vždy umyjte ruce.



## Používejte ochranné pomůcky

při kontaktu s volně žijícími či hospodářskými zvířaty.



## Nedotýkejte se

obličeje, zejména pak úst, nosu a očí.



Dbejte na dostatečnou

## tepelnou úpravu

masa a vajec.

**Vakcína, která by vás ochránila před infekcí COVID-19, zatím neexistuje.**

**POZOR!** Noste roušku - To nejen v případě, že máte příznaky či se staráte o nemocného, ale i pokud máte podezření, že jste se mohli setkat s někým nakaženým. Chráníte tak své okolí.

Zdroj:

Zajímá vás více?

Více informací nejen o koronaviru, ale i o tom, jak se starat o své #prsakoule, srdce a nebo reprodukční orgány zjistíte na [www.loono.cz](http://www.loono.cz).

Sledujte nás na sociálních sítích @loonocz:



Tento materiál byl vytvořen dne 15. 3. 2020. Situace se však mohla změnit, aktuální verzi naleznete na [www.loono.cz/koronavirus](http://www.loono.cz/koronavirus).

