

## **Co můžete reálně dělat proti šíření COVID-19**

### **Doporučení Světové zdravotnické organizace a českého ministerstva zdravotnictví**

Mytí rukou a dezinfekce (viz návod)

Při kašlání si zakryjte ústa loktem nebo jednorázovým kapesníkem

Noste roušku nebo jinou ochranu obličeje

Nedotýkejte se rukama obličeje (očí, nosu, úst)

Vyhýbejte se kontaktu s viditelně nemocnými lidmi

Omezte kontakt s lidmi, dodržujte vzdálenost minimálně jednoho metru

S mírnými obtížemi zůstaňte v domácí karanténě

S většími obtížemi kontaktujte lékaře (nejezděte do čekárny)

Dodržujte nařízená opatření směřující ke zpomalení šíření nákazy

### **Dlouhodobé sledování toho, jak se virus šíří ve vašem okolí, může vést ke stresu. WHO proto doporučuje:**

Buďte v kontaktu s rodinou a přáteli

Nepoužívejte alkohol a kouření jako únik ze stresu

Vyhledávejte ověřené informace

Omezte čas, který věnujete sledování zpráv, které vás zneklidňují

Využijte toho, co vám pomohlo vypořádat se se stresem v minulosti

Věnujte se svým dětem, aby měly dostatek příležitostí ke hře i odpočinku

Dodržujte s dětmi rutiny

Vysvětlujte dětem, co se děje (přiměřeně jejich věku)

*Zdroj: [https://www.idnes.cz/technet/veda/koronavirus-testovani-exponenty-cesko-italie-usa-svet-neintuitivni-kognitivni-omyly.A200316\\_131928\\_veda\\_pka](https://www.idnes.cz/technet/veda/koronavirus-testovani-exponenty-cesko-italie-usa-svet-neintuitivni-kognitivni-omyly.A200316_131928_veda_pka)*