## Pri cestovaní zostaňte zdraví







Vyhýbajte sa blízkemu kontaktu s ľuďmi, ktorí majú teploty a kašlú



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 vyhľadajte 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 lakťom alebo vreckovkou - tú hneď vyhoďte a ruky si umyte



Vyhýbajte sa blízkemu 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

Source: WHO 5 February 2020 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 blízkemu 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.







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.

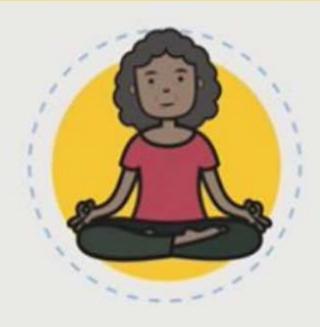
Obavy a nepokoj znížite tým, že vy i vaša rodina budete menej sledovať správy, ktoré vnímate ako znepokojujúce.

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

# Chráňte 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

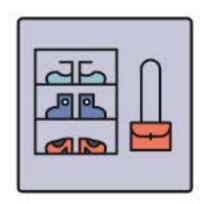


po kontakte so zvieratami



#### COVID 19:

## Čo robiť po príchode domov



Tašku, topánky, kľúče a nákup nechajte pri vchode do bytu či domu.



Ničoho sa nedotýkajte skôr, ako si ruky dôkladne umyjete s mydlom.



Vyzlečte si šaty, tašku a pripravte ich na pranie.



Osprchujte sa a umyte odhalené časti tela.



Očistite si telefón, okuliare a povrchy predmetov, ktoré ste si priniesli domov.