

Hygiena vás a vášho okolia pri **Koronavíruse Covid-19**

# Správajte sa tak, ako keby ste boli nakazený



V tejto fáze epidémie urobíte najlepšie, ak budete seba a svoje okolie chrániť tak, **ako keby ste infekciu mali**.



**Ochranné rúško** noste vždy, keď ste v kontakte s ľuďmi, od ktorých by ste sa potenciálne mohli nakaziť, alebo ktorých by ste vy potenciálne mohli nakaziť.

**Nedotýkajte sa tváre** (očí, úst, nosa) neumytými rukami.



**Keď kašlete a kýchate**, zakrývajte si nos a ústa vreckovkou, ktorú potom zahodíte. Ak nemáte vreckovku, použite vnútornú stranu ohnutého lakťa.



Umývajte si ruky mydlom a vodou **najmenej 20 sekúnd**. Ak nemáte mydlo a vodu, použite dezinfekčný prostriedok na báze alkoholu.



**Vyhňte sa miestam**, kde môžete prísť do blízkeho kontaktu s ľuďmi (obchody, MHD, miesta s hromadným výskytom ľudí). Ak to nie je nevyhnutné, nevyhľadávajte miesta s vysokou hustotou ľudí.

Ak je to možné, podstúpte **dobrovoľnú karanténu** a pracujte z domu.



**Dezinfikujte povrchy** v domácnosti, mobily, tablety či povrchy, ktorých sa dotýka viacero ľudí (kľučky, vypínače, tlačidlá vo výťahoch...).



**Chlór a vysoká teplota** sú základnými dezinfekčnými prostriedkami na povrchy, podlahy a odevy.



**Všetky odevy**, ktoré prichádzajú do kontaktu s povrchmi v miestach s hromadným výskytom ľudí, v autách a MHD – perte na 60-tich stupňoch, môžete pridať prostriedok na báze chlóru do prania. Všetky uteráky a textilné vreckovky, ktoré prichádzajú do kontaktu s tvárou perte na 90-tich stupňoch. Takisto s možným pridaním chlórového prostriedku.



covid.chat