

# Ste v rizikovej skupine?



## **Do rizikovej skupiny patria:**

Seniori nad 60 rokov | astmatici, ľudia s pľúcnyimi ochoreniami | ľudia so srdcovo-cievnyimi ochoreniami a hypertenziou | onkologickí pacienti | astmatici | ťažkí alergici a diabetici.

---

## **Ako pomôcť ľuďom v rizikovej skupine a zároveň ich chrániť:**

V nasledujúce dni nevystavujte seniorov v rodine a rizikové skupiny kontaktu s deťmi či vnúčatami, rovnako tak sa, ak to nie je nevyhnutné, nekontaktujte so seniormi a rizikovými skupinami ani vy osobne.

---

## **Ak patríte do rizikovej skupiny:**

Vyhňte sa presúvaniu, ktoré nie je dôležité. Za dôležité sa považuje napríklad návšteva lekára.

Požiadajte svoju rodinu alebo blízkych, ktorí sa nenachádzajú v rizikovej skupine, o pomoc s nákupom potravín, či inými aktivitami mimo vášho obydľia.

Aby nedošlo k prenosu nákazy, odporúča sa s osobou vôbec neprísť do kontaktu.

Ak vám druhá osoba napríklad bola nakúpiť, požiadajte ju, aby vám nákup nechala pred vstupnými dverami. Po jej odchode si ho prevezmite.

Pre nákup potravín môžete využiť aj niektorú zo zásielkových služieb.

Ak žijete samostatne a naozaj nemáte príbuzných alebo známych, ktorí by vám mohli nakúpiť a zabezpečiť všetko potrebné, využite donáškové služby.

Ak to nie je možné, môžete na potrebnú dobu odísť z domu na nákup alebo vyvenčiť psa. Ale v tomto prípade buďte maximálne zodpovedný voči sebe a svojmu okoliu.

Počas vychádzky používajte rúško, pred odchodom z domu a po návrate si dôkladne umyte ruky mydlom a vodou. A hlavne sa nezdržujte v priestoroch s väčším množstvom ľudí dlhšie, ako je to nevyhnutné (na nakúpenie alebo vyvenčenie psa).