



# INFORMACE KE KORONAVIRU

## **Jste senioři, máte chronické onemocnění či oslabenou imunitu?**

Pak můžete patřit ke zvláště ohrožené skupině obyvatel, kteří se mohou nakazit rychle se šířícím koronavirem.

**VAŠE ZDRAVÍ JE TO NEJCENNĚJŠÍ, CO MÁTE.**

## **JAK SE PROTI NÁKAZE KORONAVIREM PREVENTIVĚ CHRÁNIT:**

### **• OMEZTE POHYB VENKU.**

Potraviny, léky a věci pro osobní potřebu vám mohou zajistit vaši blízcí nebo sousedé. Neváhejte se na ně obrátit.

### **• NEZDRŽUJETE SE V MÍSTECH S VYŠŠÍ KONCENTRACÍ OSOB.**

Vyhnete se například návštěvám velkých obchodních domů či jízdě v hromadných dopravních prostředcích. Případně omezte délku pobytu v těchto prostorech na co nejkratší dobu a dodržujte odstup od ostatních osob alespoň 2 metry.

### **• Pokud možno ODLOŽTE OSOBNÍ NÁVŠTĚVY V ORDINACI U LÉKAŘE.**

Kontaktujte svého lékaře pouze telefonicky a domluvte se s ním na dalším postupu. Léky vám mohou zajistit vaši blízcí nebo si recepty od lékaře můžete nechat zasílat formou SMS do svých telefonů.

### **• VYHNĚTE SE ÚZKÉMU KONTAKTU S OSOBAMI, KTERÉ MAJÍ PŘÍZNAKY NACHLAZENÍ, NEBO SE VRÁTILY ZE ZAHRANIČÍ (PLATÍ TO I PRO VLASTNÍ RODINU)**

### **• VE ZVÝŠENÉ MÍŘE DODRŽUJTE ZÁKLADNÍ HYGIENICKÉ ZÁSADY.**

Často a důkladně si myjte ruce pomocí desinfekčních přípravků na alkoholové bázi nebo mýdlem a teplou vodou alespoň po dobu 30 sekund. Nesahejte si na obličej.

### **• DODRŽUJTE PRAVIDLA RESPIRAČNÍ HYGIENY.**

Při kašli a kýchání si zakrývejte ústa papírovým kapesníkem, který po použití ihned vyhodte do koše. Nemáte-li kapesník, použijte rukáv předloktí.

## **POKUD MÁTE JAKÉKOLIV POCHYBNOSTI, VOLEJTE NA:**

- Informační centrum Karlovarského kraje, které je v provozu nepřetržitě na telefonních číslech **950 380 180** a **950 370 180**.

Veškeré aktuální informace o koronaviru najdete na internetovém portálu Ministerstva zdravotnictví ČR ke koronaviru: <https://koronavirus.mzcr.cz/>