

Noste rúško. Zachráňte životy.

Noste rúško
Umývajte si ruky
Udržujte bezpečný odstup

Chráňte seba a ostatných okolo seba tak, že budete poznať fakty a prijmete vhodné bezpečnostné opatrenia. Postupujte podľa pokynov miestneho úradu verejného zdravotníctva.

Prevenca šírenia COVID-19:

- Často si umývajte ruky. Používajte mydlo a vodu alebo dezinfekčný prípravok na ruky na báze alkoholu.
- Dodržiavajte bezpečnú vzdialenosť od kohokoľvek, kto kašle alebo kýcha.
- Keď nie je možné udržiavať fyzický odstup, noste rúško.
- Nedotýkajte sa očí, nosa ani úst.
- Pri kašľaní alebo kýchaní si zakryte nos a ústa ohnutým lakťom alebo vreckovou.
- Ak sa necítite dobre, zostaňte doma.
- Ak máte horúčku, kašeľ a ťažkosti s dýchaním, vyhľadajte lekársku pomoc.
- Keď poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti najprv zavoláte, bude vás môcť rýchlo nasmerovať do správneho zdravotníckeho zariadenia. Takto sa ochránite a zabráni sa šíreniu vírusov a iných infekcií.

Rúška:

Rúška pomáhajú zabrániť šíreniu vírusu z osoby s rúškom na ostatných. Samotné rúška nechránia pred ochorením COVID-19 a okrem nich treba zachovávať fyzický odstup a hygienu rúk. Postupujte podľa pokynov miestneho úradu verejného zdravotníctva.