**Základní opatření k prevenci šíření onemocnění COVID-19**

 

**Každý z nás může udělat pár opatření, kterými může chránit sebe i své okolí před šířením onemocnění COVID-19.**

- Často si myjte ruce vodou a mýdlem, a to zejména po použití toalety, před přípravou pokrmů a jejich konzumací, po smrkání, kašlání, kýchání, po návštěvě zdravotnického zařízení, po manipulaci s penězi a po příchodu domů z venku.

- Nedotýkejte se očí, nosu a úst neumytýma rukama.

- Vyhněte se úzkému kontaktu (do 2 m) s osobami, které mají příznaky respirační infekce.

- Zůstaňte doma, pokud máte příznaky i mírné respirační infekce.

- Při příznacích respirační infekce dodržujte respirační etiketu, tj. zakrývejte si ústa a nos při kašlání a kýchání papírovým kapesníkem, který po použití odhoďte do odpadu. Nemáte-li kapesník, použijte předloktí.

- **Pokud máte teplotu, kašel a potíže s dýcháním, zůstaňte doma a telefonicky kontaktujte svého praktického lékaře. Lékaři sdělte, zda jste v posledních 14 dnech před prvními příznaky onemocnění cestoval v oblasti s výskytem koronaviru (Čína, Jižní Korea, Írán, Itálie, Španělsko, Rakousko, Německo, Norsko, Švédsko, Francie, Belgie, Nizozemsko, Dánsko, Velká Británie, Švýcarsko) nebo zda jste byl v kontaktu s nemocným koronavirem.**

**Povinná dvoutýdenní karanténa se vztahuje na všechny, kteří se vrátili z těchto tzv. rizikových zemí. Po návratu domů musí tyto osoby telefonicky kontaktovat svého praktického lékaře, který jim vystaví eNeschopenku.**

- Nejsou důkazy o tom, že by chirurgické ústenky chránily zdravé osoby před infekcí. Ústenky jsou vhodné pro osoby, které mají příznaky respirační infekce k zamezení šíření této infekce na další osoby.

• Infolinka Krajské hygienické stanice LK (k problematice výskytu koronaviru) - 485 253 111

• Infolinka Libereckého kraje k problematice výskytu koronaviru - 485 226 999

