

LIBERECKÝ KRAJ -
DESATERO ZODPOVĚDNÉHO CHOVÁNÍ BĚHEM
OMEZENÍ POHYBU

1. Dodržujte všechna pravidla vyhlášené celoplošné karantény, vyžadujte to i od svého okolí. Průběžně sledujte média, abyste byli informováni o aktuální situaci a opatřeních.
2. Zjistěte si, kde je nejbližší místo, kde je možné provést testy, pokud byste jej potřebovali navštívit.
3. Kdekoliv mimo vlastní domov noste respirátor, obličejovou masku, pokud ji máte k dispozici. Ochranné pomůcky pravidelně vyměňujte.
4. Mimo domov udržujte odstup od ostatních alespoň 1,5-2 metry, zamezíte tím největšímu riziku přenosu viru. Vyhýbejte se preventivně i jen malým skupinkám lidí.
5. Na nákup nebo obstarání nezbytných věcí vysílejte jen jednoho z rodiny. Pokud možno toho, kdo je v dobré kondici, zdravý, má nejlepší imunitu a s největší pravděpodobností tedy dokáže čelit nákaze virem.
6. Při nákupu a pohybu na veřejných místech se vyhněte nebo omezte na minimum dotyk s věcmi, kterých se mohlo dotýkat více lidí před Vámi. Nakupujte bez použití košíku nebo vozíku, nejlépe do vlastní tašky, plaťte jen bezkontaktně, je-li to možné.
6. Po návratu domů si nejdříve pečlivě umyjte a dezinfikujte ruce, teprve poté pokračujte v dalších běžných činnostech.
8. I během dne doma si často myjte a dezinfikujte ruce, vždy před přípravou a konzumací jídla.
9. Průběžně během dne pijte, abyste měli dostatek tekutin, nejlépe vlažných nebo teplých.
10. Postarejte se o starší členy rodiny nebo blízké známé. Pravidelně s nimi buďte v kontaktu a dotazujte se na jejich zdravotní stav, obstarajte pro ně nákupy i léky, předávejte jim je nejlépe s minimem osobního kontaktu.
11. Snažte se udržovat si fyzickou i mentální aktivitu. Dle svých možností a zdravotního stavu cvičte, dodržujte své denní rituály, věnujte se aktivně sami sobě, svým koníčkům, vzdělávejte se.