**Ako znížiť riziko infekcie Koronavírusom:**

* Umývajte si ruky vždy keď prídete z vonku aspoň 60 sekúnd teplou vodou.
* V prípade, že máte jednorazové rukavice používajte ich pri návšteve obchodu alebo akéhokoľvek priestoru mimo svojho domova.
* Pri odchádzaní z domu do verejných priestorov, na ulicu si vždy dajte rúško alebo akýmkoľvek spôsobom si zakryte nos a ústa šatkou, šálom…
* Nezabudnite použiť okrem rúška aj okuliare ktorými si chránite oči.
* Udržiavajte vzdialenosť od zjavne chorej osoby minimálne 4m.
* Vyhýbajte sa preplneným miestam a priestorom.
* Nepodávajte si medzi sebou ruky obmedzte vrúcne prejavy ako objatia pri stretnutí s ľuďmi.
* **DODRŽIAVAJTE PRÍJEM TEKUTÍN**aby sliznica nezostávala suchá.
* Dbajte na správny a dostatočný odpočinok a spánok.
* Dbajte na svoju mentálnu hygienu, jedno kýchnutie neznamená, že ste nakazený.
* Používajte jednorazové hygienické servítky na nos ruky a ústa.
* **POVRCHY DEZINFIKUJTE ASPOŇ RAZ ZA DEŇ** – kľučky na dverách, oknách, podlahu, mobilné telefóny, kľúče od bytu…

**V prípade, že ste prišli zo zahraničia prosím dodržte 14 dňovú karanténu,** nielen pre svoje bezpečie ale pre bezpečie vašich blízkych.