

**Ochrňte své nejzranitelnější spoluobčany.
Ochrňte starší a nemocné lidi!
Chovejte se skutečně odpovědně.
Vyhněte se chybám, které udělali jiní.
*Společně to zvládneme!***

Vývoj epidemie v Evropě za poslední dva dny (čtvrtek ráno / sobota ráno) je dramatický. Nákaza se šíří velmi rychle. Připravme se na průchod nákazy u nás, jak jen umíme.

Může se zdát, že se to s opatřeními přehání, ale je lepší být opatrný. **Kdokoliv vejde do vašeho domu, již nyní může být přenašečem nákazy.**

Co se snažíme vyřešit?

- Pomoc seniorům - nejrizikovější skupina.
- Pomoc s hlídáním dětí těm, kdo nemohou pracovat z domu.
- Jak minimalizovat sociální kontakty a přitom se nezbláznit :-).
- Zdravotní materiál / dezinfekce - jsme schopni řešit něco svépomocí?

Apelujte i na své okolí, ať dodržuje následující body. Rychlost je teď to nejdůležitější a 14 dní se takové věci dají vydržet.

- **Zůstaňte co nejvíce doma, pokud je to možné.** A určitě, pokud se necítíte jakkoliv dobře.
- **Dodržujte co nejmenší kontakt mezi lidmi.** Neposílejte ani děti vzájemně na návštěvu ke kamarádům, pokud to není naprosto nutné.
- **Vyhýbejte se zjevně nemocným a místům s více lidmi.**
- Pokud vyjdete ven, tak se **s nikým nebavte na vzdálenost kratší než 1 metr, raději i více.**
- **Nákupy dělejte jen nejnutnější,** držte v obchodě rozestupy mezi lidmi, co to jde. Po nákupu si pořádně umyjte ruce.
- **Nakupujte co nejvíce na internetu.** Požádejte o pomoc ty, kteří to umí.
- **Pokud nejste zdraví, pošlete na nákup někoho jiného.**
- **Omezte jízdu hromadnou dopravou, cestování.**
- **Omezte pracovní návštěvy** ve svých domech.
- **Dodržujte hygienická opatření** – kašlat a kýchat do kapesníků nebo alespoň do rukávu. Nikdy do dlaní, které podáváme na pozdrav a bereme do nich společné věci. Hygiena a ochrana mají nyní přednost před zdvořilostí. Ruce si raději nepodávejte, zato si je mnohokrát denně důkladně umývejte a dezinfikujte.
- **V lékárně a pekárně objednávejte ve vzdálenosti 1 metr od pultu.**