

# Pravidla a doporučení k chování na ochranu proti koronaviru v každodenním životě a v kontaktu s ostatními lidmi

Chraňte sebe i ostatní!



## Soukromí a rodinný život

- ▶ Zdržujte se co nejvíce doma. Zejména se vyvarujte osobního setkávání se staršími nebo chronicky nemocnými lidmi – je to v zájmu jejich ochrany. Místo toho více využívejte komunikace po telefonu, e-mailem, přes chat atd.
- ▶ Dodržujte aktuální předpisy pro návštěvy nemocnic a dalších zařízení s pečovatelskou službou.
- ▶ Pravidelně větrejte všechny společenské místnosti a nedotýkejte se ostatních lidí – vyvarujte se potřesení rukou nebo objetí.
- ▶ Pokud je ve vaší domácnosti někdo nemocný, dbejte na jeho fyzické oddělení a dostatečný odstup od ostatních členů domácnosti.
- ▶ Nakupujte tak zřídkka, jak je to jen možné, a zejména tehdy, když je v obchodech méně lidí. I v obchodech dodržujte momentálně vyžadovaný odstup od ostatních lidí. Případně můžete také využít doručení potravin až domů.
- ▶ Pokud jdete ven na procházku nebo za sportem (např. běhat), pohybujte se v doprovodu maximálně jedné další osoby. Izde přísně dodržujte pravidlo odstupe.
- ▶ Pomáhejte těm, kdo pomoc potřebují! Starším, chronicky nemocným příbuzným nebo sousedům alidem, kteří žijí sami nebo jsou v nouzi, pomáhejte s dodávkami potravin a předmětů každodenní potřeby. Nevstupujte do jejich bytu. Místo toho nákupy předávejte u dveří, nebo je tam nechte stát.
- ▶ Neorganizujte soukromé schůzky a neúčastněte se jich, ať už usebe doma, nebo u někoho jiného (např. narozeninové párty, společné hraní dětí nebo filmové večery). Tyto volnočasové aktivity jsou vsoučasné době možné pouze slidmi žijícími ve společné domácnosti. Jen tak lze omezit šíření nákazy.
- ▶ Neváhejte v případě potřeby využít nabídek telefonické pomoci, jako je psychologické poradenství po telefonu nebo jiné krizové služby.
- ▶ Na mnoha místech byly zřízeny infolinky, které nabízejí telefonické poradenství v otázkách týkajících se rodinného života.  
**Více se dozvíte na webových stránkách vaší obce nebo města.**



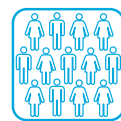
## Pracovní prostředí

- ▶ Pokud je to možné, pracuje v koordinaci se zaměstnavatelem z domova.
- ▶ Domlouvejte se s ostatními pokud možno prostřednictvím e-mailu nebo telefonu. Ke komunikaci ve skupině využívejte pokud možno telekonference. Naprosto nezbytná osobní setkání by měla být v co nejmenších skupinách a co nejkratší a měla by probíhat v dobře větrané místnosti. Dodržujte vzdálenost nejméně 1,5 metru od ostatních osob a nedotýkejte se jich – vyvarujte se například pozdravu stiskem rukou.
- ▶ Jezte pokud možno sami (např. ve vlastní kanceláři).



## Veřejná doprava a cestování

- ▶ Pokud je to možné, nevyužívejte veřejnou dopravu, ale raději se pohybujte na kole, pěšky nebo vlastním autem.
- ▶ Pokud možno se cestování zcela vyhněte, a to i v tuzemsku.
- ▶ Řada hranic je uzavřena a letecká doprava je možná jen v omezeném rozsahu.



## Veřejný život

- ▶ Na veřejných místech se zdržujte ve společnosti maximálně jedné další osoby nebo v okruhu členů vaší domácnosti.
- ▶ Vyhýbejte se shromážděním lidí a dodržujte pravidla stanovující odstup od ostatních lidí alespoň 1,5 metru.
- ▶ Veřejná zařízení, jako jsou úřady a instituce, navštěvujte pouze v naprosto nezbytných případech. Řada institucí vsoučasné době nabízí telefonické vyřízení různých požadavků.



Informujte se také o možných regionálních nebo lokálních opatřeních, která je třeba dodržovat.

