

# Jak chránit sebe a své okolí

## 1. „Ven nechodím“

### Radikálně omezte pohyb na veřejnosti

Pohybujte se pouze do a ze svého zaměstnání či za účelem zajištění základních životních potřeb vlastních a své rodiny, jako je nákup potravin nebo léků.

Omezte cesty za rodinou jen na ty nezbytně nutné.

K lékaři chodte pouze z vážných důvodů.

## 2. „Když už musím vyjít z domu, tak se chráním“

Chraňte si ústa, nos, oči a ruce. Noste ochranné prostředky!



Roušku, šálu nebo šátek s kapesníkem. Návod na výrobu roušky naleznete na [koronavirus.mzcr.cz](https://koronavirus.mzcr.cz)



Všechny druhy brýlí, například dioptrické, sluneční atd.



Jednorázové nebo textilní rukavice, například bavlněné, gumové atd.



**Nedotýkejte se zbytečně obličeje  
Nepodávejte si ruce  
Dodržujte vzdálenost od ostatních alespoň 2 metry**



## 3. „Když se chráním, tak efektivně“

### Jak nakládat s ochrannými prostředky?

**PŘED** nasazením a následně **PO** odstranění ochranného prostředku je třeba si důkladně umýt ruce vodou a mýdlem.

### Jak postupovat při odstraňování ochranného prostředku?

Jednorázový prostředek opatrně sundejte tak, abyste se nedotýkali jeho vnějšího povrchu. Poté ho vyhoďte do koše. Prostředek k opakovanému užití vyperte a přežehlete.

Více informací na:  
[koronavirus.mzcr.cz](https://koronavirus.mzcr.cz)



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY