

# R-O-R: ODSTUP

Dodržiavaním fyzického odstupu môžeme spoločne spomaliť šírenie COVID-19. Po vypuknutí pandémie sa ukázalo, že fyzický odstup, spolu s nosením rúška a častým umývaním rúk, je jeden z najúčinnějších spôsobov, ako spomaliť šírenie ochorenia.



## ČO ZNAMENÁ FYZICKÝ ODSTUP?

Cieľom dodržiavania fyzického odstupu je obmedziť vzájomné stretávanie sa s inými ľuďmi:

- vyhýbajte sa miestam, kde je veľa ľudí (napr. v potravinách) a stretnutiam ako sú rodinné stretnutia, návštevy, oslavy
- vyhýbajte sa bežným pozdravom ako potrasenie rukou alebo akýkoľvek dotyk rúk, objatie či bozk
- vyhýbajte sa stretnutiam so staršími ľuďmi, chorými (ľudia s oslabenou imunitou, onkologickí pacienti, ľudia s cukrovkou)
- udržiavajte približne 2m odstupu od iných vždy, keď sa to dá

## Takto sa dá udržiavať fyzický odstup:

- namiesto potrasenia rukou, bozku či objatia sa pozdravte mávnutím ruky
- zdržiavajte sa doma čo najviac (aj stravovanie či zábava)
- nakupujte raz za týždeň
- využívajte MHD vtedy, keď cestuje najmenej ľudí

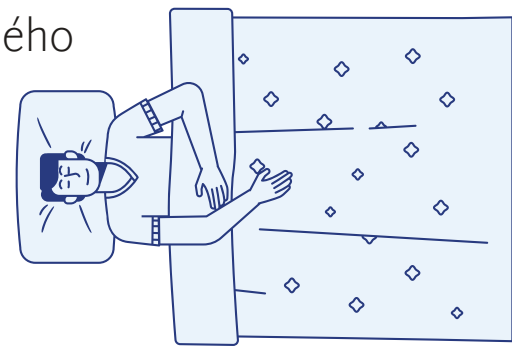
## NEZABÚDAJTE:

- často si umývajte ruky po dobu aspoň 20 sekúnd a nedotýkajte sa tváre
- kašlite alebo kýchajte do ohnutého lakťa
- nedotýkajte sa miest, ktorých sa dotýka veľa ľudí
- sledujte, či máte príznaky COVID-19:
  - kašeľ
  - horúčka
  - ťažkosti s dýchaním



## V prípade podozrenia, že máte COVID-19:

- ak ste mimo domu, keď sa objaví prvý príznak, choďte hneď domov a vyhnite sa verejnej doprave
- zostaňte doma a riadte sa pokynmi Úradu verejného zdravotníctva, ktorý môže nariadiť izoláciu
- ak ste chorý, kontaktujte svojho lekára telefonicky



## Poznámka:

Niektorí ľudia môžu prenášať COVID-19 aj keď nevykazujú žiadne príznaky. V situáciách, keď je ťažké dodržiavať fyzický odstup, pomôže rúško. Rúško vytvára bariéru proti kvapôčkam infekcie, ktoré vydychujete vy aj ľudia okolo vás. Malo by byť vyrobené z najmenej dvoch vrstiev nahusto utkanej látky tak, aby úplne prekrylo nos a ústa. Rúško vám tiež zabráni dotýkať sa nosa a úst, čo sú cesty, ako sa vírus dostáva do tela.