

Chráním nejslabší

1. Zvažuji, zda opravdu potřebuji jít mezi ostatní lidi. Pokud to není nutné, nepřijímám žádné návštěvy ani u sebe doma.

2. Hromadnou dopravu využívám jen v nutných případech. Raději půjdu pěšky, nebo pojedu autem či na kole.

3. Pokud potřebuji jít ven, udržuji co největší odstup od ostatních. V lékárně nebo na poště čekám venku přede dveřmi, až na mě přijde řada.

4. Nosím s sebou dezinfekci. Když jdu nakupovat, dezinfikuji si ruce i před tím, než sáhnu na kliku.

5. V místech, kde se pohybují lidé, nosím roušku nebo její alternativu. Chráním tak nejen sebe, ale i ostatní.

6. Platím raději kartou než hotově. I na bankovkách a mincích se může přenášet virus.

7. Sahám si co nejméně na obličej. Pokud se musím vysmrkat, ihned si vydezinfikuji ruce.

8. Negativní reakce beru s nadhledem. Pokud se mi někdo za nošení roušky vysmívá, zůstávám nad věcí.

9. Působím pozitivně na lidi kolem sebe. Čím lepší nálada, tím lepší imunita.

10. Starám se o svoje zdraví a dávám na sebe pozor. Nechci zbytečně zatěžovat zdravotnictví a předcházím nemocem i úrazům.

Chráním nejslabší
www.chranimnejslasi.cz

