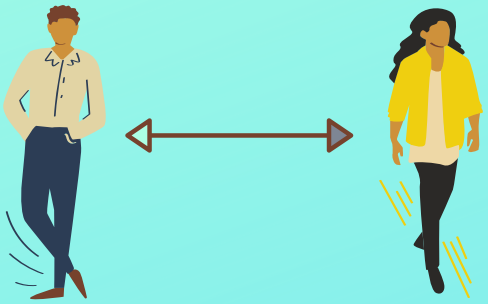
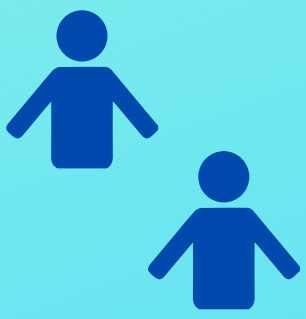
Sociálny odstup



Spoločne môžeme spomaliť šírenie COVID-19 s vedomým úsilím udržiavania fyzickej vzdialenosti od ostatných ľudí. Osvedčilo sa, že sociálny odstup je jedným z najúčinnejších spôsobov ako znížiť šírenie choroby. Na spomalení šírenia choroby sa môže podieľať každý z nás svojou trpezlivosťou a spoluprácou.

Čo znamená sociálny odstup?



Jedná sa o zmenu vo vašom každodennom programe s cieľom minimalizovať blízky kontakt s ostatnými,vrátane:

- vyhýbania sa preplneným miestam a nepodstatnému zhromažďovaniu,
- vyhýbania sa bežným pozdravom (ako je napríklad potrasenie rukou),
- obmedzovania kontaktu s ľuďmi s vyšším rizikom (napr. starší dospelí a ľudia so zlým zdravotným stavom),
- udržiavania vzdialenosti najmenej 2 dĺžky ramien od ostatných (t.j. približne 2 metre).

Návod na sociálny odstup:

- pozdravte ľudí zamávaním namiesto potrasenia rukou, bozkom alebo objatím,
- zostaňte doma čo najviac (vrátane stravovania a zábavy),
- nakupujte a používajte verejnú dopravu v čase mimo špičiek,
- stretávajte sa virtuálne (napr. videohovory),
- usporiadajte virtuálne hry pre vaše deti, kde sa môžu spolu hrať,
- používajte technológiu na udržanie kontaktov s priateľmi a rodinou.

Ak je to možné,

- využívajte donáškové služby potravín, alebo online nakupovanie,
- cvičte doma alebo vonku (izolovane od ostatných ľudí na 2 metre),
- pracujte z domu.

Nezabudnite:

- umývajte si ruky často a po dobu najmenej 20 sekúnd a nedotýkajte sa tváre,
- kašlite a kýchajte do lakťovej jamky,
- nedotýkajte sa povrchov, ktorých sa ľudia často dotýkajú.

Ak máte obavy, že máte COVID-19:

- izolujte sa od ostatných hneď, ako budete mať príznaky,
- v prípade vyvinutia príznakov mimo domu, choďte okamžite domov a nepoužívajte verejnú dopravu,
- zostaňte doma,
- ak ste chorý a potrebujete nevyhnutnú lekársku pomoc, telefonicky kontaktujte lekára.

Ďalšie informácie:
www.korona.gov.sk
www.standardnepostupy.sk

Koronavírus COVID-19

Preventívne postupy

MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY