

PLATNÉ PATRENIA ĽUDSKOU REČOU

1. SKÚS BYŤ ČO NAJVIAC DOMA

Čím viac sa nám to teraz podarí, tým kratšie budú musieť obmedzenia trvať. Na cestu do práce platí výnimka (okrem Oravy a Bardejova), ale ak je to možné, pracuj z domu.

2. MINIMALIZUJ KONTAKTY S INÝMI ĽUĎMI

Keď v rámci platných výnimiek vyjdeš z domu, skús zredukovať kontakty s inými ľuďmi na nevyhnutné minimum. Myslí na našich zdravotníkov v nemocniciach.

3. DÔSLEDNE DODRŽIAVAJ R-O-R

Ak už sa ocitneš medzi ľuďmi, určite nos rúško, dodržiavaj odstupyc a čo najviac si umývaj ruky (alebo dezinfikuj).

4. NA ANTIGÉNOVÝ TEST TREBA ÍSŤ 2X

Antigénové testy najlepšie zachytávajú vírus až po niekoľkých dňoch od nakazenia. Jeden negatívny výsledok neznamená, že v sebe nemáš vírus. Ak budeme týždeň doma, potom sa dvakrát otestujeme, zachytíme veľké množstvo vírusu v krajine.

5. NEHLADAJME DIERY V PRAVIDLÁCH

Neexistuje pravidlo alebo výnimka pre každú životnú situáciu. Skúsme nehľadať diery v pravidlách. Polícia bude riešiť prešlapy individuálne, ale cieľom nie je silou mocou rozdávať pokuty, ale zastaviť šírenie vírusu.

6. IDEÁLNY ČAS NA FILMY, KNIHY A VZDELÁVANIE!

Teraz je ten čas, kedy sa môžeme vrhnúť na odložené upratovanie v domácnosti! A potom sa odmeniť a dobehnúť zameškané pri knihách, filmoch alebo v učení sa nových vecí. Napíš nám do komentára tip na dobrý film alebo online kurz!



MINISTERSTVO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY