

ZAČNIME OD SEBA

5 TIPOV NA OPATRENIA, KTORÉ DOKÁŽE
UROBIŤ KAŽDÝ Z NÁS

NOSENIE RÚŠKA

**Rúška, respirátory,
šatky**

Čokoľvek je lepšie ako nič.
V prípade, že už sme
infikovaní, chránime okolie.
Ak nie sme infikovaní, chránime
seba pred kontamináciou.

UMÝVANIE RÚK

**Antibakteriálne mydlo
20 sekúnd**

Ak nemáme antibakteriálne
mydlo, použime obyčajné.
Dôležitá je dôkladnosť.
Oplachujeme takou teplou
vodou, akú zvládneme.

ČISTENIE POVRCHOV

**Čistíme a dezinfikujeme
viackrát denne**

Kľučky, vodovodné batérie,
vypínače, počítačovú myš,
toaletu atď. Postupujeme
podľa inštrukcií uvedených na
dezinfekčnom prípravku.

PESTRÁ STRAVA

**Vitamín D, vitamín C,
zinok, probiotiká**

Vitamín C zvyšuje
obranyschopnosť organizmu.
Vitamín D pomáha zvládnuť
respiračné ochorenia,
probiotiká vyladujú črevnú
mikroflóru.

ZOSTAŇME DOMA

Pobyt doma je najbezpečnejší

Ak môžeme, pracujme doma, trávm čas
s rodinou, menej sa stresujeme a viac
spíme. Buďme zodpovední a udržiame
sa v dobrej nálade. Zvládneme to!