
DOPORUČENÍ

Dezinfikujte kliky u dveří
Dezinfikujte madla nákupních košíků

Udržujte se v klidu
Hodně spěte
Chodte do přírody
Sportujte
Jezte vitamíny

Informace o rekordních počtech nakažených a diskuse na sociálních sítích berte s rezervou.

Nestresujte se. Stres poškozují imunitní systém a vy se stáváte méně odolnými.

Předejděte kontaktu s lidmi, kteří mají teplotu, kašel, bolesti hlavy, ztrátu čichu nebo jiné příznaky.

S takovými příznaky nechoďte mezi lidi.

Vyhňte se nejrizikovějším situacím: uvnitř, mnoho lidí, lidé, kteří mluví, nebo zpívají či křičí.

Scházejte se venku: v parcích, na zahrádkách podniků, na procházkách.

Nepodceňujte pravidelné větrání místností.

Necestujte do rizikových oblastí, pokud nemusíte.

Dodržujte 3R – ruce, roušky, rozestupy



Jan Grois, MBA

Starosta, předseda Bezpečnostní rady
ORP Znojmo