

Desatoro bezpečných Vianoc

Desať krokov k spomaleniu koronavírusu

Vianočné sviatky a koniec roka sa blížia a epidemická situácia na Slovensku je alarmujúca. Napriek obmedzeniam, ktoré nám dlhodobo zasahujú do nášho života, neustále narastá počet chorých a obetí, ale aj počet odložených operácií. Zdravotníci sú už vyčerpaní. Koronavírus ničí aj našu ekonomiku, oberá rodiny o príjem a deti o vzdelanie.

Náš boj s vírusom bude úspešný len vtedy, ak spoločne zamedzíme vírusu, aby sa medzi nami šíril. Koronavírus môžeme poraziť len pred bránami nemocníc, nie v nich.

K spomaleniu šírenia vírusu počas obdobia Vianoc a Nového roka pomôžeme, ak dodržíme tieto kroky, ktoré ako vedci a odborníci všetkým odporúčame:

1. Ži v bubline

Vytvorme si malú bublinu z rodiny alebo blízkych priateľov, v ktorej budú ľudia, s ktorými sa plánujeme počas sviatkov a silvestrovských osláv často stretávať.

2. Dodržuj izoláciu

Pred stretnutím s blízkymi vo svojej bubline sa pokúsme aspoň 7 dní izolovať, prípadne, ak je to možné, sa nechajme otestovať.

3. Nos stále rúško

Používajme rúška a dodržiavajme dostatočný odstup vždy, keď sme v kontakte s ľuďmi mimo svojej bubliny.

4. Vyhýbaj sa blízkeho kontaktu

Blízkym kontaktom s ľuďmi mimo svojej bubliny sa vyhýbajme. Stretávajme sa s nimi vždy, keď to ide, vonku.

5. Používaj viac telefón

Stretnutia s rodinou a priateľmi mimo svojej bubliny vybavme cez telefón alebo ich odložme na budúci rok.

6. Separuj sa od ľudí

Vyhýbajme sa miestam, kde je veľa ľudí. Obmedzme čas strávený v obchodoch.

7. Dodržiavaj hygienu

Umývajte si ruky, používajte dezinfekciu a pravidelne vetrajte. Pri stretnutiach mimo svoju bublinu si nepodávajte ruky ani sa neobjímajte.

8. Buď aktívny

Využime každú možnosť vyjsť na slnko, aktívne sa hýbať a ísť do prírody. Ak sú tam s nami len ľudia z našej bubliny, zložme si rúško a uvoľnime sa. Budujme svoju imunitu a snažme sa aspoň na chvíľu na koronu zabudnúť.

9. Izoluj sa pri príznakoch

Pri horúčke, kašľaní, sťaženom dýchaní, či strate chuti alebo čuchu sa okamžite izolujme. Následne kontaktujme lekára a dajme sa otestovať. Izolujme sa a otestujme sa aj po blízkom kontakte s infikovanou osobou.

10. Informuj blízkych

Ak sa u nás infekcia koronavírusom potvrdí, informujme o tom všetky naše blízke kontakty v posledných dňoch. Nie je žiadna hanba infikovať sa koronavírusom, ale je hanba to tajiť.