

AKO SPRÁVNE NOSIŤ RÚŠKO



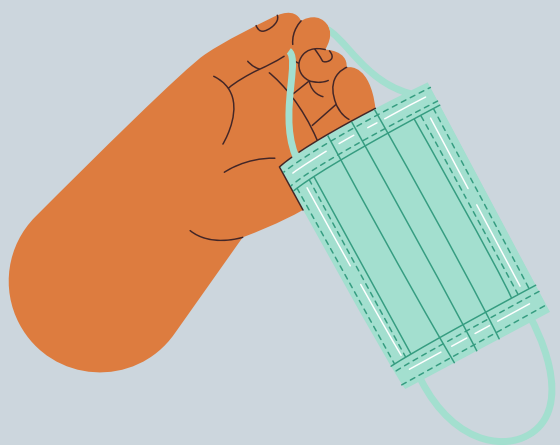
1. Skôr ako si nasadíte ochranné rúško, umyte si **dôkladne ruky mydlom alebo dezinfekciou** (najmenej 40 sekúnd).



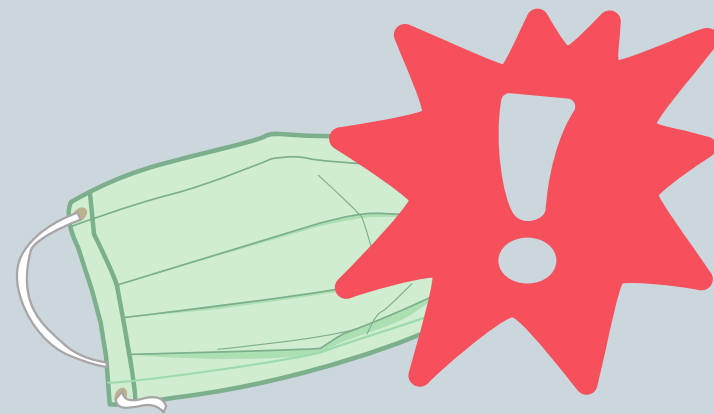
2. Rúško by malo **VŽDY zakrývať váš nos, ústa a tiež bradu**, aby čo najtesnejšie obopínalo tvár.



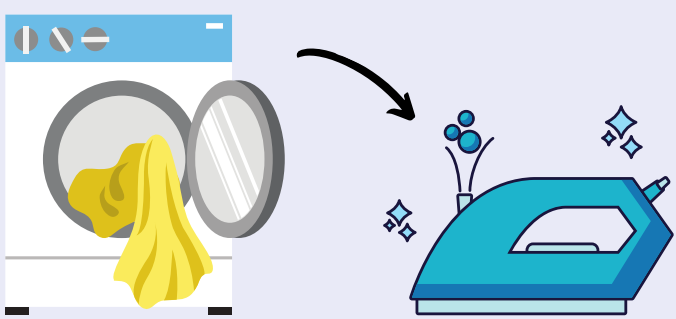
3. Počas nosenia sa **NIKDY NEDOTÝKAJTE** PREDNEJ ČASTI RÚŠKA.



4. Ak si chcete rúško zložiť, urobte tak pomocou **gumičiek okolo uší alebo šnúrok** uviazaných za hlavou.



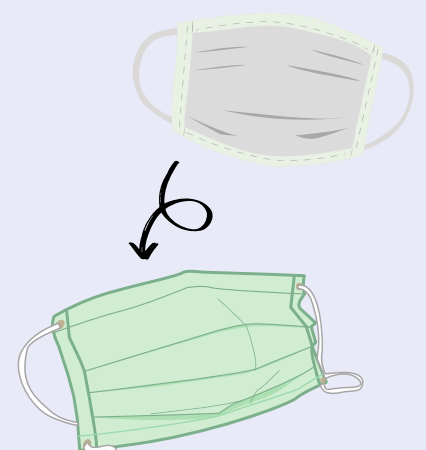
5. Rúško **NIKDY NEDÁVAJTE NA KRK ALEBO NA ČELO** ak si chcete chvíľu „oddýchnuť“. Pokiaľ by bolo kontaminované, po opätovnom nasadení sa stáva možným pôvodcom vašej nákazy.



6. Textilné rúško treba po zložení **vyprať na vysokej teplote** (prípadne vyvariť) a **prežehliť**.

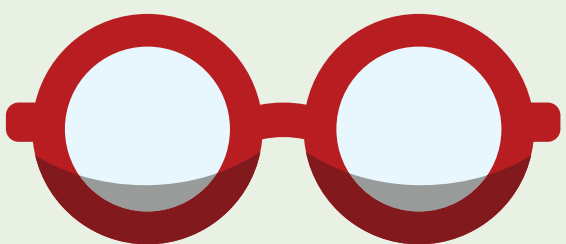


7. Po zložení rúška si dôkladne **umyte ruky mydlom a tečúcou teplou vodou** (najmenej 40 sekúnd).



8. Pokiaľ je vaše rúško vlhké, mali by ste ho **ihneď vymeniť za suché**.

TIPY PROTI ZAHMLIEVANIU OKULIAROV



- Pred nasadením rúška si **vnútornú časť skiel potrite obyčajným mydlom** (“na sucho”) a vyleštite.
- Vložte do hornej časti rúška (nie pred ústa) **papierovú vreckovku**.
- Ak máte rúško s drôtikom, **vytvarujte ho** tak, aby rúško dobre priliehало k tvári.



SOLIDARITOU

PROTI

KORONAVÍRUSU

AKO SI SPRÁVNE UMÝVAŤ RUKY



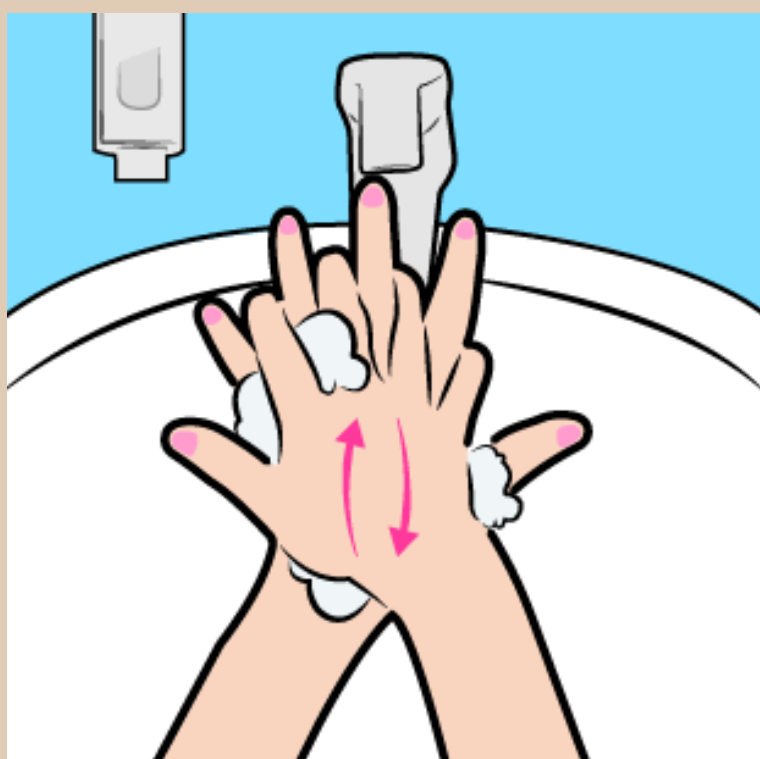
1. Ruky si **umývajte aspoň 40 sekúnd**. Začnite ich namočením.



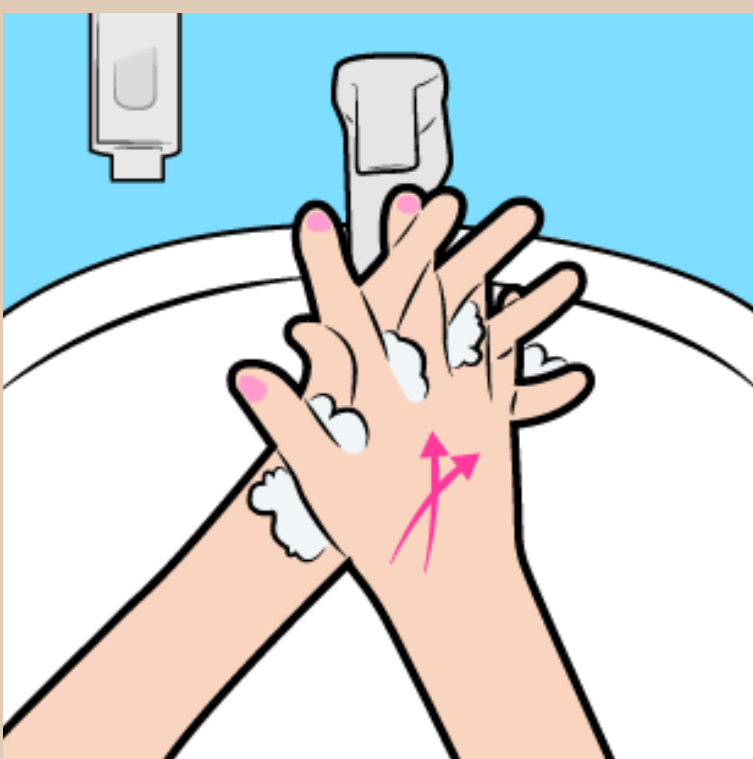
2. Použite **dostatok mydla**, aby pokrylo všetky miesta na rukách.



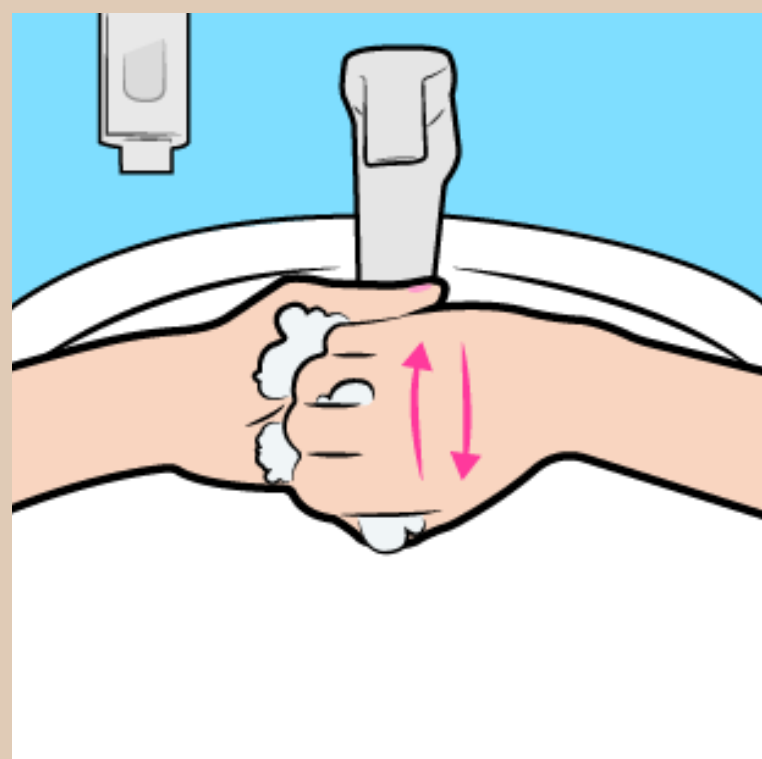
3. Krúživým pohybom si **šúchajte dlane**.



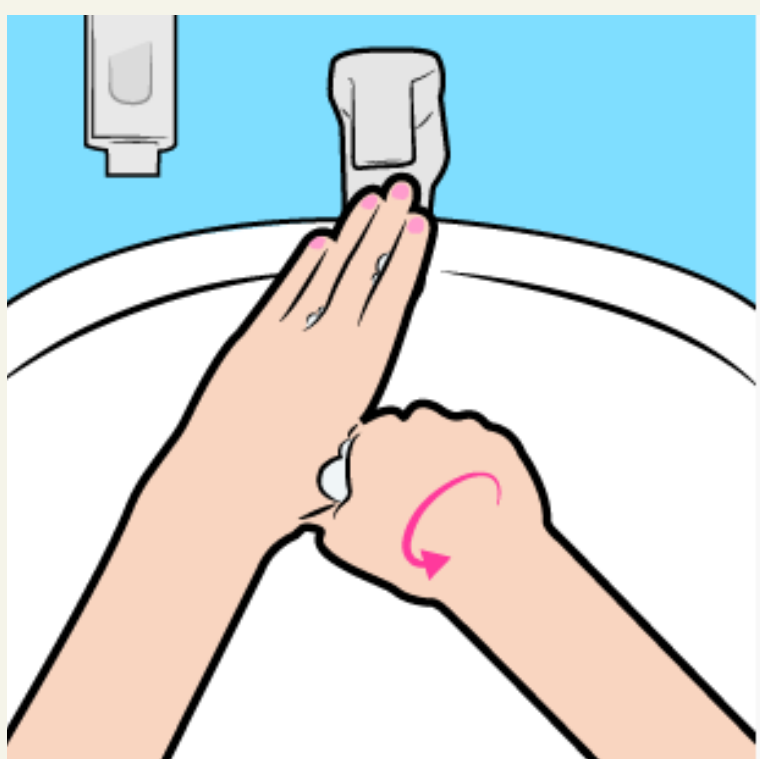
4. Trite si pravú dlaň cez zadnú časť ľavej ruky, **prepleťte si prsty** a naopak.



5. Dlane si položte jednu na druhú, prepleťte si prsty a **šúchajte ich o seba**.



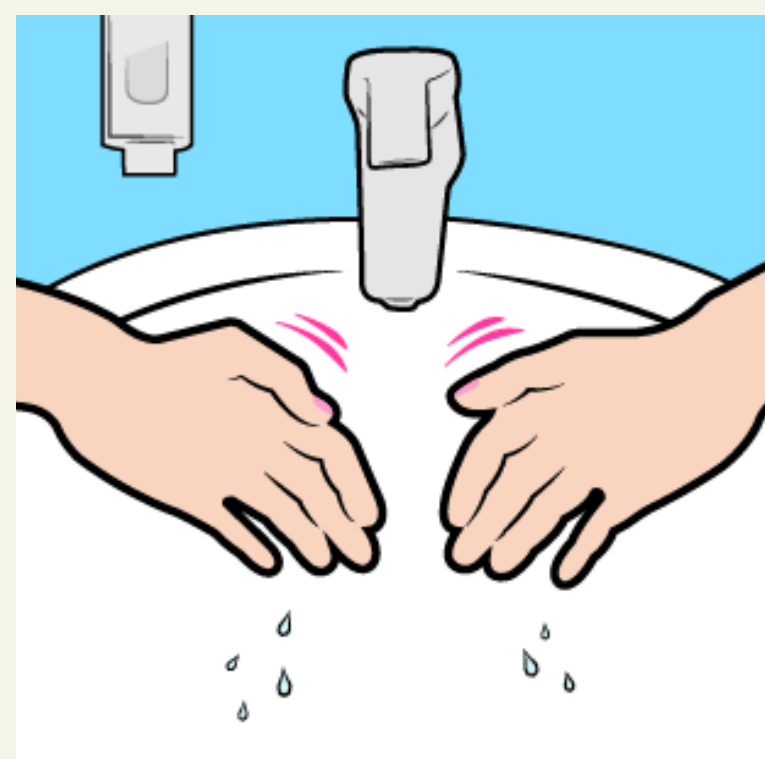
6. Končeky prstov si **chytte do druhej ruky**.



7. Do dlane uchopte palec a umývajte ho **krúživým pohybom**.



8. Končekmi prstov pravej ruky **umývajte ľavú dlaň** a naopak.



9. Opláchnite a **utrite** si ruky.



SOLIDARITOU

PROTI

KORONAVÍRUSU

POMOC OSAMELÝM A REGISTRÁCIA



Koronavírus je nebezpečný najmä pre seniorov. A najzraniteľnejší sú tí osamelí, ktorým nemá kto pomôcť, poradiť, informovať. Aj preto pre vás **mestská časť Bratislava - Nové Mesto zriadila niekoľko telefonických liniek**, na ktorých vám trpezlivo poradíme a pokúsime sa pomôcť. Na týchto číslach sa zároveň môžete **registrovať za účelom pomoci s donáškou potravín či liekov**:

0904 031 417

pracovné dni od 8:00 do 14:00

0907 977 211

pracovné dni od 8:00 do 17:00

0908 321 737

pracovné dni od 8:00 do 17:00

AKO ZNÍŽIŤ RIZIKO NÁKAZY?

- Poproste svoje okolie, aby vás **zásobili nevyhnutnými potravinami a liekmi**.
- Dodržujte odstup od iných ľudí **aspoň 2 metre**.
- Na verejnosti **noste na tvári rúško a umývajte si často ruky**.
- Davom sa vyhýbajte. **Vyvarujte sa cestovaniu v MHD**.
- Vychádzajte iba v naozaj **nutných prípadoch**.

AKÉ SÚ PRÍZNAKY OCHORENIA COVID-19?



- horúčka nad 38°C
- kašeľ
- sťažené dýchanie
- bolesť svalov
- bolesť hlavy
- únava, malátnosť

ČO ROBIŤ, AK NA SEBE SPOZORUJETE PRÍZNAKY KORONAVÍRUSU?

V súvislosti so šírením koronavírusu je **dôležité včas spozorovať príznaky** ochorenia a následne zvoliť správny postup:

- **Výlučne telefonicky** kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára alebo operačné.
- **Nechodte priamo do ambulancie** všeobecného lekára alebo do nemocnice z dôvodu možného šírenia nákazy.
- Po konzultácii s lekárom **postupujte podľa telefonických pokynov**.
- V prípade, že máte akékoľvek otázky, volajte:

0917 222 682

(Úrad verejného zdravotníctva SR)

0917 426 075

(Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Bratislava)