

Keďže koronavírus SARS-CoV-2 sa prenáša kvapôčkami sekrétu pri kašli, kýchaní a rozprávaní, je potrebné dodržiavať tieto opatrenia vo vzťahu ku kvapôčkovej nákaze:

- umývať si ruky často mydlom a teplou vodou, najmenej pod dobu 20 sekúnd. Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, treba použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu,
- očí, nosa i úst sa nedotýkajte neumytými rukami,
- zakrývať si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahodíte do koša,
- vyhýbať sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky,
- dodržiavať vzdialenosť najmenej jeden meter medzi vami a kýmkoľvek, kto kašle alebo kýcha,
- zvážiť účasť na hromadných podujatiach, respektíve oblastí s vysokou koncentráciou ľudí,
- v domácnosti dbajte na zvýšenú dezinfekciu povrchov,
- nosenie ochranného rúška a respirátora má význam u chorej osoby s respiračným ochorením alebo u zdravej osoby, ktorá sa zdržuje v blízkosti človeka s respiračným ochorením,
- ak ste chorý, zostaňte doma a telefonicky kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára, ktorý určí ďalší postup liečby.