|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **doporučení pro domácí KARANTÉNU**1. **Zůstaňte doma**

Jestliže potřebujete obstarat nákup potravin, jiného zboží a léků, musíte požádat o pomoc jinou osobu. Také si můžete nákup objednat telefonicky nebo mailem (online).  V instrukcích pro dodání zboží musí být uvedeno, že nákup má být ponechán venku nebo na verandě nebo na jiném vhodném místě. Nezvěte si návštěvy!1. **Izolujte se od ostatních osob ve vaší domácnosti**

Měli byste zůstat v dobře větratelné místnosti s oknem, které se dá otevírat a pokud to lze, měli byste být separováni od ostatních osob v domácnosti. Pokud je to možné, používejte oddělenou koupelnu. Pokud sdílíte koupelnu s ostatními osobami, je nutné používat koupelnu jako poslední a poté koupelnu řádně uklidit. Osoba v domácí izolaci musí používat vlastní ručníky, které nepoužívají další členové domácnosti. Pokud sdílíte společnou kuchyni, a společenské prostory, měli byste vycházet jen v nezbytných případech a nosit ústní roušku. Jídlo jezte ve svém pokoji. Použité nádobí myjte ručně v horké vodě s čisticím prostředkem a osušte vlastní utěrkou.1. **Než navštívíte svého lékaře, nejdříve mu zavolejte**

V případě že se zhorší váš zdravotní stav (objeví se zejména horečka, kašel, dušnost, případně ztráta čichu nebo chuti), kontaktujte telefonicky svého lékaře, který bude dále organizovat poskytovaní zdravotní péče ve spolupráci krajskou hygienickou stanicí, případně volejte linku **112.****Celostátní informační linka je dostupná na čísle 1221 a je k dispozici v pracovních dnech od 8 do 19 hodin a o víkendu od 9 do 16.30 hodin.**1. **Noste ústní roušku a pečujte o ni dle pokynů**

**Rouška látková je maximálně na 1den, prát alespoň na 60°C, usušit a pak napařovací žehličkou přežehlit. Jednorázová rouška je jen na 2hodiny!**1. **Kryjte si ústa a nos při kašli a kýchán**

Používejte jednorázové kapesníky, odhazujte do plastového pytle na odpadky a okamžitě po jejich použití si umyjte ruce mýdlem a vodou. |  | 6. Myjte si ruceMyjte si ruce a osobě, o kterou pečujete, pomáhejte při mytí rukou. To by se mělo provádět často a důkladně mýdlem a vodou po dobu nejméně 20 sekund, poté si ruce opláchněte a důkladně osušte. 7. Domácí zvířataSnažte se držet dál od svých domácích mazlíčků. Pokud je to nevyhnutelné, myjte si ruce před a po kontaktu s nimi.8. Praní prádlaPokud je to možné, vhodné teploty pro praní jsou nad 60 °C. Při manipulaci se znečištěnými materiály používejte jednorázové rukavice a plastovou zástěru a očistěte všechny povrchy v okolí pračky. Po manipulaci se špinavým prádlem si důkladně umyjte ruce mýdlem a vodou.9. OdpadyVeškerý odpad (včetně roušek a kapesníků) od osoby v izolaci, by měl být uložen v plastovém pytli na odpadky a po naplnění musí být pevně zavázán. Plastový pytel by pak měl být vložen do druhého pytle a zavázán a až poté dán do kontejneru na odpad. |