



#RuzinovSiPomaha

AKO ZNÍŽIŤ RIZIKO INFEKCIE

CHRAŇTE SA PRED
PRECHLADNUTÍM

DÔKLADNE
SI MYDLÔM
UMÝVAJTE RUKY
(aspoň 40 sek.)



VYHÝBAJTE SA
KONTAKTU
S OČIVIDNE
CHORÝMI

SVOJHO LEKÁRA
KONTAKTUJE
NAJSKÔR
TELEFONICKY



NEDOTÝKAJTE SA
RUKAMI NOSA,
OČÍ A ÚST

DOPRAJTE SI
DOSTATOK SPÁNKU
A ODPOČINKU



OBMEDZTE
PODÁVANIE RÚK
A FYZICKÝ KONTAKT

JEDZTE DOSTATOK
VÝŽIVNEJ STRAVY
A PITE VEĽA TEKUTÍN



VYHÝBAJTE SA
MIESTAM S VEĽA ĽUĎMI
(aj s deťmi)

DÔLEŽITÉ KONTAKTY
0917 426 075 | 0800 221 234
(RÚVZ BRATISLAVA) (INFOLINKA MZ SR)

PRÍZNAKY OCHORENIA

- horúčka – spravidla nad 38°C
- kašeľ – v začiatočnom štádiu suchý, neskôr s vykašliavaním hlienov
- sťažené dýchanie a dýchavičnosť
- bolesť svalov a hlavy
- únava

POMÔŽME NAŠIM SENIOROM

Najviac ohrozenou skupinou sú **seniori**. Teraz nás potrebujú viac než inokedy. Zvážte preto, či ich budete žiadať o stráženie detí. Ak vo vašom okolí žijú **osamelí seniori**, všimajte si, či sú v poriadku a či im netreba s niečím pomôcť alebo zavolať lekára. Raz na ich mieste môžeme byť my. Pomôžme im. Pretože my všetci sme Ružinov a **#RuzinovSiPomaha**.

