

**Úrad verejného zdravotníctva SR vzhľadom na stúpajúci počet prípadov COVID-19 pripomína sériu odporúčaní, ktoré pomôžu znižovať riziko šírenia nákazy:**

- 1 Zaočkujte sa a využite aj posilňujúcu dávku vakcíny.
- 2 Uprednostnite exteriér alebo poriadne vetrajte.
- 3 Chráňte sa respirátorom či rúškom.
- 4 Umývajte si často a dôsledne ruky.
- 5 Zvážte účasť na stretnutiach a podujatiach.
- 6 Opatrnosť nestrácajte ani na dovolenke.
- 7 Zostaňte doma, ak ste chorí alebo máte príznaky typické pre COVID-19.
- 8 Pri kašli a kýchaní dodržte respiračnú etiketu.

Ak patríte do vysoko rizikovej skupiny pre COVID-19 (máte 60 a viac rokov alebo máte chronické zdravotné problémy, oslabenú imunitu a podobne), okrem preventívnych opatrení uvedených vyššie by ste mali zvážiť aj:

- ✓ kontakt s chorými ľuďmi, najmä ak kašlú,
- ✓ nevyhnutnosť fyzických stretnutí, udalostí a iných spoločenských stretnutí v oblastiach, kde dochádza ku komunitnému prenosu ochorenia,
- ✓ účasť na miestach s vyššou koncentráciou ľudí, najmä v stiesnených a zle vetraných priestoroch,
- ✓ nákup potravín počas najväčšej návštevnosti prevádzky, prípadne požiadajte rodinu, priateľov alebo dobrovoľníkov o pomoc s nákupom a dorúčením liekov, jedla a iných potrieb;
- ✓ používanie verejnej dopravy počas dopravných špičiek,
- ✓ cvičenie vo vnútorných priestoroch, uprednostňujte exteriér.

Ak pociťujete príznaky typické pre COVID-19, urýchlene informujte svojho lekára.



**Odporúčania pre skupiny najviac ohrozené COVID-19**

