



### DESATERO ZÁSAD:

- ⑩ **Používejte** certifikované ochranné pomůcky dýchacích cest s dostatečnou účinností, tedy alespoň 94 procent – **respirátory FFP2 nebo FFP3** či **nanoroušky**.
- ⑩ Ochranné **pomůcky** dýchacích cest **noste správně** – na ústech i nose a dostatečně utěsněné tak, aby plnily svou funkci.
- ⑩ **Nepřekračujte životnost** ochranné pomůcky dýchacích cest a včas ji vyměňte za novou. Řiďte se pokyny výrobce, nebo pomůcku vyměňte dříve, je-li vlhká.
- ⑩ Ochranou **pomůcku** dýchacích cest **noste pečlivě nasazenou i mimo veřejné prostory** při kontaktu v soukromí, vyjma kontaktu se členy vlastní domácnosti.
- ⑩ Dodržujte bezpečný **rozestup** od ostatních osob alespoň **2 metry**.
- ⑩ **Dodržujte karanténu**. Pokud se necítíte dobře, kontaktujte lékaře a je-li to možné, zůstaňte doma, i když karanténu nařízenou nemáte.
- ⑩ **Často a důkladně si myjte ruce** mýdlem a teplou vodou. Pokud si nemůžete ruce umýt, použijte **virucidní dezinfekční prostředek**. Pravidelně dezinfikujte také svůj telefon, kliky dveří, volant a další předměty, kterých se často dotýkáte.
- ⑩ Alespoň třikrát denně **provádějte intenzivní větrání** v délce trvání asi 10 minut tak, aby se vyměnilo maximum vzduchu v místnosti.
- ⑩ **Ve společnosti**, mimo vaši domácnost, se **chovejte rozumně a s respektem k ostatním**. Přistupujte k situaci zodpovědně. Nikdy nevíte, zda vy nebo člověk, se kterým jste se právě setkali, nejste v první, bezpříznakové, ale nakažlivé fázi onemocnění COVID-19.
- ⑩ Udržujte své tělo v dobré kondici a **podporujte svou imunitu**. Informace si ověřujte u skutečných odborníků. V případě nejistoty požádejte o radu svého lékárníka.

Česká lékarnická komora (ČLnK)

