JAK PŘEŽÍT KARANTÉNU, A NEZHLOUPNOUT, NEZLENIVĚT A NEZBLÁZNIT SE.

Všichni už víme, co máme dělat, abychom se koronavirem nenakazili – především zůstávat doma a s nikým se nestýkat. Jenže jak vydržet několik týdnů v karanténě, nezbláznit se, nezhloupnout a nezlenivět z toho?

Co je to koronavirus?

- Covid-19 je infekční onemocnění způsobené koronavirem SARS-CoV-2.
- Koronaviry jsou viry, které především cirkulují mezi zvířaty, ale některé mohou vyvolat onemocnění i u lidí.
- Nový koronavirus z roku 2019 byl identifikován v Číně na konci roku 2019 a jedná se o nový kmen, který dosud nebyl u lidí pozorován.
- Příznaky: zvýšená teplota, kašel, dušnost, bolest svalů, únava
- Přenos: 2 – 14 dnů
- Léčba: symptomatická; vakcína ani lék zatím neexistuje

Jak snížit riziko nákazy:

Důkladně si myjte ruce vodou a mýdlem.

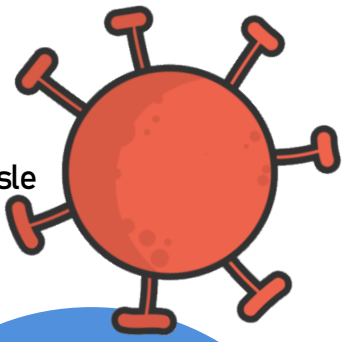
Nesahejte si na obličej.

Při kýchání nebo kašlání si zakryjte ústa kapesníkem nebo paží, nikdy nekýchejte přímo do dlaně.

Vyhýbejte se zjevně nemocným a místům s vyšším počtem lidí. Dodržujte karanténu.

Jak nejlépe zvládat karanténu:

- Vyhradit si čas na učení
  dostatek přestávek, vypnout mobil, soustředit se jen na učení, nenechávat vše na poslední chvíli, dělat úkoly průběžně
- Nesledovat přehnaně zpravodajství
  informovat se, ale není nutné koukat na televizní noviny ráno, v poledne, odpoledne i večer
- Využít volný čas
  např. k úklidu v pokoji, jarní úklid, najít si čas na činnosti, na které obvykle čas není (čtení, sledování filmů, hraní her, vaření a jiné koníčky)
- Vyhýbat se místům s větším počtem lidí
- Omezit návštěvy prarodičů
  jsou riziková skupina, nechceme je nakazit
- Trávit přiměřeně čas s rodinou
- Jít ven
  na procházku, běhat, kolo, kolečkové brusle

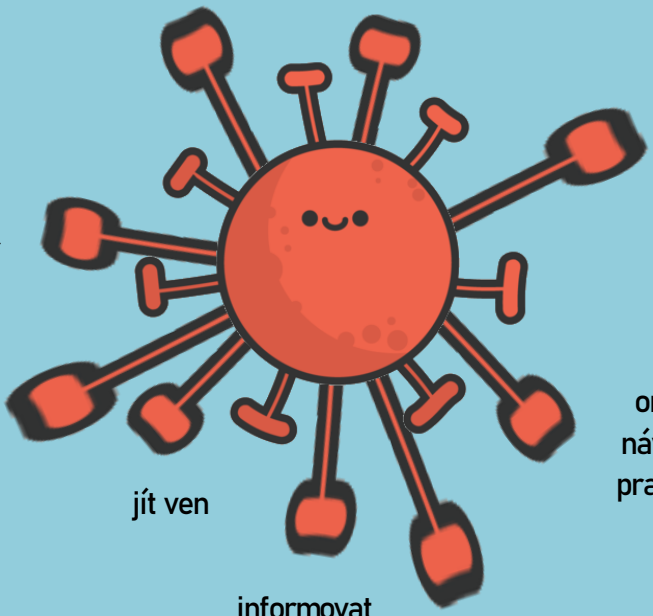


věnovat se koníčkům

trávit přiměřeně čas s rodinou

rozšiřovat své dovednosti

vyhýbat se místům s větším počtem lidí



odpočívat

omezit návštěvy prarodičů

jít ven

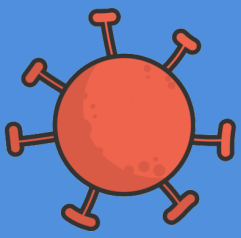
informovat se, ale nepřehánět to

vyhradit si čas na učení

PŘEDEVŠÍM JE DŮLEŽITÉ DODRŽOVAT VŠECHNA NAŘÍZENÍ VLÁDY.

Více na webových stránkách Vlády ČR

www.vlada.cz



#jsmevtomspolu #mojerouskachranitebetvojerouskachranime