

# Jakou udržovat sociální vzdálenost?

Udržujte odstup, abyste pomohli zpomalit COVID-19

Pokud jste byli v blízkém kontaktu s někým nakaženým nebo jste se vrátili domů ze země, u které je vyžadována

## KARANTÉNA

- Nechoďte do školy ani do práce.
- Nepoužívejte hromadnou dopravu.
- Vyhněte se návštěvám.
- Můžete se jít projít, ale udržujte vzdálenost 2 metry od ostatních.
- Nákup si nechte od někoho přinést. Pokud to nejde, můžete provést nezbytné pochůzky sami, ale udržujte vzdálenost od ostatních a noste roušku.
- Udržujte odstup od ostatních dospělých lidí a starších dětí v domácnosti.
- Lidé, se kterými žijete, v karanténě standardně nejsou.
- Nechte se otestovat okamžitě a pak ještě jednou po 7 dnech.
- Pokud máte příznaky infekce dýchacích cest, izolujte se a nechte se otestovat.
- Pozitivní výsledek testu znamená, že musíte do domácí izolace.

## RADY PRO VŠECHNY

- Dodržujte etiku při kýchání a hygienu rukou.
- Vy a vaši nejbližší můžete být spolu jako obvykle.
- Udržujte vzdálenost nejméně 1 metr od všech kromě vašich nejbližších.
- Pokud máte příznaky COVID-19, musíte zůstat doma a nechat se testovat.

Pokud u vás byl potvrzena nákaza COVID-19 nebo je pravděpodobná a jste v

## DOMÁCÍ IZOLACI

- Zůstaňte doma.
- Držte se stranou od ostatních lidí v domácnosti.
- Pokud je to možné, využívejte jen vlastní pokoj a koupelnu.
- Pravidelně čistěte povrchy.
- Požádejte někoho o pomoc s nákupy.
- Zeptejte se svého lékaře, jak byste měli sledovat svůj zdravotní stav.
- Členové vaší domácnosti jsou v karanténě.