



Bratislava – 16. decembra 2020 - Vedci a lekári pripravili rady, ako sa majú ľudia správať počas vianočných sviatkov, či už bude alebo nebude lockdown.

Vedci a odborníci v nich odporúčajú dodržiavať nasledovné body:

1. **Ži v bubline** – malej skupine rodiny alebo blízkych priateľov.
2. **Dodržiuj izoláciu** – pred stretnutím s blízkymi dodržať aspoň 7-dňovú izoláciu, ak je to možné, nechať sa otestovať.
3. **Nos stále rúško.**
4. **Vyhýbaj sa blízkeho kontaktu.**
5. **Používaj viac telefón.**
6. **Separuj sa od ľudí.**
7. **Dodržiavaj hygienu** - umývanie rúk, dezinfekcia, pravidelné vetranie a pri strebnutiach mimo bubliny nepodávať ruky.
8. **Buď aktívny** – napríklad prechádzka v prírode.
9. **Izoluj sa pri príznakoch.**
10. **Informuj blízkych** – ak sa infekcia koronavírusom potvrdí, je potrebné o tom informovať všetky blízke kontakty v posledných dňoch.

Zdroj: ta3.com