

**1. Zůstaňte doma, respektujte karanténu v celé ČR.** Koronavirus se šíří na místech, kde se setkávají lidé. Nezvěte si proto domů žádné návštěvy, omezíte tak nebezpečí, že na ně přenesete nákazu, nebo že se naopak z nich přenesou na vás.

**2. Základem je hygiena.** Myjte si často ruce mýdlem, vždy před jídlem a po použití WC. Kýchejte a kašlete jen do jednorázových kapesníků, které potom vyhazujte.

**3. Roušky a respirátory.** Nebezpečí nákazy snižuje používání ochranných roušek a respirátorů. Bohužel jich vláda zatím nezabezpečila dost, a to ani pro lékaře a zdravotnický personál. Pokud své opomenutí napraví, co nejdříve si je poříďte.

**4. Seniori.** Právě nejstarší lidé bývají koronavirem nejvíce ohroženi a jejich podíl mezi oběťmi nákazy je daleko nejvyšší. Proto by jim ostatní měli být nápomocni, aby vůbec nemuseli vycházet z bytů - pomoci jim s nákupy a ujistit je, že je o ně postaráno.

**5. Rychlé nákupy.** Pokud musíte jít nakoupit nebo do lékárny, udělejte to co nejdříve. V místech, kde jsou další lidé, se pohybujte jen co nejkratší dobu, pokud možno s rouškou na obličej. Platte kartou, pokud saháte na bankovky a mince, dezinfikujte si ruce.

**6. Kdy k lékaři?** Doktoři odsouvají běžné zákroky na pozdější období, až epidemie skončí. Nechodte za nimi kvůli věcem, které snesou odklad. Pokud pocítíte příznaky koronaviru, zavolejte na linku 112. Nově bude od pondělí dostupná linka 1212 pro obecné informace o koronaviru.

**7. Sledujte informace.** Situace se mění každým dnem, úřady vyhláší nová a nová omezení. Čtěte noviny, sledujte televizi a zpravodajské weby. Deník.cz detailně monitoruje zprávy z Česka i z vašeho regionu a má svůj koronavirový speciál. O aktuálním vývoji informují také státní orgány - vláda, ministerstvo zdravotnictví, Státní zdravotní ústav či hygienici na svých webových stránkách.

**8. Buďte v kontaktu s blízkými.** Využijte telefony nebo možnosti elektronické komunikace s příbuznými a přáteli. Informujte je o své situaci a buďte jim oporou, pokud budou potřebovat poradit či povzbudit. Na aktuální tíživou situaci nejsme sami.

**9. Nemyslete jen na nákazu.** Pokud máte možnost chodit do práce, využijte ji. Pokud vám kvůli uzavření pracoviště nastaly volné dny, využijte je k úklidu a uspořádání věcí, které jste dosud odkládali. Můžete také číst, sledovat filmy, nebo prostě jenom tak odpočívat.

**10. Přemýšlejte, co uděláte.** Každý čin může mít nebezpečné následky pro vás i vaše okolí - když ne teď, třeba ještě za pár dní. Navrátilci z lyžování v Itálii ještě před pár dny netušili, co jejich výlet způsobí, ale dnes již vidí, že počty nakažených i jejich vinou hrozivě rostou. Jsme si jisti, že se nechováme jako oni, a že nemůžeme být také pro někoho nebezpeční?  
Zdroj: [https://www.denik.cz/z\\_domova/karantena-desatero-koronavirus-cesko-20200315.html](https://www.denik.cz/z_domova/karantena-desatero-koronavirus-cesko-20200315.html)