**Nepodceňujme nebezpečí koronaviru.**

**Základní opatření** k omezení šíření nemoci jsou stejná, jako u jiných tzv. respiračních onemocnění, u nichž je původce onemocnění uvolňován do okolí drobnými **kapénkami** hlenů či slin infekčního jedince, zejména při kašli či kýchání, ale i např. během mluvení. Tyto infekční částice může vdechnout další osoba (vnímavý jedinec), ale kapénky s "infekčním nábojem" velmi často ulpí na nejrůznějších předmětech, kde mohou být infekční i několik desítek hodin, a odtud se hlavně například prostřednictvím **rukou** mohou dostat do očí, nosu či úst vnímavého jedince, který se takto může nakazit.

Opatřeními jsou opatření stanovená orgány ochrany veřejného zdraví, tedy **karanténa** v případě osob, které se mohly dostat do kontaktu s nákazou, **izolace** osob nakažených od zdravých osob.

**U všech osob** v populaci pak zejména a především **zvýšený důraz na zásady osobní hygieny** - tedy hlavně **pravidelné mytí rukou** (postačuje běžné mýdlo a teplá voda, po dobu cca 30-40 sec.; tento virus ničí všechny běžné desinfekční prostředky), vyvarování se zbytečných **kontaktů** s dalšími osobami (větší množství lidí; pokud člověk nekašle, je za bezpečnou zónu pokládána vzdálenost větší, než 2 m), cest do míst výskytu infekce, a v případě kašle či kýchání jeho směřování do kapesníku či rukávu, resp. vzdálení se z okolí kašlajícího jedince. **Nos a ústa** bychom si měli na veřejnosti krýt třeba i improvizovaně textilií nebo ochranou pomůckou. Vyvarujme se také doteků rukou obličeje.

Český červený kříž doporučuje všem občanům **respektovat pokyny a doporučení orgánů ochrany veřejného zdraví a rozhodnutí státních orgánů**, jak jsou např. dostupná na stránkách [ministerstva zdravotnictví](http://koronavirus.mzcr.cz) nebo lince **1212**. Můžeme konstatovat, že jsou **naprosto v souladu** s obecnými epidemiologickými zásadami a doporučeními Mezinárodní federace Červeného kříže a Červeného půlměsíce.

**Chránite tím zdraví své i zdraví svého okolí**. Nákaza tohoto typu není jen individuální záležitostí konkrétního jedince, ale jejímu rozšíření ve společnosti lze předejít jen respektováním uvedených opatření a zásad.

Zdraví lidé by měli dále mít dostatečný příjem tekutin a vitamínů (ovoce, zelenina) a za dobrého počasí se věnovat individuálním vycházkám do přírody, neměli by naopak vyhledávat katastrofické zprávy a stresovat se.