



Ministr zdravotnictví doporučuje

# PROŽIJTE VÁNOCE BEZPEČNĚ

Pojďme si zachovat hezké vánoční svátky. A vzpomínky na ně. Ať na ně nikdo z nás nemusí vzpomínat jako na chvíle, kdy se nakazil. Anebo dokonce, nakazil on někoho jiného. Připravil jsem pro vás pár jednoduchých doporučení, které by vám měla pomoci strávit Vánoce v pohodě.

## 1 MÁTE PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ COVID-19? ZŮSTAŇTE DOMA!

Pokud se necítíte fit nebo máte příznaky onemocnění covid-19, zůstaňte doma. A zajděte si preventivně na testy. Všichni očkovaní mají k dispozici dva preventivní PCR testy a rozčkovaní dokonce testů pět. Využijte je. A do té doby, než budete mít výsledky, tak se potkejte s blízkými přes některou formu distančního setkávání. Přes telefon, videokonferenci nebo jakkoliv jinak, abyste je ochránili.

## 2 UDRŽUJTE OD OSTATNÍCH DOSTATEČNOU VZDÁLENOST – A TO I S RODINOU A PŘÁTELI!

Pokud se setkáváte s přáteli nebo členy rodiny, se kterými nesdílíte společnou domácnost, dodržujte od sebe dostatečnou vzdálenost.

## 3 SETKÁVEJTE SE – NEJLÉPE VENKU!

Advent i vánoční čas je neodmyslitelně spjatý s návštěvou blízkých a přátel. Prosím, pokud to je možné, zvolte pro vaše setkání raději než obývací pokoj procházku venku.

## 4 NA NÁVŠTĚVU – POUZE V MALÉM OKRUHU OSOB!

Pokud plánujete návštěvu kamarádů nebo rodiny ve vnitřních prostorách, nejprve si ověřte, že se všichni cítíte dobře. Zvolte menší osazenstvo a kratší návštěvu, snažte se dodržovat dostatečné rozestupy a hygienu rukou. Zvažte také omezení fyzických kontaktů (objetí, podání rukou). V Izraeli třeba není vůbec zvláštní, že hosté sami ukazují certifikát o očkování nebo o negativním testu. Pokud jste v místnosti se seniory, doporučujeme nosit respirátory.

## 5 VĚTREJTE.

Když budete se svými blízkými v jedné místnosti, dbejte na pravidelné větrání, nejlépe každých 20 minut alespoň na 5 minut.

## 6 JEDEN TELEFONÁT NAVÍC – UDĚLEJTE NĚKOMU RADOST!

Pokud budete chtít udělat někomu radost, nebo se sami cítíte osaměle, zavolejte rodině či přátelům. I když spolu nemůžete být fyzicky, buďte v kontaktu.

## 7 JDETE NAKOUPIT? NAKUPTĚ I SVÝM BLÍZKÝM.

Pokud jdete nakoupit přímo do obchodu, zkuste si to naplánovat tak, aby v té době nebylo v obchodě moc lidí. Pokud už na nějaký ten nával narazíte, tak se držte dál. Určitě si dezinfikujte ruce, případně používejte rukavice, nesahejte si během toho na obličej a noste respirátor. Na nákup nechoďte celá rodina, ideálně po jednom, a pokud můžete, nakupte i svým prarodičům. Nezdružujte se v obchodě moc dlouhou dobu!

## 8 NAKUPUJTE DÁRKY I POTRAVINY NA DÁLKU.

Nebojte se klidně jít do kamenného obchodu. Jen si hlídejte, abyste dodržovali rozestupy a po celou dobu jste měli dobře nasazený respirátor. A nestyďte se si při odchodu z obchodu desinfikovat ruce. Ale pamatujte, že téměř každý obchod má dnes svůj e-shop. Vyhněte se davům v obchodech a objednejte dárky i potraviny přes internet. Je to pohodlné a covid bezpečné.

## 9 S VÁNOČNÍMI VEČÍRKY POČKEJTE.

Nastává období vánočních večírků. Chtěl bych vás opravdu vážně požádat, abyste je odložili. Současná situace na to, aby se na jednom místě potkávaly velké skupiny lidí bez respirátorů, zkrátka není. Existuje příliš velké riziko, že se někdo na takové akci nakazí. A nejde jen o párty v restauracích, ale i oslavy ve firmách. Je to zbytečný risk, který může pro mnohé znamenat zkažené Vánoce v izolaci, v tom horším případě v nemocnici.

## 10 POMOZTE NÁM S OČKOVÁNÍM.

Vánoce jsou svátky klidu a míru. Prosím, pomozte nám přesvědčit ty, kteří ještě nejsou naočkovaní, aby se nechali naočkovat. Každého, koho se vám podaří přesvědčit se počítá. Protože tím snižujeme riziko zaplnění nemocnic. Je naivní se domnívat, že tato vlna nálezů je poslední. S koronavirem se musíme naučit žít, ale to bude možné pouze tehdy, pokud budeme naočkovaní. Prosím, pomozte nám. A pokud můžete, nechte si dát posilující dávku.

## 11 BUĎTE OPATRNÍ NA SILVESTRA.

Buďte opatrní při oslavách Nového roku. Z pohledu šíření koronaviru jde o jedno z nejrizikovějších období vůbec. Vyhněte se větším skupinám lidí a vydržte to tentokrát bez bujarých večírků. Pokud už zamíříte mezi lidi, hlídejte si rozestupy a noste respirátor.



CHYTRÁ  
KARANTÉNA

UDĚLEJME TEČKU  
ZA KORONAVIREM

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

CENTRÁLNÍ  
ŘÍDÍCÍ TÝM  
COVID-19