

Základní pravidla vlastní ochrany jsou stále stejná a měli bychom si je osvojit jako samozřejmost:

- mýt si ruce nejen před jídlem a po použití toalety, ale také po cestování veřejnou dopravou, návratu z nákupů, účasti na veřejně navštěvovaných akcích a všech dalších podobných činnostech, při nichž se dotýkáme předmětů, na které sahal i jiní lidé
- po dotyku předmětů, které mohly být kontaminovány, si nesaťat na obličej, především do okolí úst, nosu a očí
- při cestě mimo domov mít s sebou roušku a nasadit si ji v případě, kdy se v okolí vyskytne člověk s příznaky akutní respirační infekce (rouška nechrání absolutně, ale v tomto případě významně snižuje velikost expozice); po použití papírovou roušku vyhodit, látkovou roušku zabalit do igelitového sáčku a před dalším použitím vyprat
- na osoby používající roušku nepohlížet jako na podezřelé nebo dokonce nebezpečné jedince; rouška je prostředkem ochrany a nikoli projevem nemoci (je pravděpodobnější, že člověk v roušce chrání sebe, protože právě není ve formě a obává se nákazy, než že se pomocí roušky snaží omezit přenos své nemoci na lidi v okolí)
- v období existující nebo hrozící epidemie nenavštěvovat hromadné akce, zejména ty, které se odehrávají v uzavřeném prostoru
- trávit aspoň část dne na čerstvém vzduchu, obytné prostory hodně větrat (v zevním prostředí se virus rychle inaktivuje, a naopak lze varovat: kdo nevětrá, sám sebe odsuzuje k tomu, že bude doma bydlet se svým koronavirem)
- udržovat se v dobré fyzické i psychické kondici (pak je velká pravděpodobnost, že po případném setkání s nákazou proběhne nemoc jen mírně)

Prof. MUDr. Jiří Beneš, CSc.