

### **Ostani doma pomeni:**

1. Ostajaš v svojem domu, nimaš stikov z ljudmi izven svojega doma, ne hodiš na obiske, ne sprejemaš obiskov, ni skupnih druženj in poskrbiš za samoizolacijo v največji možni meri.
2. Doma večkrat prezračiš prostore.
3. Poskrbiš za redno pitje tekočine (mlačna voda), kar preprečuje izsuševanje sluznice.
4. Poskrbiš za večkratno temeljito umivanje rok z vročo vodo in milom!
5. Z roko se ne dotikaš sluznice oči, nosa in ust!
6. Opozarjaš druge, da se z roko ne dotikajo sluznice oči, nosa in ust!
7. Kašljaš in kibaš v rokav ali v robec, ki ga potem zavržeš.
8. Na zrak in na rekreacijo se odpraviš SAMO v primeru, da se dobro počutiš in nimaš simptomov bolezni!
9. Ven se odpraviš SAM oz. v družbi z ljudmi, s katerimi bivaš doma. Izven doma se NE DRUŽIŠ z drugimi ljudmi. Ob srečanju mimoidočih upoštevaš razdaljo 1,5–2 metra.
10. Ko se vrneš domov, si umiješ roke!
11. V trgovino greš sam! Za v trgovino si vnaprej pripraviš seznam najbolj nujnih potrebščin in v trgovini upoštevaš razdaljo med ljudmi 1,5–2 metra. V trgovini se zadržuješ kar se da kratek čas. Plačaš s kartico (ne z gotovino)!
12. Ko se vrneš iz trgovine, si umiješ roke!
13. Starih staršev NE obiskuješ! Njihovo stanje preverjaš po telefonu. Če zanje opraviš nakup v trgovini, vrečo z živili pustiš pred vrati in poskrbiš, da z njimi NIMAŠ stika.
14. Ne lotiš se nikakršne stvari, ki bi utegnila biti nevarna in bi te morebiti pripeljala do nesreče in poškodbe, zaradi katere bi bila potrebna oskrba nujne medicinske pomoči!
15. Za čiščenje in razkuževanje doma so primerna čistila, ki jih imaš doma. Po čiščenju prezračiš prostor in si temeljito umiješ roke – s toplo vodo in milom. Tkanine ob sumu na stik z okužbo pereš na 90 stopinj.
16. Če si kadilec, je morda zdaj skrajni čas za opustitev kajenja. Potek bolezni je namreč pri kadilcih mnogo slabši!
17. Uživaš sadje, zelenjavo, piješ dovolj tekočine, migaš in globoko dihaš.
18. Si zgled drugim!
19. K enakemu ravnanju brez slabe vesti neprenehoma spodbujaš tudi druge!! Še posebej tiste, ki nimajo oz. ne uporabljajo socialnih omrežij in zato niso v stiku s tovrstnimi opozorili!
20. Če občutiš tesnobo in ti je doma težko zdržat s samim seboj, POKLIČEŠ prijatelja ali pa enega izmed terapevtov, ki te dni ob določenih urah ponuja brezplačne terapevtske pogovore!