













Česká lékárnická  
komora



# DESÁTERO ZÁSAD, které lékárníci doporučují dodržovat během pandemie covid-19

-  **1 Používejte** certifikované ochranné pomůcky dýchacích cest s dostatečnou účinností, tedy alespoň 94 % – **respirátory FFP2 nebo FFP3 či nanoroušky**.
-  **2** Ochranné **pomůcky** dýchacích cest **noste správně** – na ústech i nose a dostatečně utěsněné tak, aby plnily svou funkci.
-  **3 Nepřekračujte životnost** ochranné **pomůcky** dýchacích cest a včas ji vyměňte za novou. Řiďte se pokyny výrobce, nebo pomůcku vyměňte dříve, je-li vlhká.
-  **4** Ochrannou **pomůcku** dýchacích cest **noste** pečlivě nasazenou **i mimo veřejné prostory** při kontaktu v soukromí, vyjma kontaktu se členy vlastní domácnosti.
-  **5** Dodržujte bezpečný **rozestup** od ostatních osob alespoň **2 metry**.
-  **6 Dodržujte karanténu**. Pokud se necítíte dobře, kontaktujte lékaře a, je-li to možné, zůstaňte doma, i když karanténu nařízenou nemáte.
-  **7 Často a důkladně si myjte ruce** mýdlem a teplou vodou. Pokud si nemůžete ruce umýt, **použijte virucidní dezinfekční prostředek**. Pravidelně dezinfikujte také svůj telefon, kliky dveří, volant a další předměty, kterých se často dotýkáte.
-  **8** Alespoň třikrát denně **provádějte intenzivní větrání** v délce trvání asi 10 minut tak, aby se vyměnilo maximum vzduchu v místnosti.
-  **9 Ve společnosti**, mimo Vaši domácnost, **se chovejte rozumně a s respektem k ostatním**. Přistupujte k situaci zodpovědně. Nikdy nevíte, zda Vy nebo člověk, se kterým jste se právě setkali, nejste v první, bezpříznakové, ale nakažlivé fázi onemocnění covid-19.
-  **10** Udržujte své tělo v dobré kondici a **podporujte svou imunitu**. **Informace si ověřujte** u skutečných odborníků. V případě nejistoty **požádejte o radu svého lékárníka**.