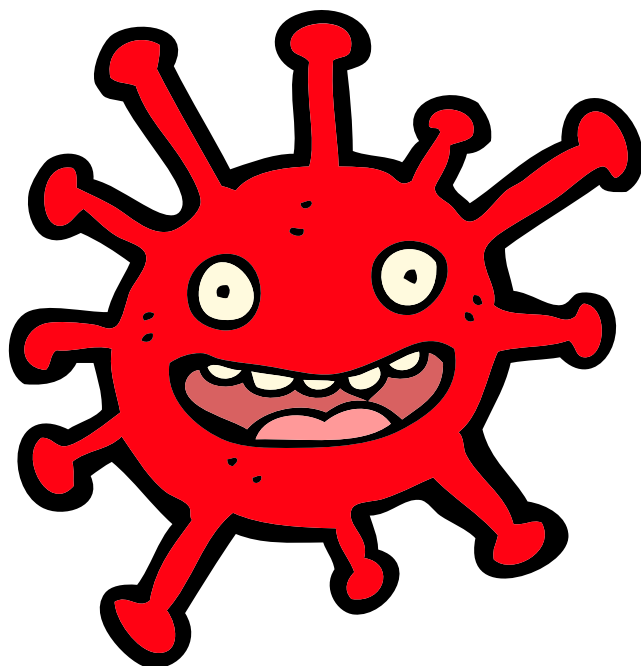


# MATERIÁLY, RADY A TIPY

*co dělat v koronavirové době*

**BAREVNÝ SVĚT DĚTÍ** 

*Společně to  
zvládneme!*



# BSD KONTAKTY

*jsme tu pro vás!*

## *Vedení:*

**Zuzana Cesneková**

731 850 775

cesnekova@barevnysvetdeti.cz

## *Pěstounské rodiny*

*a rodiče pěstounských dětí:*

**Barbora Chvátalová**

607 066 800

chvatalova@barevnysvetdeti.cz

**Michala Krejčová**

607 094 083

krejcova@barevnysvetdeti.cz

**Jana Havigerová – vzdělávání pěstounů**

607 066 799

vzdelavani@barevnysvetdeti.cz

## *Rodiny z projektu Kámoš:*

**Veronika Bradáčová – sociální pracovník**

725 945 135

bradacova@barevnysvetdeti.cz

**Radka Maršíčková – koordinátor**

732 857 225

kamos@barevnysvetdeti.cz

## *Veřejnost a média:*

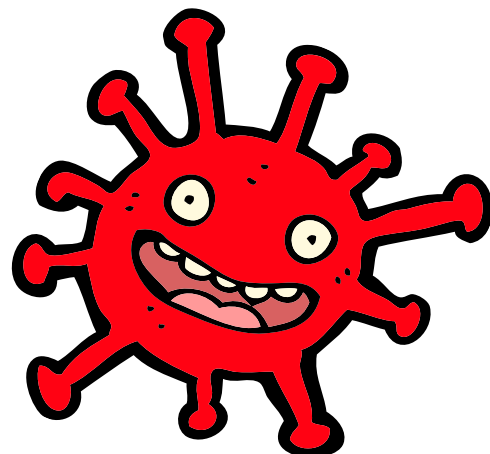
**Klára Pěnkavová**

602 491 285

penkavova@barevnysvetdeti.cz

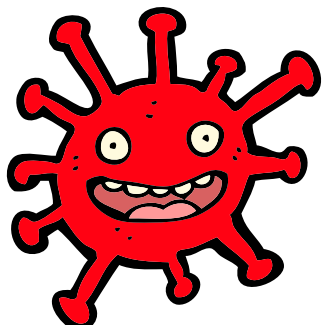
**[www.barevnysvetdeti.cz](http://www.barevnysvetdeti.cz)**

[facebook.com/barevnysvetdetios](https://facebook.com/barevnysvetdetios)



# DŮLEŽITÉ KONTAKTY

*na koho se obrátit?*



## *Speciální Korona-linky:*

**1212** – obecné informace o koronaviru  
**724 810 106, 725 191 367, 725 191 370** – infolinky  
Státního zdravotního ústavu  
**773 782 850, 773 782 856** – infolinky hygienické  
stanice/Praha. Konkrétní kontakty naleznete  
na <http://www.hygp Praha.cz/>

## *Tísňová volání:*

**112** – tísňová linka  
**155** – záchranka  
**158** – policie  
**150** – hasiči  
**156** – městská policie

## *Linky při finanční tísní:*

**774 392 850, 774 392 950** – dluhová  
helplinka Člověka v tísní  
**800 722 722** – zelená linka Poradny  
při finanční tísní/Praha

## *Linky psychologické pomoci:*

### *pro dospělé*

**116 123** – nonstop linka první  
psychické pomoci  
**116 000** – nonstop linka pro  
rodinu a školu  
**606 021 021** – rodičovská linka  
Linky bezpečí

### *pro seniory*

**800 160 166** – Praha/senior  
linka (pomoc s nákupy apod.)  
**800 200 007** – Elpida+Skaut  
**800 157 157** – Život 90

### *pro děti*

**116 111** – nonstop Linka bezpečí  
**241 484 149, 777 715 215** – Linka  
důvěry Dětského krizového centra

## *Aktuální informace ohledně koronaviru:*

[koronavirus.mzcr.cz](http://koronavirus.mzcr.cz)  
[koronavirus.cz](http://koronavirus.cz)  
[okoronaviru.cz](http://okoronaviru.cz)  
[mpsv.cz](http://mpsv.cz)



# PÉČE O ZDRAVÍ

*moje i mé rodiny*

## BUĎTE V KONTAKTU S LIDMI

### DÁVKUJTE SI INFORMACE

Nečtěte všechno a stále, dejte si limit, kolikrát se podíváte na zprávy.

Přes telefony, sociální sítě, z balkonu na balkon, neizolujte se emocionálně.

### HÝBEJTE SE

I když zstanete uvnitř v bytě, naplánujte si cvičení, jakkoliv jednoduché.

### NEZTRÁCEJTE HUMOR

Smích neléčí všechno, ale pomáhá bojovat proti úzkosti a špatným pocitům.

*Tak psychicky  
zvládnout období  
pandemie?*

Zdroj: #psychoterapieA

### ODMĚŇTE SE

Buďte k sobě laskaví, dopřejte si něco, co máte rádi a co vám udělá dobře.

### UDRŽTE REŽIM DNE

Alespoň v hrubých rysech si stanovte, co kdy budete dělat, aby se den nerozplynul do nekonečného chystání se na něco.

### ZŮSTAŇTE V PŘÍTOMNOSTI

Nenechte se odvléct do říše katastrofických představ a nejhorších scénářů. Buďte teď a tady. A řešte věci krok za krokem.

[Červený kříž #zvladnemeto](#)  
[Otevřená knihovna dobrých informací](#)  
[Terap.io - první pomoc ve stavu nouze](#)



# PÉČE O ZDRAVÍ

*moje i mé rodiny*

## Imunitní desatero:

### 1 OKOŘEŇTE SI ŽIVOT

Jezte čokoládu, kakao má totiž na náš imunitní systém pozitivní vliv. Vařte s česnekem, zázvorem, skořicí a pepřem. Koření má antioxidační a detoxikační vlastnosti a zlepšuje obranyschopnost organismu.

### 2 PIJTE VODU

Hydratované tělo snadněji vylučuje toxiny. Vypijte nejméně osm sklenic vody denně. Naopak omezte alkohol, který váš imunitní systém oslabuje.

### 3 DEJTE SI DVACET

Vědci doporučují spát alespoň 7 až 9 hodin. Dát si šlofíka po obědě také není úplně od věci.

### 4 BUĎTE V KLIDU

Když jsme ve stresu, mozek produkuje do těla více kortizolu, a připravuje tak tělo na nouzové situace. Ale zatímco to dělá, potlačuje váš imunitní systém.

### 5 UŽÍVEJTE PROBIOTIKA

Probiotika jsou zdravé bakterie, které vaše tělo potřebuje a které také posílí váš imunitní systém. Hledejte je v jogurtech se štítkem „živé aktivní kultury“, nebo v zelí a kombuche. Lze je užívat ve formě tablet jako doplněk stravy.

### 6 HÝBEJTE SE

Alespoň půl hodinky denně. Můžete se proběhnout nebo projít. Pohyb kromě duševní pohody chrání před některými nemocemi.

### 7 MYSLETE POZITIVNĚ

Pozitivní myšlenky imunitu významně podporují.

### 8 PROVOŇTE

Citrusi mají silné antibakteriální vlastnosti, a navíc stimuluji produkci bílých krvinek. Přidejte esenciální olej do rozprašovače na textil, nebo do difúzeru či aromalampy a provoňte si svůj byt.

### 9 ZATEPLETE SE

Víte, že stačí, aby se teplota vašeho nosu snížila o 5 °C a už nedokáže tak dobře filtrovat viry?

### 10 JDĚTE NA SLUNÍČKO

Sluneční světlo spouští v těle výrobu vitamínu D a vitamin D je nezbytný pro... Však už si jistě domyslíte sami :)



Zdroj: Forbes



# JAK DÍTĚTI VYSVĚTLIT...

*koronavirus, karanténu, hospitalizaci blízké osoby*



## 1. Vysvětlujte

**Pravdivě** dítěti vysvětlete, co se děje.

## 2. Přiznejte, že něco nevíte

Odpovídejte upřímně na jeho otázky. **Je lepší přiznat, že něco nevíme**, než si vymýšlet.

## 3. Přizpůsobujte věku

Množství informací **přizpůsobte věku dítěte** a tomu, co již o koronaviru ví.

## 4. Všechny reakce jsou v pořádku

Každé dítě **může na situaci reagovat jinak** – některé projevuje silné emoce, některé se vyptává na podrobnosti a jiné se uzavírá do sebe. Všechny reakce jsou v pořádku a **respektujte je**.

## 5. Ne všichni mají coronavirus

Opravte mylné informace, které dítě má. **Vysvětlete mu**, že každý kašel, rýma nebo horečka **nemusí být tento coronavirus**.

## 6. Reakce na stres

Zejména u mladších dětí může dojít **k vyžadování pozornosti**, pomočování, problémům se spánkem a dočasnému zapomenutí již naučených dovedností. **Je to běžná reakce na stres**, dítě za to netrestejte a buďte trpěliví.



# JAK DÍTĚTI VYSVĚTLIT...

koronavírus, karanténu, hospitalizaci blízké osoby



## 7. Je normální cítit strach

Vysvětlete dítěti, že v této situaci je **normální cítit strach nebo smutek**. Pokud se tak sami cítíte, přiznejte to a zároveň dítě ujistěte, že se na vás může kdykoli obrátit, když mu bude smutno.



## 8. Může cítit vinu

Dítě může mít pocit, že nemoc blízkého zavinilo. Vyjádřete mu pochopení, ale **ujistěte ho**, že to nemohlo ovlivnit. Pokud se dítě trápí výčitkami několikrát denně, domluvte se, že si o tom budete povídat třeba jen třikrát za den a mezitím dělat něco jiného.

## 9. Ptát se na smrt není morbidní

Dítě se může začít ptát na umírání a smrt. Nevyhýbejte se rozhovoru o tomto tématu a odpovídejte upřímně na jeho otázky, i když se vám mohou zdát morbidní nebo zvláštní. Více informací a tipů pak naleznete na webu [www.umirani.cz](http://www.umirani.cz) a v knihách od **Cesty domů**.

## 10. Režim dne je důležitý

Kontrolujte, kolik času dítě tráví sledováním médií, aby ho zprávy více nerozrušovaly. Věnujte dítěti pozornost a vymyslete příjemné **trávení společného času** – hry, čtení, sledování a poslech pohádek. Jasný režim dítěti pomůže zachovat pocit bezpečí. Dodržujte rodinné zvyky, jako je společné jídlo a čas, kdy dítě chodí spát.



# FINANCE A PRÁVA

*ošetřovné*

V první řadě, pokud si nevíte s něčím rady, obraťte se na svou kontaktní osobu v BSD, která vám poradí.

Všichni rodiče, pěstouni nebo jiné pečující osoby jejichž děti navštěvují školku/školou a jsou mladší 13 let nebo mají nějaký stupeň handicapu mají nyní

## NÁROK NA OŠETŘOVNÉ PO CELOU DOBU TRVÁNÍ MIMOŘÁDNÝCH OPATŘENÍ



### ZAMĚSTNANEC

- dostanete ošetřovné od České správy sociálního zabezpečení
- žádáte na tiskopisu od ČSSZ
- postup vyplňování:
  1. vyplní školské zařízení
  2. následně pečující osoba
  3. odevzdání zaměstnavateli
  4. na konci měsíce je potřeba zaměstnavateli odevzdat vyplněný výkaz
- dostanete 60 % redukováného denního vyměřovacího základu
- více informací

### PRACUJI NA DPP/DPČ

V současné době nemáte na ošetřovné nárok. Nicméně ministerstva doporučují se obrátit na lokální Úřady práce a v případě potřeby zažádat o jiné možné dávky pomoci.

### OSVČ NA HLAVNÍ ČINNOST

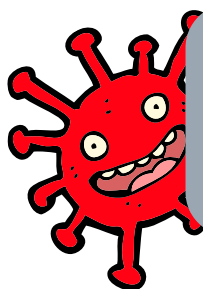
- dostanete dávku od Ministerstva průmyslu a obchodu
- žádáte na tiskopisu od MPO a zasíláte elektronicky (skrze datovou schránku), nebo poštou
- postup vyplňování zde
- k žádosti přikládáte:
  1. doklad/potvrzení o uzavření školského/dětského zařízení/zařízení poskytující sociální služby.
  2. čestná prohlášení, že jste OSVČ na hlavní činnost (malým/středním podnikatelem) a nyní nemůžete vykonávat plně svou činnost, že jste poplatníkem daně z příjmu a nemáte nedoplatky na zálohách
  3. čestné prohlášení, že váš partner/ka nepobírá tuto stejnou dávku, nebo ošetřovné
- dostanete 424 Kč/den
- více informací



# FINANCE A PRÁVA

*platby, účery, dluhy*

V současné situaci můžete z důvodu vládních opatření řešit dočasnou, nebo úplnou ztrátu příjmů, která může komplikovat vaši úhradu nájmu a dalších nutných plateb.



**NEBOJTE SE SVOU SITUACI  
ŘEŠIT SE SVOU KONTAKTNÍ  
OSOBOU V BSD.**

## *Příjem:*

Lidé, kteří se prokazatelně ocitnou vlivem nedostatku prostředků ve finanční nouzi, mohou požádat o jednorázovou dávku **mimořádné okamžité pomoci**. Týká se to i rodičů dětí do 13 let, kteří s nimi zůstanou doma na tzv. ošetřovném. Pro účely dávky se posuzuje mimo jiné příjem všech osob ve společné domácnosti. **Nadace J&T připravila grant** pro rodiny s dětmi, kterým v souvislosti s opatřením vlády významnou měrou klesly příjmy a mají kvůli tomu potíže s úhradou nájmu nebo splátkou hypotéky. Mimořádnou finanční pomoc nabízí také projekt **Patron dětí**.

## *Účery:*

Někteří mobilní operátoři reagují na situaci úpravou nabídky. O2 nabízí neomezená data zdarma pro nové i stávající zákazníky tarifů s daty, k předplaceným kartám přidá 100 Kč navíc. T-mobile nabízí pro tarifní zákazníky neomezená data (potřeba aktivovat). Při bezhotovostním dobití kreditu 50 % zdarma.

Některé bankovní instituce v individuálních případech vyhovují **odkladům splátek hypotečních a spotřebitelských úvěrů**. Stát kromě ošetřovného pro všechny také posunul podání přiznání k dani z příjmu fyzických a právnických osob o 3 měsíce do 1. července 2020. Živnostníkům a drobným podnikatelům prominul zálohy na zdravotním a sociálním pojištění a také přišel s dalšími finančními injekcemi. Více aktuálních informací naleznete na stránkách **MPO** a **MPSV**, popř. **MF**.

## *Nájem:*

V případě nedostatku finančních prostředků na nájem z důvodu zavedených opatření je nutné komunikovat a jednat s pronajímatelem bytu. Nebojte se toho. Dá se předpokládat, že výpadky v placení nájmu se budou posuzovat mírněji vzhledem k situaci.

## *Dluhy a insolvence:*

Pokud jde o splátky dluhů komunikujte s věřiteli, insolvenčním správcem, exekutory zcela otevřeně a pravdivě je informujte o vaší konkrétní situaci. Pokud je to potřeba, požádejte o odklad exekuce nebo o pozastavení či snížení splátek insolvence. **Neváhejte se obrátit na svou kontaktní osobu v BSD**, případně na **dluhovou help linku Člověka v tísni** 774 392 950. Pro období pandemie pak právní kancelář Frank&Bold vytvořila **online právní podporu zdarma**.

# ORGANIZACE DNE



*aneb jak se doma nezbláznit*

## **PLÁNUJ** **SI SVŮJ DEN**

Vytvoř si svůj rozvrh dne stejně,  
jako když se učíte podle  
rozvrhu ve škole. Věnuj každý den nějaký  
čas učení do školy a učení  
prokládej odpočinkem.

## **DĚLEJ SI RADOST**

Odměňuj se za každý splněný  
úkol. Volej si se svými  
kamarády. Věnuj se  
činnostem, které tě baví.  
Hledej věci, které tě  
rozesmějí a snaž se  
rozesmát i druhé.  
Raduj se!

## **TVOŘ**

Můžeš třeba skládat písničky  
a básničky, vymýšlet povídky,  
kreslit, modelovat, hrát  
na hudební nástroj  
nebo vymýšlet jiné  
zajímavé projekty.  
Využij svou fantazii naplno!

## **HÝBEJ SE**

Pohyb je základem pro  
dobrou náladu. Pokud nemáš  
možnost jít ven, zkus si  
třeba zatancovat na hudbu,  
která tě baví, anebo  
zacvičit podle některého  
z youtube videí.

## **ZAHAJ SI HRY**

Využij času doma a zahraj si  
karty nebo deskovky se  
sourozenci a rodiči. Anebo  
můžeš využít různé online  
verze deskových her a zahrát  
si je s kamarády. Můžeš také  
plnit různé výzvy a soutěže,  
které chystají dětské oddíly.

Dodržujte v rodině jasný režim – rozdíl mezi týdnem a víkendem;  
přesně daný čas na učení, domácí povinnosti a zábavu. Jaké máte  
rodinné zvyky? Společná večeře, či večerní čtení před spaním?  
Nějaké další? Držte se jich, obzvláště v těchto časech.



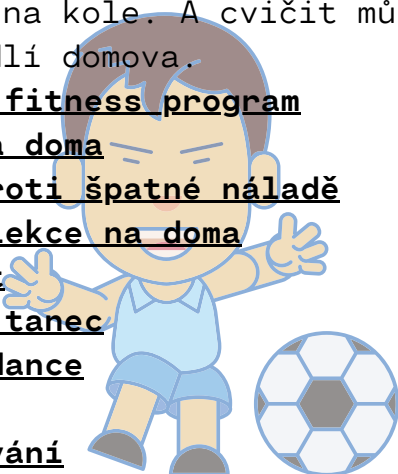
# ORGANIZACE DNE

*zábavka pro děti i rodiče*

## *Sportujte*

Pohyb je důležitý, nezapomínejte na něj ani v době karantény. Můžete se projít, zaběhat, zajezdit na kole. A cvičit můžete i v pohodlí domova.

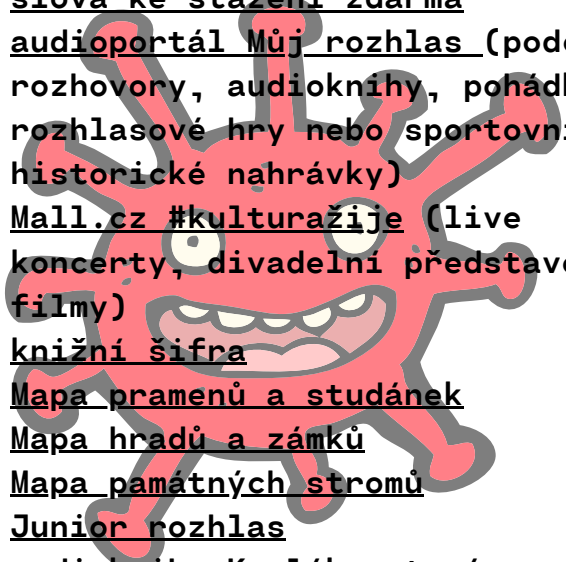
- online fitness program
- jóga na doma
- jóga proti špatné náladě
- balet lekce na doma
- workout
- břišní tanec
- streetdance
- tabata
- posilování



## *Další zajímavé odkazy*

Kulturní program nemusíme omezit pouze na sledování televize a čtení již několikrát přečtených knih.

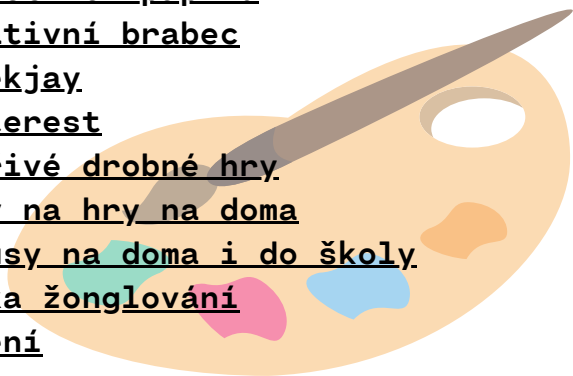
- on-line streamované přenosy divadelních představení
- online katalog knih a mluveného slova ke stažení zdarma
- audioportál Můj rozhlas (podcasty, rozhovory, audioknihy, pohádky, rozhlasové hry nebo sportovní a historické nahrávky)
- Mall.cz #kulturažije (live koncerty, divadelní představení, filmy)
- knižní šifra
- Mapa pramenů a studánek
- Mapa hradů a zámků
- Mapa památných stromů
- Junior rozhlas
- audiokniha Karlík a továrna na čokoládu oddílu Poutníci



## *Tvořte*

Pust'te se do výroby, malování, stříhání, šití...

- výroba domácích hraček
- výtvarka z ruliček od toaletních papírů
- Kreativní brabec
- Cheekjay
- Pinterest
- tvořivé drobné hry
- tipy na hry na doma
- pokusy na doma i do školy
- výuka žonglování
- vaření
- šití
- origami
- výroba šperků
- ruční práce
- vychytávčky



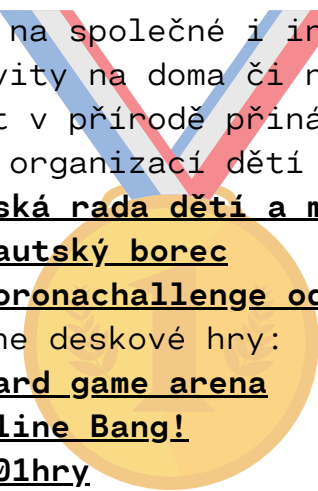
## *Výzvy a hry*

Tipy na společné i individuální aktivity na doma či na krátký pobyt v přírodě přináší i celá řada organizací dětí a mládeže:

- Česká rada dětí a mládeže
- Skautský borec
- #koronachallenge oddílu Poutníci

Online deskové hry:

- Board game arena
- online Bang!
- 1001hry
- Tabletopia



# ŠKOLA DOMA

## *jak si naplánovat učení?*

Nedaří se ti soustředit na učení? Paření na kompu je až moc lákavé? Kamarádky píšou na whatsapp důležité zprávy, na které musíš nutně teď hned odpovědět? Jenže paní učitelka s vyplněnými úkoly nepočká. Jak si tedy naplánovat učení?



### **VYPNI SI MOBIL, NEBO ALESPOŇ NOTIFIKACE**

Zprávy od kamarádů tu chvíli počkají, stejně jako dění na Facebooku a Instagramu. A ty se tak budeš lépe soustředit na úkoly.



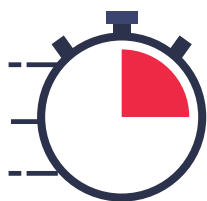
### **VYTVOŘ SI SEZNAM ÚKOLŮ**

Může mít podobu denního, týdenního, nebo měsíčního plánu. Jako první udělej ten nejdůležitější a nejnaléhavější úkol.



### **VELKÉ ÚKOLY SI ROZLOŽ NA MENŠÍ**

Velké úkoly si rozplánuj do menších úkonů – budou se ti zdát zvládnutelnější a budeš vědět čím začít.



### **NEZAPOMEŇ NA PŘESTÁVKY**

Stanov si jasně, po jaké době si uděláš přestávku a jak dlouho. Například každou hodinu 10 minutové přestávky.



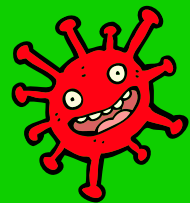
### **ODMĚŇ SE**

Po splnění úkolu si dopřej odpocinek ve formě nějaké odměny – pohyb, něco dobrého k jídlu, pusť si video, přečti si kapitolu v knížce...



### **AŽ ÚKOL SPLNÍŠ, NEZAPOMEŇ SI HO ŠKRTNOUT NEBO ODFAJFKOVAT.**





# ŠKOLA DOMA

*zajímavé odkazy a tipy*

Děti mají již několik týdnů „koronavirové prázdniny“, klasické volno to ale rozhodně není. Učitelé nemohou vyžadovat povinnou účast na on-line výuce, pokud rodina nemá k dispozici dostatečnou techniku. Dítě může dostat učivo, které vypracuje a odešle mailem, či zodpoví učiteli telefonicky. Někteří operátoři (T-Mobile, O2) nabízejí v rámci svých tarifů neomezená data. Pokud kvůli domácí výuce sháníte notebook/PC či chcete pomoci vyřídit neomezená data, obraťte se na svou kontaktní osobu v BSD, která se vám s tím pokusí pomoci.



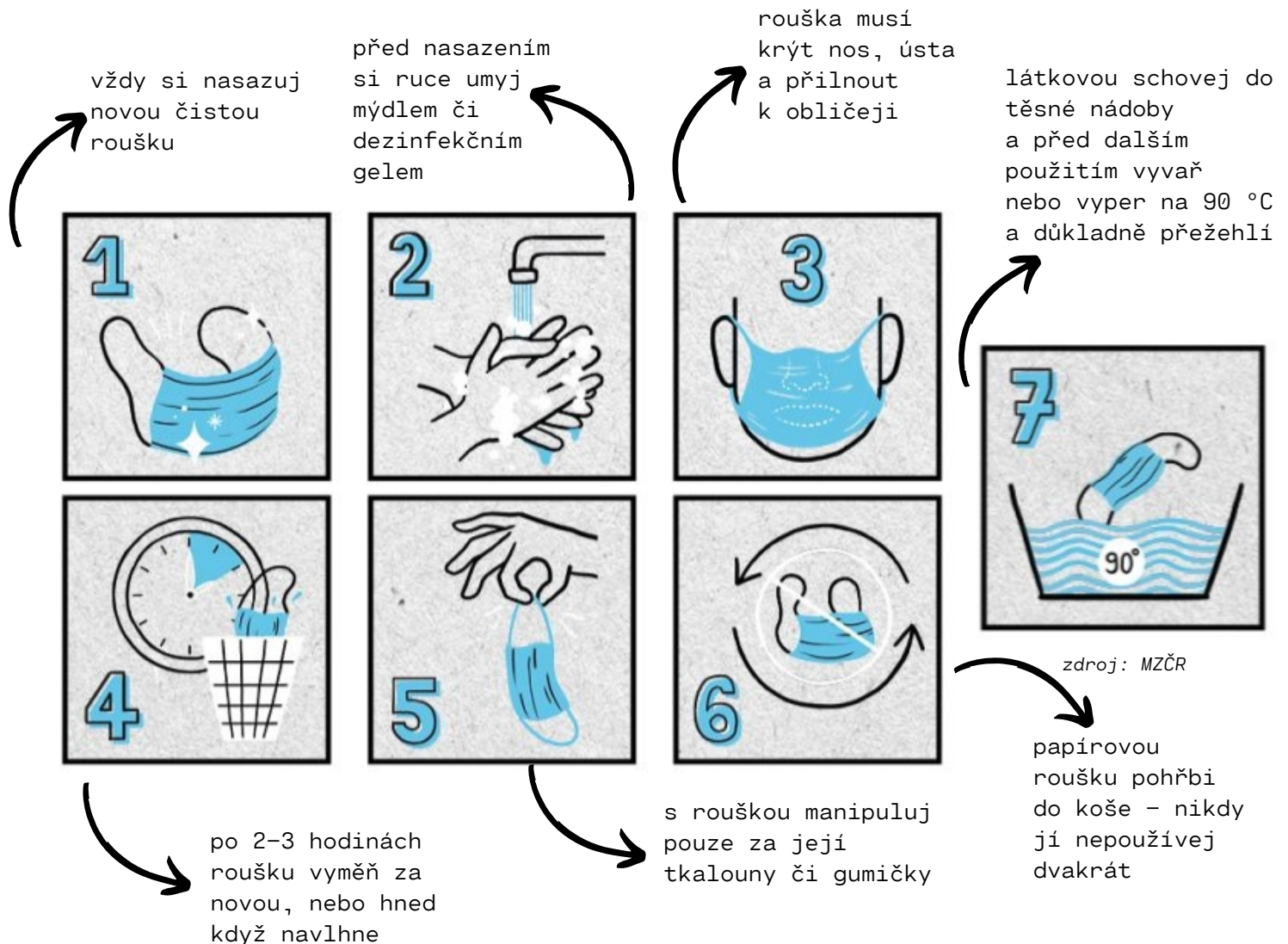
- [UčíTelka](#)
- [Škola|Doma](#)
- [Odpoledka](#)
- [ČT Edu](#)
- [Nenudím se doma](#)
- [O čem se mluví: Koronavirus](#)
- [Facebook Akademie Věd ČR](#)
- [seznam otevřených zdrojů](#)
- [online Sešity](#)
- [úlohy z matematiky pro děti \(od 6 do 15 let\)](#)
- [Kurzy pro 1. stupeň ZŠ](#)
- [Duolingo](#) (zábavné učení jazyků)
- [Programování, web](#) (kurzy zdarma od Czechitas)
- [Nezkreslená věda](#) (stručně, jasně, atraktivně podaná témata mimo „osnovy“)
- [soubor lekcí zaměřených na OSV a klasické školní předměty](#)
- [Příběhy paměti národa spojená s místem](#)
- [Školákov.eu](#) (online cvičení pro první stupeň)
- naučná videa na youtube



# HYGIENICKÁ PRAVIDLA

*zdraví především!*

*Roušky: proč a jak:*



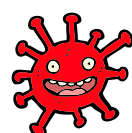
Dle nařízení vlády nesmíme vycházet bez zakrytí úst a nosu. Pokud nemáte k dispozici respirátory nebo ústenky, můžete si pořídit roušku bavlněnou. Zde najdete jeden z návodů, jak si ji ušít doma: <https://www.youtube.com/watch?v=Xvcm7SXV3sg>.

A zde, jak s nimi manipulovat a starat se o ně:

<https://www.emimino.cz/clanky/rousky-respiratory-udrzba/>.

Roušky lze také nahradit šátkem/šálou.

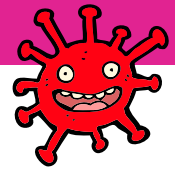
Další informace: <https://www.okoronaviru.cz/>.





# HYGIENICKÁ PRAVIDLA

*zdraví především!*



*Tak si správně mytí ruce:*

**0 Celkem procedura mytí trvá 40 – 60 sekund**

Zdroj: SZÚ



Ruce navlhčete.



Vytlačte dostatek mýdla na pokrytí celého povrchu rukou.



Třete ruce dlaněmi k sobě.



Pravá ruka otírá hřbet levé ruky s propletenými prsty (a naopak).



Dlaně o sebe, s propletenými prsty.



Prsty zaklesnuté, hřbet prstů třeme o dlaň druhé ruky.



Levý palec třete celou sevřenou dlaní pravé ruky, poté pravý palec stejně otřete levou dlaní.



Všech pět prstů pravé ruky dejte k sobě a rotačními pohyby na obě strany je třete o levou dlaň, to samé naopak.



Opláchněte ruce vodou.



Usušte ruce důkladně, nejlépe



Zastavte vodu, aniž byste se kohoutku



Vaše ruce jsou nyní čisté.

*Další základní opatření:*

- Venku používat dezinfekci na bázi alkoholu.
- Používat jednorázové kapesníky a hned je vyhodit.
- Při kýchání a kašlání zakrývat ústa ne rukou, ale rukávem či kapesníkem.
- Vyhýbat se nemocným.
- Vyhýbat se místům s vysokým počtem lidí.
- Dbát na své zdraví: pitný režim, dostatek spánku, pravidelná pohybová aktivita, vitamíny z ovoce a zeleniny apod.
- Doporučuje se také nošení rukavic (zvláště při jízdě MHD, otevírání domovních dveří, jízdě výtahem apod.) a častá dezinfekce všech věcí, na které saháte (telefony, klíče, peněženka, kliky apod.).





# HYGIENICKÁ PRAVIDLA

*zdraví především!*

## Proč si mýt pravidelně ruce?

Při nedodržování pravidel hygieny je možné najít na ruce 4 700 různých mikrobů. Koronavirus COVID-19 je vysoce infekční a šířit ho může kdokoliv z nás. Ať už mluvením, kašláním a smrkáním (proto nosíme roušky), ale i tím, že se něčeho dotkneme (proto máme nosit rukavice, mýt si ruce a dezinfikovat věci, kterých jsme se dotkli neumytýma rukama).



**80 % všech  
infekčních  
nemocí  
se šíří  
rukama.**

**1 ze 6 telefonů  
10 % kreditních karet  
14 % bankovek a mincí  
je kontaminováno  
fekálními bakteriemi**

**COVID-19 může  
přežít ve vzduchu  
(uzavřeném  
prostoru)  
až 3 hodiny.**

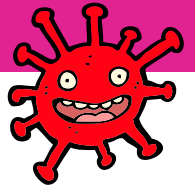
**COVID-19 může  
přežít na  
kartonu  
až 24 hodin.**

**Počítačová  
myš je 3x  
špinavější  
než toaletní  
prkénko**

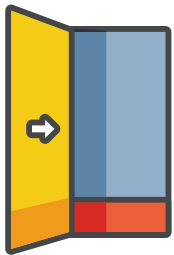
**COVID-19 může  
přežít na  
plastu a nerezové  
oceli až 3 dny.**

# HYGIENICKÁ PRAVIDLA

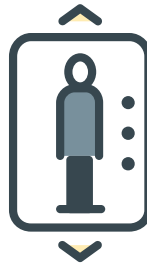
*zdraví především!*



*Kdy si myt ruce/použít antibakteriální gel?*



po příchodu domů  
z venku



po dotyku domovní  
kličky, knoflíků ve  
výtahu apod.



po použití  
toalety



po vynesení  
odpadků



po smrkání,  
kašlání  
a kýchání



po manipulaci  
s penězi,  
bankomatem,  
terminálem apod.



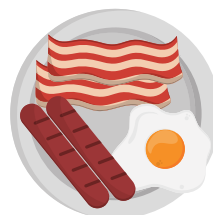
po použití  
nákupního  
košíku



po použití  
hromadné dopravy



před, při  
a po manipulaci  
s potravinami



před, při  
a po přípravě  
jídla

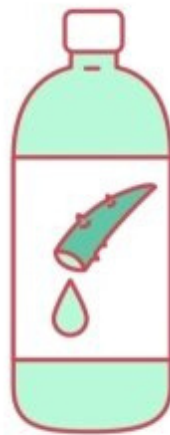
# HYGIENICKÁ PRAVIDLA

## *zdraví především!*

*Tak si připravit domácí antibakteriální gel?*



Antibakteriální gel si  
velice jednoduše  
můžete vyrobit doma  
z **96% alkoholu**



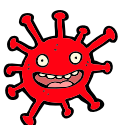
a **Aloe vera gelu.**



Vše promíchejte  
v poměru 2:1.  
Ke směsi případně  
přidejte **esenciální olej.**

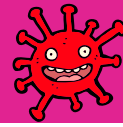
Pokud nikde nemůžete sehnat antibakteriální gel, můžete si ho jednoduše vyrobit z 96% alkoholu a aloe vera gelu, který koupíte v lékárnách. Správný poměr je 2:1. Ke směsi případně přidejte esenciální olej, aby váš antibakteriální gel voněl.

Antibakteriální gel používejte hlavně venku, kdykoliv se dotknete nějakého předmětu, kterého se před vámi dotkl někdo jiný. Respektive, když se chystáte dotknout obličeje (manipulace s rouškou, smrkání apod.), případně jíst a pít.



# HYGIENICKÁ PRAVIDLA

*zdraví především!*

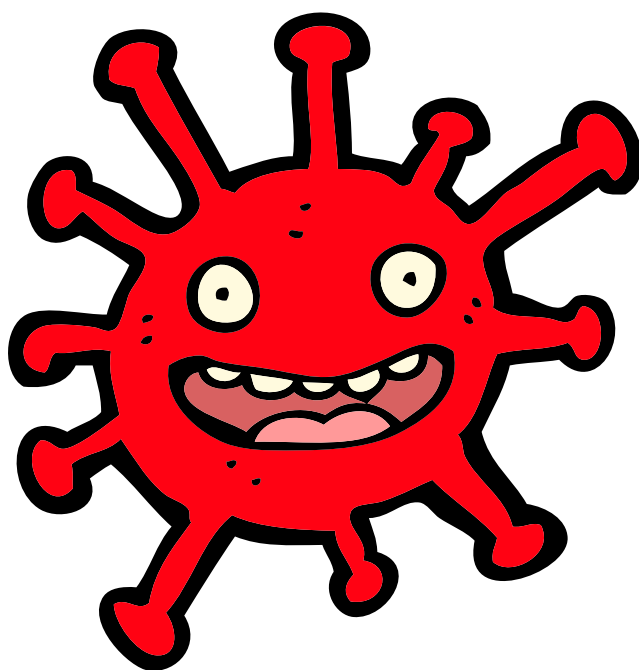


*Tak si připravit domácí dezinfekci?*



Dezinfekci podle WHO (Světová zdravotnická organizace) můžete použít pro vyčištění rukou, ale také rizikových předmětů v domácnosti: kliky, zásuvky, vypínače, klíče, mobil/tablet, počítačové myši a klávesnice apod.

# Společně to zvládneme!



Milé rodiny, doufáme, že vám tento materiál pomohl zodpovědět alespoň některé vaše otázky. Pro další dotazy a pomoc volejte svým kontaktním osobám v BSD, které tu pro vás jsou i v době koronavirové pandemie.

**BAREVNÝ SVĚT DĚTÍ** 

© Barevný svět dětí, 2020