

1. Zachovávat sociální distanc – když to jde, nepřibližovat se k jiným lidem blíže než na 2 metry a nedotýkat se jich.
2. Nainstalovat si do telefonu eRoušku.
3. Umývat si ruce mýdlem, jakmile se dotknete předmětů, kterých se dotýkali jiní lidé. Doma i kdekoli jinde desinfikovat sdílené předměty (klávesnice a podobně).
4. Nosit kvalitní roušku, nejlépe s nanovlákný a vyžadovat, aby roušky nosili lidé ve vašem okolí.
5. Nevycházet mezi lidi, když to není nezbytně potřeba. V rámci možností pracovat z domova, a to i za cenu změny zaměstnání či dokonce povolání.
6. Nakupovat vše co lze pouze po internetu.
7. Neúčastňovat se žádných hromadných akcí – hromadná akce se rozumí cokoli, kde je více než 5 lidí. To samé vyžadovat od členů domácnosti.
8. Větrat a udržovat v místnostech vysokou relativní vlhkost (nad 40 %), například tím, že budete mít v místnostech nastavenou nižší teplotu a přitom budete nosit teplejší oblečení. V suchu kapénky vysychají a virus se udrží ve vzduchu dlouho a doputuje na delší vzdálenost.
9. Udržovat se v dobré fyzické kondici – jíst dost zeleniny, ovoce, vitamínů (především D a C – obojí jen v doporučeném denním dávkování), pohybovat se na čerstvém vzduchu v místech, kde nejsou lidi. Dostatečně odpočívat a spát.
10. Udržovat se v dobré psychické kondici – komunikovat telefonicky či elektronicky s přáteli, známými a příbuznými, hlavně s těmi dříve narozenými, konzumovat na dálku kulturu (hudbu, divadlo, filmy) číst knihy, vzdělávat se, pomáhat druhým, snažit se si udělat minimálně jednou denně radost.
11. Jestli tím neohrozíte rodinný rozpočet, tak utrácejte. Za vybavení domácnosti, šatníku, dílny, za knihy, vzdělání, opravy bytu, chalupy, za dovoz jídla z oblíbené restaurace. Šetrnost a střídmost ve spotřebě bývá považována za ctnost – v současné situaci to však neplatí. Investujte do své budoucnosti, zabavte se a nechte druhým vydělat.
12. Hledejte v nové situaci nové příležitosti. Zkuste napsat knihu, divadelní hru, složit písničku, malovat, rozjedťte novou zábavnou či vzdělávací stránku na internetu. Zkuste si osvojit nějaké umělecké řemeslo, nebo zkrátka řemeslo. Rozjedťte internetový obchod, poradenskou službu, prostě cokoli nového. Během epidemie dost lidí zchudne, ale řada jiných neuvěřitelně zbohatne. Další možná nezbohatnou, ale konečně najdou ten pravý smysl života. Nepropáste šanci se zařadit do těch dvou šťastnějších skupin.