

Koronavirus: přinášíme vše potřebné

Příznaky onemocnění koronavirem

Koronavirus má podobné příznaky jako chřipka nebo jiná respirační viróza, běžná v tomto období: zvýšená teplota až horečka, kašel a dušnost (zadýchávání se).

Jde o kapénkovou infekci, která se přenáší vzduchem, z člověka na člověka po blízkém kontaktu. Zasažuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest. Někdy je provázen ztrátou chuti.

-tz-

Jak se chovat při nouzovém stavu

Nouzový stav byl vyhlášen v Jihlavě 13. března. Od 19. března je všem osobám zakázán pohyb a pobyt na všech místech mimo bydliště bez ochranných prostředků dýchacích cest.

Jaká mám práva a povinnosti jako občan, když je nouzový stav?

Co mohu

- Mohu cestovat do zaměstnání nebo za účelem svého podnikání.
- Mohu v případě důležité potřeby cestovat za osobami blízkými.
- Mohu pro sebe a rodinné příslušníky zajišťovat základní životní potřeby, jako je nákup potravin, léků, hygieny nebo potřeb pro zvířata.
- Mohu cestovat v případě, že vykonávám činnosti jako je dobrovolnictví, sousedská výpomoc.
- Mohu cestovat do zdravotnických zařízení, zařízení sociálních služeb, zařízení veterinární péče či do takovýchto zařízení doprovázet osoby blízké.
- Mohu cestovat v případě neod-

kladných úředních záležitostí s ohledem na provoz správních orgánů.

■ Mohu vykonávat povolání, které spočívá v zajištění bezpečnosti, vnitřního pořádku, ochrany zdraví, zdravotní či sociální péče, individuální duchovní péče, veřejné hromadné dopravy, rozvážkové a zásobovací služby a veterinární péče.

- Mohu trávit čas v parcích nebo přírodě.
- Mohu cestovat do a z místa, kde bydlím.
- Mohu se účastnit pohřbů.

Co musím

- Musím omezit pohyb na veřejně dostupných místech na nutnou dobu.
- Musím pobývat v místě svého bydliště s výjimkou případu uvedených v kapitole „Co mohu?“
- Musím omezit kontakt s jinými osobami na nezbytně nutnou dobu.
- Musím mít při každém pohybu či pobytu na všech místech mimo své bydliště ochranný prostředek dýchacích cest.

-lm-

Karanténa a jak se v ní chovat

Pro onemocnění COVID 19 byla stanovena 14 denní karanténa. Pokud se ve výše uvedeném období projeví klinické příznaky (teplota, kašel, dušnost, dýchací obtíže, bolest svalů, kloubů), jste povinni kontaktovat svého praktického lékaře telefonicky nebo mimo ordinaci dobu linku 112 a řídit se pokyny zdravotnických pracovníků.

Musíte dodržovat pravidla osobní hygieny:

- Důkladné a časté mytí rukou teplou vodou a mýdlem, případně dezinfekcí
- Při kašlání a kýchní si zakrývat ústa jednorázovým kapesníkem, nikoliv rukou! (kapénky se pak mohou přenést dál), kapesník pak ihned vyhodte
- Hygienu rukou provádějte často, zejména po kontaktu se sekrety dýchacích cest, před jídlem a po použití toalety
- Aby se zabránilo šíření infekce, nakládejte bezpečně s odpady (odpadkový pytel vždy svázat, nenechávat volně)

dále:

- často větrat
- izolovat se v rámci domácnosti co nejvíce od ostatních členů rodiny.
- čistěte a dezinfikujte často povrchy, jako jsou noční stolky, postelové rámy a další ložnicový nábytek

■ Měňte častěji oblečení, ložní prádlo, ručníky apod., které pak důkladně vyperte s běžným pracím prostředkem na 60 – 90°C, poté důkladně usušte

Zajištění nákupů, léků, venčení domácích mazlíčků, doporučená pošta:

- nákupy, donášku léků apod. si zajistit telefonicky a položit po domluvě nejlépe za zavřené dveře
- přebírání poštovních doporučených zásilek jedině s rouškou a kontakt omezit na minimum (po nezbytně nutnou dobu)
- pobyt na vlastní zahradě bez přítomnosti dalších lidí je možný
- venčení domácích mazlíčků zajistit jinou osobou
- v případě nutnosti ošetření u lékaře, volat 155, upozornit na vydání karanténních opatření, vyčkat pokynů

Co mám dělat, když nemám možnost zajistit si nákup, či venčení domácích mazlíčků jinou osobou a bydlím v panelovém domě:

- nepoužívat výtah
- nakoupit v době, kdy je nejmenší pohyb osob – brzy ráno po otevření obchodu, případně v noci
- dodržovat odstup min. 1 m od ostatních osob
- důsledně dbát na hygienu rukou, nesať si na nos, ústa apod.

-lm-

Základní rady, jak se chovat

Základní doporučení pro zdravé osoby:

- Myjte si ruce mýdlem a teplou vodou (případně používejte antibakteriální gely s obsahem alkoholu)
- Nedotýkejte se neumytými rukama obličeje
- Vyhýbejte se většímu množství lidí
- Vyhýbejte se těm, kdo jsou zjevně nemocní akutní respirační virózou
- Snažte se udržovat vzdálenost s lidmi na cca 1,5 – 2 metry
- Nepodávejte si s druhými ruku, nelíbejte se
- Posilujte imunitní systém kvalitní stravou a dostatečným množstvím vitamínů (zvyšte konzumaci ovoce a zeleniny, případně dodejte vitamín C, D), zařaďte do svého programu procházky v přírodě (v místech, kde není zvýšený počet lidí)
- Doma často větrejte
- Dopřejte si dostatečnou dobu spánku
- Dezinfikujte mobilní telefony a klávesnice i myši u počítače

Jak se chovat při příznacích

- Pokud se u vás objeví příznaky chřipky či jiné respirační virózy, zůstaňte doma, zavolejte ošetřujícímu lékaři a dodržujte jeho pokyny
- Dejte zprávu do zaměstnání
- Omezte na možné minimum kontakt s ostatními osobami
- Nemoc vyležte, přijímejte hodně tekutin, v případě potřeby lečte příznaky virózy volně dostupnými léčivými na horečku či kašel, odpočívajte, používejte jednorázové kapesníky
- Chovejte se ohleduplně ke svému okolí. Dodržujte pravidla hygieny a při kýchní či kašlání užívejte jednorázové kapesníky. V nouzi si zakryjte ústa paží nebo rukávem, nikoliv rukou.

Než navštívíte svého lékaře, nejdříve mu zavolejte.

Všechny návštěvy lékaře by měly být předem projednány telefonicky. Je to proto, že je ve zdravotnických zařízeních potřeba minimalizovat kontakt s ostatními lidmi.

Noste ústní roušku

Pokud jste dostali ústní roušku, měli byste ji nosit v případě, že pobýváte ve stejné místnosti s jinými lidmi i v případě návštěvy lékaře.

Pokud nemůžete nosit ústní roušku, měli by ji nosit lidé, kteří s vámi žijí, pokud jsou s vámi ve stejné místnosti.

Papírové kapesníky

Při kašli a kýchní použijte jednorázové kapesníky.

Kapesníky odhazujte do plastového pytle na odpadky a okamžitě po jejich použití si umyjte ruce mýdlem a vodou (po dobu nejméně 20 se-

kund), opláchněte si je a důkladně osušte.

Stejně tak pečující osoba pomáhá při dodržování tohoto pravidla osobě, o kterou se stará.

Myjte si ruce

Myjte si ruce a osobě, o kterou pečujete, pomáhejte při mytí rukou. To by se mělo provádět často a důkladně mýdlem a vodou po dobu nejméně 20 sekund, poté si ruce opláchněte a důkladně osušte.

Nedotýkejte se očí, nosu a úst neumytými rukama.

Vyhnete se sdílení domácích potřeb

Předměty (skleničky, šálky, kuchyňské náčiní, ručníky, ložní prádlo nebo jiné předměty), které jste vy nebo osoba, o kterou pečujete, použili, byste neměli sdílet s ostatními osobami ve vaší domácnosti.

Po použití těchto předmětů je důkladně omyjte mýdlem a vodou, k mytí nádobí a příborů lze použít myčku nádobí.

Prádlo, povlečení a ručníky by měly být uloženy v plastovém pytli a vyprány, jakmile bude známo, že testy na COVID-19 jsou negativní.

Pokud to není možné a musíte prádlo prát, přečtete si další pokyny k manipulaci s prádlem níže.

Nezvěte si domů návštěvy

Pokud musíte mluvit s někým, kdo není členem vaší domácnosti, udělejte to telefonicky.

Domácí zvířata

Snažte se držet dál od svých domácích mazlíčků. Pokud je to nevyhnutelné, myjte si ruce před a po kontaktu s nimi.

Praní prádla

Pokud potřebujete vyprat doma prádlo, ještě než budou k dispozici výsledky vyšetření, vyperte ho pomocí pracího prostředku při nejvyšší možné teplotě vhodné pro danou tkaninu.

Vhodné jsou teploty nad 60 °C. Pokud je to možné, sušte a žehlete prádlo na nejvyšší možnou teplotu vhodnou pro danou tkaninu.

Při manipulaci se znečištěnými materiály používejte jednorázové rukavice a plastovou zástěru a očistěte všechny povrchy v okolí pračky.

Prádlo nenoste do veřejné prádelny. Po manipulaci se špinavým prádlem si důkladně umyjte ruce mýdlem a vodou.

Odpady

Veškerý odpad (včetně roušek a kapesníků) od osoby v izolaci, by měl být uložen v plastovém pytli na odpadky a po naplnění musí být pevně zavázán.

Plastový pytel by pak měl být vložen do druhého pytle a zavázán a až poté dán do kontejneru na odpad.

-lm-