

Koronavir COVID-19

Jak se pozná COVID-19?

COVID-19 je vysoce nakažlivé onemocnění, které se pozná hlavně podle horečky, dýchacích potíží – kašle a dušnosti, bolestí svalů a únavy. Většina nemocných má naštěstí lehčí průběh nemoci, ale hlavně senioři a chronicky nemocní jsou ohroženi i na životě.

Inkubační doba se pohybuje mezi 6 a 14 dny. K přenosu nemoci dochází kontaktem s infikovanou osobou prostřednictvím kapének šířených při mluvení, kýchání či kašlání, ale můžete se nakazit i přenosem z předmětů, kterých se nakažený dotýkal.

Co je dobré vědět o COVID-19

Způsob přenosu: kapénkami při kýchání a kašlání i fyzickým kontaktem, zatím není prokázáno, zda se tento virus přenáší vzduchem, doporučuje se proto dodržovat dostatečný odstup.

Klinické příznaky: podobné jako u chřipky, vysoká teplota (až 20 % pacientů má ale teplotu nižší než 38 °C), únava, dušnost, kašel, může se rozvinout ve virový zápal plic, selhání ledvin a smrt, ale může také proběhnout bez příznaků.

Inkubační doba: uvádí se až 14 dní, přičemž člověk je nejvíce nakažlivý v prvních fázích onemocnění.

Nejvíce ohrožené skupiny: starší lidé a lidé s oslabenou imunitou.

Jak se bránit nákaze?

Je to podobné jako u dalších virových onemocnění, včetně chřipky. Shrňme si opatření v bodech:

- Vyhýbejte se místům, kde se shromažďuje větší množství lidí.
- Pokud máte, noste ven roušku nebo si zahalte obličej, pokud nemáte, vyhněte se kontaktu – ale zas nepanikařte, podle zatím známých informací je třeba k nakažení nejméně 15 minutový kontakt na vzdálenost kratší než 2 metry.
- Při kašli si nedávejte ruce před ústa, nekýchejte do dlaní.
- Důležitá je obecně zvýšená hygiena rukou! Myjte si je, kdykoli se dotknete potencionálně infikovaných povrchů, po cestě v MHD, ale ideálně i po vysmrkání či kašli. Místo v metru a dopravních prostředcích se přidržujte předloktím, nikoli rukama.
- Nedotýkejte se obličeje a očí nemytými rukama, nejezte bez předchozího mytí rukou – pozor by si měli dát i rodiče a venku nesahat na obličej dětí nebo jim nepodávat jídlo.
- Pokud máte, noste s sebou dezinfekční gel a ubrousky, kterými si otřete například tlačítka bankomatu nebo ovladač výtahu.
- V obchodech nepoužívejte košíky ani vozíky. Nákup ukládejte rovnou do tašek. Pokud to jde, platte kartou a vyhněte se kontaktu s bankovkami a mincemi.
- Nepůjčujte si od nikoho mobil.
- Nepodávejte si ruce, neobjímejte se s lidmi.
- Denně provádějte kontrolu hlavně u starších osob (po nádechu nejméně 10 sekund zadržet dech, pokud nepocítíte potřebu kašle, v plicích nedošlo k nákaze).
- Dbejte na dostatek antioxidantů (vitaminy C, ovoce a zelenina).

Mám PŘÍZNAKY, ale nebyl jsem v ŽÁDNÉ Z UVEDENÝCH ZEMÍ ani jsem se nesešel s osobami, které v těchto zemích byly

- volám praktickému lékaři, NECHODÍM DO ORDINACE
- lékař odebere anamnézu po telefonu, poučí mě o příznacích, při kterých bych měl navštívit ordinaci lékaře, doporučí mi symptomatologickou léčbu. Bude-li to nutné, pozve mě do ordinace
- lékař vystaví e-neschopenku po telefonu – bez návštěvy ordinace
- pokud nebudu mít závažné obtíže, zavolám za týden, pokud se již budu cítit dobře, lékař ukončí e-neschopenku.

Nemám PŘÍZNAKY, ale byl jsem v kontaktu s osobami s potvrzením koronaviru

- volám praktickému lékaři, NECHODÍM DO ORDINACE
- zřejmě již Vás nahlásila hygienická stanice
- lékař (na dálku) vystaví e-neschopenku s potvrzením o KARANTÉNE
- dodržuji karanténu a v případě objevení se příznaku volám praktického lékaře

Krajská hygienická stanice
Oddělení protiepidemické pro okres Benešov

KONTAKTY:

Telefon: + 420 317 784 001

+ 420 317 784 027

+ 420 317 784 028

+ 420 317 784 027

Omezení volného pohybu osob:

1. platí od pondělí 16. března 0:00 do úterý 24. března 06:00
2. nevztahuje na cesty do zaměstnání k výkonu podnikání, nezbytné cesty za rodinou, pro základní životní potřeby nebo do zdravotnických zařízení
3. zákaz není uvalen na cesty za účelem vyřízení neodkladných úředních záležitostí. Netýká se ani pobytu v přírodě nebo parcích
4. Zakázána není účast na pohřbu
5. Omezení se nevztahuje na veřejnou hromadnou dopravu, služby pro obyvatele včetně zásobování, rozvázkovou službu nebo veterinární péči

Domácí karanténa – co mám dělat?

Jste v domácí karanténě. Váš stav nevyžaduje přijetí do nemocnice. Je důležité dodržovat následující pokyny.

1. Zůstaňte doma

Vy nebo osoba, o kterou pečujete, byste měli zůstat doma s výjimkou lékařské péče (viz bod 3 a 8 – co dělat před vyhledáním lékařské péče). Nechodte do práce, školy, na veřejná místa a nepoužívejte hromadnou dopravu nebo taxi, dokud vám nebude řečeno, že je to bezpečné.

Jestliže potřebujete obstarat nákup potravin, jiného zboží a léků, musíte požádat o pomoc jinou osobu. Také si můžete nákup objednat telefonicky nebo mailem (online). V instrukcích pro dodání zboží musí být uvedeno, že nákup má být ponechán venku nebo na verandě nebo na jiném vhodném místě.

2. Izolujte se od ostatních osob ve vaší domácnosti

Měli byste zůstat v dobře větratelné místnosti s oknem, které se dá otevírat a pokud to lze, měli byste být separováni od ostatních osob v domácnosti. Zavírejte dveře.

Pokud je to možné, používejte oddělenou koupelnu. Pokud sdílíte koupelnu s ostatními osobami, je nezbytný pravidelný úklid. Pokud nemáte k dispozici samostatnou koupelnu, měla by osoba v domácí izolaci používat zařízení jako poslední, a poté by tato osoba měla koupelnu řádně uklidit. Osoba v domácí izolaci musí používat vlastní ručníky, které nepoužívají další členové domácnosti, a to jak pro osušení po koupání nebo sprchování, tak pro účely hygieny rukou.

Pokud bydlíte na koleji či jiném místě, kde sdílíte společnou kuchyni, koupelnu a společenské prostory, měli byste zůstat jen ve svém pokoji se zavřenými dveřmi, vycházet jen v nezbytných případech a nosit ústní roušku.

Pokud sdílíte s ostatními osobami kuchyň (na koleji apod.), pokud je to možné, nevstupujte do těchto míst, pokud jsou tam přítomni ostatní. Pokud to jinak nejde, noste ústní roušku. Jídlo jezte ve svém pokoji. Použité nádobí myjte ručně v horké vodě s čisticím prostředkem a osušte vlastní utěrkou.

3. 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.

V případě že se zhorší váš zdravotní stav (objeví se zejména horečka, kašel, dušnost), kontaktujte telefonicky svého lékaře, který bude dále organizovat poskytování zdravotní péče ve spolupráci krajskou hygienickou stanicí, případně volejte linku 112.

Pokud potřebujete poradit v souvislosti s koronavirem, jsou k dispozici nonstop linky Státního zdravotního ústavu 724 810 106 nebo 725 191367 nebo 725 191 370. K dispozici jsou i infolinky jednotlivých krajských hygienických stanic.

4. Noste ústní roušku, pokud vám to je doporučeno

Pokud jste dostali ústní roušku, měli byste ji nosit v případě, že pobýváte ve stejné místnosti s jinými lidmi i v případě návštěvy poskytovatele zdravotní péče. Pokud nemůžete nosit ústní roušku, měli by ji nosit lidé, kteří s vámi žijí, pokud jsou s vámi ve stejné místnosti.

5. Kryjte si ústa a nos při kašli a kýchání

Při kašláním nebo kýcháním si zakryjte ústa a nos kapesníkem na jedno použití. Lidé, kteří pečují o osoby čekající na výsledky vyšetření na infekci COVID-19, by také měli používat při kašli a kýchání jednorázové kapesníky.

Kapesníky odhazujte do plastového pytle na odpadky (viz bod 10 – nakládání s odpady) a okamžitě po jejich použití si umyjte ruce mýdlem a vodou (po dobu nejméně 20 sekund), opláchněte si je a důkladně osušte. Stejně tak pečující osoba pomáhá při dodržování tohoto pravidla osobě, o kterou se stará.

6. 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. Totéž platí pro osoby pečující o kohokoli, kdo je testován na SARS-CoV-2. Nedotýkejte se očí, nosu a úst nemytými rukama.

7. Vyhněte 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 pytlí a vyprány, jakmile bude známo, že testy na SARS-CoV-2 (COVID-19) jsou negativní. Pokud to není možné a musíte prádlo prát, přečtěte si další pokyny k manipulaci s prádlem níže.

8. Nezvěte si domů návštěvy

Pokud si myslíte, že je nezbytně nutné, aby vás někdo navštívil, proberte to nejdříve s vaším lékařem. Pokud musíte mluvit s někým, kdo není členem vaší domácnosti, udělejte to telefonicky.

9. Domácí zvířata

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

10. 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.

11. Odpady

Veškerý odpad (včetně roušek a kapesníků) od osoby v izolaci, by měl být uložen v plastovém pytlí na odpadky a po naplnění musí být pevně zavázán. Plastový pytel by pak měl být vložen do druhého pytle a zavázána až poté dán do kontejneru na odpad.

12. Sledujte příznaky onemocnění u sebe nebo u osoby, o kterou pečujete.

Pokud se zhoršuje zdravotní stav vás nebo osoby, o kterou pečujete, např. máte dýchací obtíže, vyhledejte lékařskou pomoc. Pokud se nejedná o nouzovou situaci, telefonujte vašemu praktickému lékaři nebo do nemocnice.

Pokud se jedná o stav nouze a potřebujete zavolat sanitku, informujte volajícího nebo operátora, že jste vyšetřováni na SARS-CoV-2 (nebo že pečujete o někoho, kdo je testován na SARS-CoV-2).

Rady pro seniory během koronaviru

Jsem senior, co mám dělat?

1. POKUD MOŽNO ZŮSTAŇTE DOMA

Kontakt s dalšími lidmi velmi zvyšuje riziko nákazy

2. NEPODÁVEJTE SI RUCE

Může se to zdát nezdvořilé, ale pozdravit lze úklonou hlavy i jinými způsoby. Klíčové je vyhnout se fyzickému kontaktu s dalšími lidmi.

Totéž platí i pro objímání se nebo polibky na tvář apod.

3. BUĎTE V TELEFONICKÉM NEBO ELEKTRONICKÉM KONTAKTU

Propojte se s rodinou i známými. Máte-li připojení k internetu, můžete využít služby jako Messenger, WhatsApp atd.

4. OMEZTE ZBYTEČNÉ NÁVŠTĚVY

Nevystavujte se zbytečnému riziku a nezvěte si domů návštěvy, pokud to není nezbytně nutné. Aktuálně jsou zakázány návštěvy v domech s pečovatelskou službou, v domovech seniorů a ve zdravotnických

5. NECHTE SI POMOCI S NÁKUPY

Abyste se nemuseli vystavovat setkání desítkami dalších lidí v obchodech a na dalších veřejných místech, nechce si pomoci s nákupy od rodiny, známých nebo sousedů.

6. VYUŽIJTE E-RECEPT

eRecepty mohou lékaři posílat e-mailem nebo na telefon, není třeba zbytečně chodit do ordinací.

7. NECHTE SI POSLAT JÍDLO

Firmy jako Rohlik.cz a Kosik.cz a i Tesco nabízejí roznáškové služby zdarma pro seniory a držitele ZTP.

8. NECHOĎTE DO RESTAURACÍ ANI JÍDELEN

Pokud chcete jídlo z restaurace, doporučujeme, abyste si jej objednali a jen vyzvedli a snědli doma či na pracovišti.

9. VYCHÁZEJTE VE VHODNÝ ČAS

Pokud jste senior, a i přes doporučení si chcete jít sám nakoupit, zvolte dobu mezi 9. a 11. hodinou dopoledne, kdy jsou obchody nejprázdnější.

10. ŠKOLKY JEN V NUTNÝCH PŘÍPADECH

Do mateřských škol posílejte své děti, jen pokud to skutečně nutně potřebujete, nenechávejte však děti hlídat seniorům.

11. CO KDYŽ NEMÁTE ROUŠKU/RESPIRÁTOR?

Pokud máte příznaky onemocnění, nemůžete sehnat rouškou a nechcete nakazit okolí, zkuste si vyrobit provizorní roušku z jakékoli bavlněné či lněné tkaniny. Je to lepší než nic.

Jak pomoci seniorům?

1. BUĎTE VNÍMAVÍ A OHLEDUPLNÍ

Je důležité, aby se každý z nás choval co nejzodpovědněji a co nejohleduplněji. Seniori patří k nejvíce ohroženým skupinám lidí a potřebují ochránit před virem, ale i před strachem. Počítejte s tím, že to může trvat týdny, možná i tři či čtyři měsíce.

2. BUĎTE V TELEFONICKÉM NEBO ELEKTRONICKÉM KONTAKTU

Starší lidé patří mezi nejvíce ohrožené skupiny vzhledem k důsledkům možné nákazy. Pomozte jim, aby zůstali doma a vycházeli ven jen zcela výjimečně. Pomozte jim propojit se se známými i rodinou, pokud ji nemají na blízku.

3. OMEZTE ZBYTEČNÉ NÁVŠTĚVY

Nevystavujte starší a nemocné lidi zbytečnému riziku. Aktuálně jsou zakázány návštěvy v domech s pečovatelskou službou, v domovech seniorů a ve zdravotnických zařízeních kromě zajištění zcela nezbytné péče ze strany pečujících osob, zdravotních sester apod.

4. POMÁHEJTE S NÁKUPY

Každý z nás může pomoci svému sousedovi s nákupem či dalšími potřebami, aby senior nemusel být vystaven setkání s desítkami dalších lidí v obchodech a na dalších veřejných místech.

5. POMOZTE JIM SE S E-RECEPTY

eRecepty mohou lékaři posílat e-mailem nebo na telefon, není třeba zbytečně chodit do ordinací. Pokud senior ve vašem okolí nemá chytrý telefon nebo e-mail či s nimi neumí dobře zacházet, můžete nabídnout své mobilní číslo nebo e-mail. Lékárna potřebuje jen čárový kód.

6. POMOZTE S DODÁVKOU JÍDLA

Firmy jako Rohlik.cz, Kosik.cz a iTesco nabízejí roznáškové služby zdarma pro seniory a držitele ZTP. Pokud někdo ze seniorů neumí ovládat e-shop, nemá platební kartu nebo přístup k internetu, můžete dodávku zprostředkovat vy.

7. POMOZTE S VÝROBOU ROUŠKY/RESPIRÁTORU