

## ZNALOSTI

### Co je nový koronavirus?

Koronaviry patří do velké skupiny virů, které vyvolávají onemocnění u lidí; od běžného nachlazení až po těžší průběh onemocnění. COVID-19 je infekční onemocnění způsobené novým koronavirem (SARS-CoV-2).

#### *Jak se virus šíří?*

Lidé se mohou nakazit COVID-19 vdechováním infekčních kapének, obsahujících virus od infikovaných lidí, kteří kašlou nebo kýchají. Přenos je možný také kontaktem s kontaminovanými povrchy a následným dotekem nosu, úst nebo očí.

#### *Jaké jsou příznaky onemocnění COVID-19?*

Většina lidí, kteří se nakazí, má mírný průběh onemocnění a uzdraví se. Některé osoby mohou mít závažnější průběh onemocnění. Mezi hlavní příznaky patří:

- Horečka
- Kašel
- Obtížné dýchání
- Bolest svalů
- Únava

## PŘÍPRAVA

### *Jak se můžete připravit*

- Získejte informace o COVID-19 z důvěryhodných zdrojů.
- Pokud je to možné, udržujte se fyzicky aktivní, abyste si zajistili dobrou fyzickou kondici.
- Mějte dostatek volně prodejných léků a zdravotnických materiálů (např. kapesníky, teploměr) k léčbě horečky.
- Mějte dostatek potravin a domácích potřeb, přibližně na 2-4 týdny. Připravujte se postupně a vyvarujte se panickému nakupování.
- Buďte sociálně aktivní. Buďte v kontaktu se svou rodinou, případně přáteli, sousedy nebo ošetřujícím lékařem, ať jste připraveni a víte, co dělat, když se COVID-19 rozšíří ve vašem okolí nebo pokud onemocníte.
- Vyhýbejte se kontaktu s lidmi pokud ve vaší oblasti dochází ke komunitnímu šíření COVID-19:
  - Vyhnete se davům, zejména v uzavřených a špatně větraných prostorech.
  - Nakupujte potraviny v čase mimo špičku.
  - Vyhnete se využívání veřejné dopravy během dopravní špičky.
  - Cvičte raději venku než ve vnitřních prostorách.
- Postupujte podle pokynů vnitrostátních orgánů, jak se připravit na mimořádné situace.
- Dodržujte běžné hygienické návyky.



<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

<https://koronavirus.mzcr.cz/>



**Pokud jste nemocní,  
izolujte se doma.  
Dodržujte karanténu i pokud jste  
zdraví, ale byli jste v kontaktu s  
nemocným COVID-19.  
POMOZTE BOJOVAT PROTI  
NÁKAZE COVID-19.**

Překlad: Státní zdravotní ústav

## NÁRODNÍ INFORMACE K ONEMOCNĚNÍ COVID-19

Linky Státního zdravotního ústavu

**+420 724 810 106**

**+420 725 191 367**

**+420 725 191 370**

Webové stránky Ministerstva zdravotnictví

<https://koronavirus.mzcr.cz/>

Webové stránky Státního zdravotního ústavu

<http://szu.cz/>

## IZOLACE

### Co obnáší domácí izolace?

U osob s mírnými příznaky onemocnění COVID-19 není hospitalizace nutná. Místo toho vám mohou poskytovatelé zdravotní péče doporučit izolaci doma, aby se zamezilo dalšímu šíření onemocnění COVID-19.

Domácí izolace nebo samoizolace znamená zůstat doma nebo v určeném prostoru v jedné vyhrazené, přiměřeně větrané místnosti a pokud možno s použitím samostatné toalety. Toto opatření může být doporučeno lidem s projevem příznaků onemocnění nebo po určitou dobu.

### *V domácí izolaci dodržujte následující pravidla:*

- Omezte jakékoli návštěvy.
- Doma by měli zůstat pouze členové domácnosti, kteří pečují o osobu s podezřením nebo onemocněním COVID-19.
- Separujte se od ostatních lidí v domácnosti.
- Chcete-li chránit ostatní, používejte obličejové roušky, pokud jste s nimi ve stejné místnosti.
- Izolujte se v dobře větrané místnosti s možností otevření okna.
- Pokud nemáte k dispozici samostatnou toaletu, měl by izolovaný člověk po každém použití toaletu důkladně vyčistit.
- Používejte své vlastní ručníky, kuchyňské náčiní, sklenice na pití, ložní prádlo nebo jiné domácí potřeby běžně sdílené v domácnosti.
- Buďte sociálně aktivní, požádejte přátele, sousedy nebo sociální pracovníky o pomoc při provádění nezbytných pochůzek, např. nakupování potravin a léků.
- Vyvarujte se přímého kontaktu při komunikaci s lidmi, například nechejte si doručit nákup potravin za dvěře.
- Umyjte si ruce před a po jakékoli interakci s ostatními.
- Postupujte podle pokynů svého poskytovatele zdravotní péče (lékaře) a zavolejte mu, pokud se váš zdravotní stav zhorší.

## KARANTÉNA

### Co je to karanténa?

#### *Jak můžete ochránit sebe a své blízké*

Karanténa znamená izolace se a omezení pohybu lidí, kteří byli potenciálně vystaveni COVID-19, ale kteří jsou v současné době zdraví a nevykazují příznaky onemocnění. Karanténa je povinná a většinou probíhá doma, doba trvání je minimálně 14 dní, ale ve zvláštních situacích může být osoba v karanténě v nemocnici nebo ve vybraných zařízeních.

Pokud vám byla úřady nařízena nebo doporučena karanténa doma, věnujte prosím pozornost následujícímu:

- Zůstaňte doma (tj. nechoďte do práce, do školy nebo na veřejná místa) a:
  - Sledujte výskyt příznaků COVID-19 - vysokou horečku, kašel nebo potíže s dýcháním. Pokud se objeví tyto příznaky, obraťte se na svého praktického lékaře o radu.
  - Pokud se u vás objeví kašel horečka a dýchací obtíže, používejte obličejové roušky, které chrání osobu kolem vás před nakažením.
  - Pokud je to možné, domluvte se se svým zaměstnavatelem na práci z domova.
  - Vyčistěte a vydezinfikujte váš domov, zejména často využívané povrchy a toalety.
- Buďte sociálně aktivní, požádejte přátele, sousedy nebo sociální pracovníky o pomoc při provádění nezbytných pochůzek, např. nakupování potravin a léků.
- Buďte v kontaktu s rodinou a přáteli prostřednictvím telefonu, e-mailu nebo sociálních médií.
- Získejte informace o onemocnění COVID-19 z důvěryhodných zdrojů.
- Udržujte se fyzicky aktivní, abyste si zajistili dobrý fyzický a duševní stav.