

# KORONAVIROVÁ PANDEMIE



## NAŠE DOPORUČENÍ JAK PŘEDEJÍT DALŠÍMU ŠÍŘENÍ

### **PŘI KAŠLI A KÝCHÁNÍ SI KRYJTE**

**ÚSTA A NOS**, a to nejlépe papírovým kapesníkem na jedno použití. Kapesníky následně odhazujte do plastového pytle, který pak zavážete a následně si umyjte ruce mýdlem a vodou, ideálně vydezinfikujte virucidním alkoholovým prostředkem.

### **NESDÍLEJTE DOMÁCÍ POTŘEBY**

jako je nádobí, podnosy, ručníky, ložní prádlo a jiné jako počítače, mobily,... všude na povrchu těchto věcí přežívá koronavirus až 3 dny! Nádobí nemocného člověka by se mělo mýt separátně od ostatních, ideálně přelit vařící vodou a nechat ponořené působit 10-15 minut, možno na něj aplikovat alkoholové dezinfekční prostředky, pečlivě umýt a nakonec důkladně opláchnout opět vařící vodou. Použité prádlo a ručníky nemocného by se měly často prát při teplotě min 60-90 °C, nejlépe vyvařit v hrnci, používat dezinfekční přípravky a nechat uschnout venku na slunci. Použité prádlo, oblečení, cíchy atd. před vypráním skladovat separátně a jen krátce v zavázaném igelitovém pytli, ideálně mimo byt (na balkoně, na terase...). Pozor na používání sušiček-mohlo by dojít k víření virů zpět do obytného prostoru.

**VŠICHNI NOSME ROUŠKU!** Řídíme se co nejdůsledněji nařízením vlády. Zapojme se do dobrovolného šití roušek. Rady pro šití: jen z bavlněné látky, dle její hustoty min 2 vrstvé, před použitím a po použití vyvařit v ve vodě při 10 °C na min. 10-15 minut, pak nechat volně okapat a uschnout, přežehlit ještě mírně vlhké důkladně z obou stran rub i líc. Roušky pravidelně měnit dle zatížení, maximálně po 4 hodinách používání. Přežehlení roušek znamená jejich dezinfekci.

**ZÁVISÍ TO NA  
KAŽDÉM Z NÁS**

**OPATŘENÍ** pro nemocné i při pouhém podezření z nákazy:

**KARANTÉNA.** Dodržujte ji. Porušením karantény můžete vážně ohrozit zdraví svého okolí. Vám samotným hrozí pokuta až 3 miliony Kč. Zůstaňte doma. Nechoďte do práce, školy ani do obchodu a lékárny (zařídte nákup online), nepoužívejte MHD a taxi. Požádejte okolí o pomoc, ale jen distančně.

### **BEZPEČNÁ VZDÁLENOST MEZI LIDMI JSOU 4 METRY!**

Izolujte se. V rámci bytu zůstaňte sami v uzavřeném dobře větratelném pokoji. Pokud používáte společnou koupelnu a záchod, **PO KAŽDÉM POUŽITÍ** pečlivě **DEZINFIKUJTE** nejen sanitární keramiku WC umyvadlo, vanu, sprchu, ale také vodovodní kohoutky, ručníky, kliky (to jsou místa ulpívání a dlouhého přežívání koronaviřů).

Vyčleňte si pro sebe i vlastní ručník na ruce. **MYJTE SI RUCE. S DOSTATEČNÝM MNOŽSTVÍM MÝDLA A TEPLOU VODOU PO DOBU NEJMÉNĚ 20** sekund, vhodné je i déle. Jak na to najdete názorné návody na internetu.

**ODPAD OD OSOBY POZITIVNÍ** (či v podezření) na nákazu koronavirem ukládejte do plastového pytle na odpadky, a to včetně použitých roušek a kapesníků, po jeho použití ho pevně zavažte! Tento infekční odpad by se měl odstranit 2-3 x denně. Do popelnice vložte infekční odpad v pevném a dobře zavázaném igelitovém pytli.

Sledujte příznaky onemocnění u sebe nebo u osoby, o kterou pečujete. Pokud se zdravotní stav zhorší, např. máte-li dýchací obtíže, vyhledejte lékařskou pomoc. Avšak pokud se nejedná o nouzovou situaci, nejdříve svému praktickému lékaři či do nemocnice zavolejte. V nouzových případech zavolejte sanitku a informujte operátora o tom, že jste v karanténě nebo máte podezření na COVID-19.

### **PORUŠENÍM KARANTÉNY MŮŽETE VÁŽNĚ OHROZIT ZDRAVÍ SVÉHO OKOLÍ**

a Vám samotným pak hrozí pokuta až 3 miliony Kč. Vhodné je roušku kombinovat s brýlemi např. cyklistickými, výborné jsou brýle lyžařské! Alespoň na veřejných místech byste měli používat rukavice jednorázové, které po použití vyhodíte do odpadu, nebo opakovaně používat rukavice, které budete mýt mýdlem a teplou cca 50-60 °C vodou a dezinfikovat, pak necháte vyschnout ideálně venku.

Nezvěte si domů návštěvy. Čím dřív to všichni pochopíme, tím dřív konec COVIDU-19 **SPOLEČNĚ OSLAVÍME.**

**HODNĚ SIL VŠEM**

**Za ordinaci PL Zápy MUDr. Lenka Holasová**

**P.S. Děkuji Vám všem za příkladnou spolupráci 😊**