



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Chraňte sebe i ostatní před koronavirem!

Státní zdravotní ústav doporučuje nosit řádně nasazené respirátory bez výdechového ventilu třídy FFP2 VŠUDE při kontaktu s dalšími osobami venku, na ulici, v hromadné dopravě, na úřadech, ve školách nebo v obchodech. Je nezbytné respektovat aktuální oficiální opatření. Nově se rozšiřující mutace koronaviru jsou totiž nakažlivější a riziko infekce se zvyšuje i při krátkém kontaktu s infekční osobou. Čím více lidí bude nosit respirátory, tím méně koronaviru bude cirkulovat v populaci.

### • Respirátory

Je důležité respirátory nosit řádně nasazené, aby zakrývaly nos a ústa, a pravidelně je měnit. Respirátory používané v nezdravotnickém prostředí lze používat opakovaně do kumulativního součtu max. 4-8 hodin. Opakované použití umožňuje nouzová sterilizace respirátorů určených k jednorázovému použití, nicméně každé další opakování sterilizace postupně snižuje jejich účinnost. Dezinfekci lze provést alkoholovými prostředky (po použití vystříkat respirátor sprejem zevnitř a zvenku a nechat přes noc uschnout) nebo zahřátím v troubě na 70 °C po dobu 10-15 minut. Respirátory minimalizují riziko nákazy. Pokud jste infekční, respirátor snižuje riziko, že nakazíte lidi kolem sebe. Jestliže jste zdraví, respirátor vás chrání před infekcí od osob s onemocněním. Stále platí "Chráním sebe, chráním tebe". I očkované osoby musí nosit respirátor.

### • Rozestupy

Rozestupy jsou důležité, aby se minimalizovalo riziko kapénkové infekce, proto se vyhýbejte místům s větším počtem lidí, nebo místům, kde byste se mohli setkat s nemocnými lidmi, udržujte rozestupy minimálně jeden, ideálně dva metry od ostatních na veřejných místech. **Čím větší počet kontaktů, tím vyšší riziko infekce.**

### • Ruce

Koronavirus se do těla dostává oční spojivkou, nosem nebo ústy, je proto důležité nedotýkat se obličeje, zejména očí, nosu a úst nemytými rukama, proto si pravidelně myjte ruce a rovněž pomáhejte při mytí rukou osobě, o kterou pečujete (děti, nemocní atd.). Mytí rukou provádějte mýdlem a vodou po dobu nejméně 20 sekund, poté si ruce opláchněte a důkladně osušte. Totéž platí pro osoby pečující o kohokoli, kdo je pozitivně testován na SARS-CoV-2. Návod na efektivní mytí rukou:

[http://www.szu.cz/uploads/Epidemiologie/Coronavirus/Letaky/myti\\_rukou\\_1\\_1\\_.pdf](http://www.szu.cz/uploads/Epidemiologie/Coronavirus/Letaky/myti_rukou_1_1_.pdf)

Pokud se nemůžete umýt vodou a mýdlem, **dezinfikujte si ruce** dezinfekčními prostředky na bázi alkoholu.

Doporučení SZÚ Roušky