

## 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

### *Jsou těhotné ženy ve větším riziku než ostatní? Může se virus přenést na dítě?*

Těhotné ženy nejsou více ohroženy nákazou COVID-19 ani netrpí závažnějším průběhem onemocnění než ostatní osoby ve stejné věkové skupině. Neexistuje důkaz, že by virus mohl být přenesen na nenarozené dítě v průběhu těhotenství nebo porodu. Je známo, že u kojenců a malých dětí probíhá onemocnění COVID-19 jen v mírné formě.

#### *Co dělat pokud onemocníte?*

Pokud se u vás objeví kašel, horečka a potíže s dýcháním:

- Zůstaňte doma a telefonicky kontaktujte místní zdravotnické služby (lékaře).
- Nezapomeňte uvést, že jste těhotná.

Pokud onemocníte COVID-19:

- Zavolejte své porodní asistentce nebo poskytovateli předporodní péče a informujte je o své nemoci.
- Požádejte o pokyny, jak postupovat při předporodních návštěvách a porodu během vaší nemoci.



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

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



## ZNALOSTI, PŘÍPRAVA, OCHRANA

### Informace o COVID-19 pro těhotné ženy

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/>

## PŘÍPRAVA

### Co dělat, pokud jste těhotná?

#### *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.
- Poradte se o svých obavách ohledně COVID-19 se svým poskytovatelem předporodní péče.
- Požádejte svého poskytovatele předporodní péče o konkrétní informace o tom, jak postupovat při předporodní schůzce a o vašem porodu, a to i v případě, že onemocníte COVID-19.
- 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.
- Postupujte podle pokynů vnitrostátních orgánů, jak se připravit na mimořádné situace.
- Dodržujte běžné hygienické návyky.

## OCHRANA

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



Často si myjte ruce. Umývejte je mýdlem a vodou, nejsou-li k dispozici použijte desinfekční přípravky na bázi alkoholu.

- Před jídlem, po použití toalety;
- Po smrkání, kašlání nebo kýchání;
- Po návštěvě veřejných míst;
- Po dotyku s povrchy na veřejných místech;
- Po kontaktu s jinými lidmi.



Vyhýbejte se kontaktu s nemocnými lidmi, zejména pokud kašlou nebo kýchají.



Nedotýkejte se nemytými rukama obličeje, zejména očí, nosu a úst.



Vyhnete se schůzkám, akcím a jiným společenským shromážděním v oblastech, kde probíhá komunitní přenos COVID-19.



Vyhýbejte se kontaktu s lidmi pokud ve vašem okolí 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.



Pokud se u vás objeví kašel, poté co se COVID-19 rozšíří ve vašem okolí, použijte jednorázové obličejové roušky. Tím budete chránit lidi kolem vás před nakažením.