**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
* **Ztráta čichu nebo chuti**

**PŘÍPRAVA**

*Jak se můžete připravit*

• Získávejte 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 pro případ, že byste byli v karanténě nebo izolaci.

• 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:

• Vyhněte se davům, zejména v uzavřených a špatně větraných prostorech.

• Nakupujte potraviny v čase mimo špičku.

• Vyhněte 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, myjte si často ruce.

https:[//www](http://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china).e[cdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china](http://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china) <https://koronavirus.mzcr.cz/>

**Aktualizace 8.9.2020**



**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**

**Celostátní informační linka hygienické služby**



**K dispozici v pracovních dnech od 8 do 19 hodin a o víkendu od 9 do 16.30 hodin.**

Webové stránky Ministerstva zdravotnictví https://koronavirus.mzcr.cz/

Webové stránky Státního zdravotního ústavu

[www.szu.cz/tema/prevence/2019ncov](http://www.szu.cz/tema/prevence/2019ncov)

Rady a doporučení pro domácí karanténu/izolaci: <http://www.szu.cz/tema/prevence/rady-a-doporuceni-pro-domaci-karantenu>

**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 projevy 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 dveře.

• 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 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 10-14 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 – zejména 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 osoby 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.

• Získávejte informace o onemocnění COVID-19 z důvěryhodných zdrojů.

• Udržujte se fyzicky aktivní, abyste si zajistili dobrý

fyzický a duševní stav.