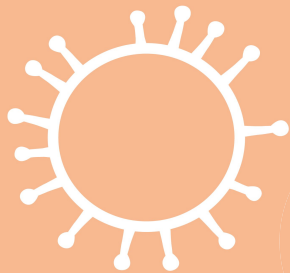
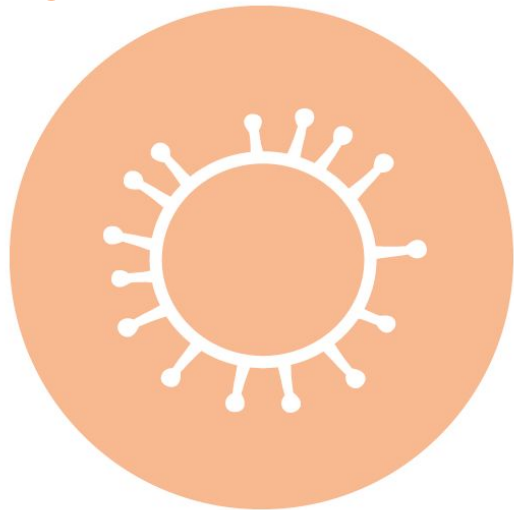


Koronavirus

Ověřené informace a doporučení



Co to je?



Název je odvozen od charakteristického uspořádání povrchových struktur lipidového (tukového) obalu virů do tvaru sluneční koruny.

Označení *koronavirus* se používá pro jakýkoli virus patřící do podčeledi *Coronaviridae*. Jde o souhrnné označení pro dvě podčeledi virů, které způsobují onemocnění u zvířat a lidí, a to s různým stupněm závažnosti.

Coronavirus disease 2019, zkráceně "**COVID-19**," je označení pro infekci způsobenou specifickým virem SARS-CoV-2*, který se poprvé objevil koncem roku 2019 ve **Wuhanu v Číně**.



*SARS-CoV-2 = Severe Acute Respiratory Syndrome - Corona Virus = virus způsobující závažný akutní respirační syndrom (obtíže)

Jak se přenáší?



Koronavirus se šíří z člověka na člověka podobně jako chřipka = **kapénkovou infekcí**.
Zasahuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest a spojivky.

**Kašláním
či smrkáním**

Během hovoru

Líbáním

**Dotykem
infikovaného
povrchu**

Vzdálenost
přenosu až

2 metry

*Dodržujte pro bezpečný
odstup od ostatních!*



Pozor! Nakazit se můžete od člověka, který má příznaky, i od toho, který je zatím nemá.

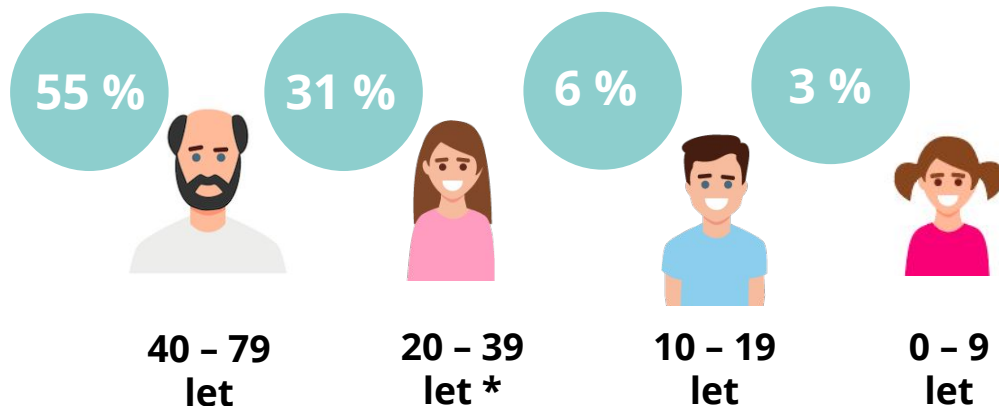
Inkubační doba



2 až 14
dnů

.. i proto se po kontaktu s osobou nakaženou
koronavirem nařizuje karanténa po dobu 2 TÝDNŮ.

**Jaké je většinou věkové
rozložení nakažených?**

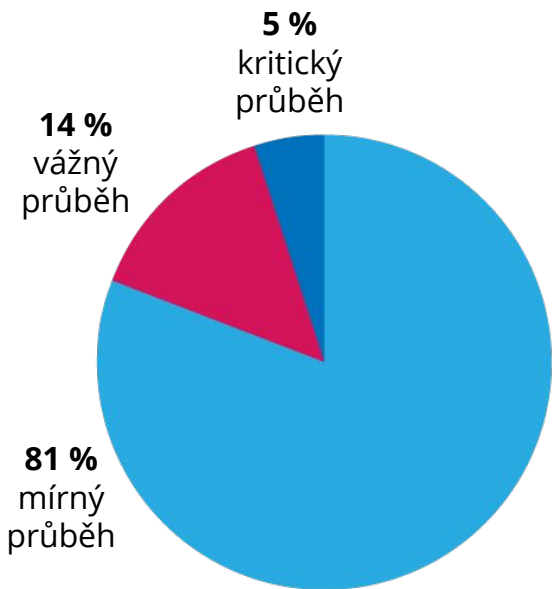


**inkubační doba = období
mezi vstupem nákazy do
organismu a vypuknutím
nemoci.*

Riziko infekce je
podobné u všech
věkových kategorií,
avšak děti a mladí, jinak
zdraví lidé, mají menší
pravděpodobnost
vážného průběhu.



Jak infekce probíhá?



Nejohroženější skupiny



Senioři



Chronicky nemocní
(cukrovka,
srdeční selhání,
plicní onemocnění)



Osoby s oslabenou imunitou
(onkologičtí
pacienti)

Jak se projevuje?

- Zvýšenou teplotou až horečkou
- Kašlem
- Únavou
- Potížemi s dýcháním*
- Bolestí svalů
- Nechutenstvím

Mezi další méně časté příznaky patří bolest hlavy, bolest v krku, rýma a ztráta čichu. Objevit se ale může i nevolnost a průjem.

**Pouze u některých pacientů vede k rozvoji virového zápalu plic, který může vyústit až v selhání dýchání.*



Jak se testuje

Stěrem z nosohltanu, t. j. zavedením štětičky skrze nos a jejím následným odesláním do laboratoře k vyhodnocení

Koronavirus vs. chřipka

	KORONAVIRUS	CHŘIPKA
PŘENOS	Oba se přenášejí kapénkami, kontaktem, kontaminovanými předměty nebo povrchy.	
ŠÍŘENÍ	Oba mají stejnou míru schopnosti šířit se populací.	Oba mají stejnou míru schopnosti šířit se populací. Chřipka má kratší inkubační dobu (cca 3 dny).
OČKOVÁNÍ	Neexistuje.	Existuje.
ZÁVAŽNOST	U dospělých lidí je 30 až 40x vyšší pravděpodobnost úmrtí než u chřipky u dospělých (u dětí nejsou data). Celková úmrtnost je pak 0,5 až 2,8 %. S vyšším věkem roste.	Každoročně je celosvětově 3 až 5 milionů závažných případů. Celosvětově pak 290 000 až 650 000 úmrtí ročně (celková úmrtnost 0,1 %). V ČR ročně v souvislosti s chřipkou zemře 1500 osob.
DĚTI	Infekce u dětí je stejně pravděpodobná jako u dospělých. Mají však mírnější projevy.	Jsou významní přenašeči. 20 až 30 % dětí ročně jí onemocní po celém světě.
RIZIKOVÉ SKUPINY	U všech věkových skupin je stejné riziko nakažení.	Závažný průběh nejvíc hrozí nejmladším dětem, starším osobám a chronicky nemocným (diabetes, hypertenze, KVO).

Jak se léčí



Pro léčbu infekce COVID-19 není doporučena specifická antivirová léčba. Postupuje se na základě individuálních potřeb pacienta, nejčastěji zmírněním jeho příznaků běžně dostupnými léky.

U nekomplikovaného průběhu může léčba proběhnout v domácím prostředí. Pokud je průběh komplikovaný (např. s vážnými dýchacími obtížemi), probíhá léčba v nemocničním prostředí.

Doba uzdravení
u mírného
průběhu

2 týdny

Doba uzdravení
u závažného
průběhu

6 týdnů

Jak nákaze předcházet?



Každý z nás může svým chováním přispět ke svému zdraví a zdraví své rodiny a spolu s tím pomoci zabránit šíření infekce. Dodržujte proto následující pravidla:

1. Myjte si pravidelně ruce
vodou a mýdlem. Zejména pak poté, co přijdete z venku, dotýkali jste se ostatních lidí, zvířat nebo povrchů. [Naučte se je mýt správně!](#) Vhodné je také používat dezinfekci s 60% podílem alkoholu.

2. Zakrývejte si ústa rukávem
při kýchání a kašli. Nikdy ne rukou.

3. Používejte jednorázové kapesníky
a po jejich použití si vždy umyjte ruce.

4. Nedotýkejte se obličeje.
Zejména pak úst, nosu a očí. Pokud se jich omylem dotknete, umyjte si ruce.

5. Vyhýbejte se místům s velkou koncentrací lidí.
A to zejména těm špatně odvětrávaným. Zůstaňte doma, jak nejvíce to jen bude možné.

6. Vyhýbejte se úzkému kontaktu s nemocnými.
V případě kontaktu dodržujte vzdálenost alespoň 2 metry.

Jak nákaze předcházet?



7.

Omezte cestování

na minimum. To platí i pro pobyt v prostředcích MHD a taxi.

10.

Používejte ochranné pomůcky

při kontaktu s volně žijícími či hospodářskými zvířaty (rukavice, brýle, ochranná zástěra, rouška).

8.

Starejte se o své zdraví,

dostatečně spěte, jezte pestrou stravu, dodržujte pitný režim a nezapomínejte ani na pravidelnou pohybovou aktivitu.

11.

Používejte roušku.

Jak a kdy se dozvíte dále.

9.

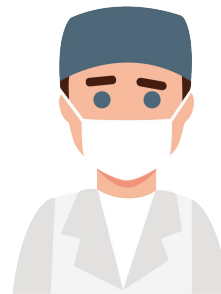
Pravidelně uklízejte a dezinfikujte

objekty a povrchy, kterých se často dotýkáte. To platí zejména pro kliky, počítače, mobilní telefony či noční stolky. Volte ty úklidové prostředky, které kromě bakterií zneškodní i viry.

!

Vakcína, která by vás ochránila před infekcí COVID-19, zatím neexistuje.

Kdy a jak používat roušku



Pokud máte příznaky

(kašlete, kýcháte či máte teplotu)

Pokud máte podezření, že jste se mohli setkat s někým nakaženým

Pokud jste zdraví, ale **chcete chránit své okolí***

Pokud jste zdraví, ale **staráte se o nemocného**

*pokaždé, když jdete mimo domov. Zejména pak při jakékoliv návštěvě lékaře či lékárny.



Jak správně použít roušku či respirátor?

Obecné pokyny k používání roušek a respirátorů

- Před a po manipulaci s rouškou či respirátorem si **vždy dezinfikujte ruce** nebo si je **umyjte** mýdlem a vodou.
- **Zakryjte si jimi nos a ústa** a ujistěte se, že mezi vaším obličejem a okrajem roušky nejsou **žádné mezery**.
- Během nošení se pomůcek **nedotýkejte**.
- Pokud jsou vlhké, **vyměňte je** za nové.
- **Sundávejte je zezadu**, t.j. tahem za šňůrky, nikoliv tahem za masku.



Roušku či respirátor noste vždy, když opouštíte domov. Chráníte tak nejen sebe, ale i své okolí.

Látková rouška

- V případě látkových roušek mějte na výměnu **více kusů** (např. 4 na den).
- Po použití ji **vyperte při vysokých teplotách** (nad 60°C)
- Po uschnutí ji vždy **vyžehlete**.



Papírová jednorázová rouška

- **Znovu ji nepoužívejte.**
- Po použití ji dejte do sáčku a ten pak vyhodte do uzavřeného koše.



Respirátor

- Respirátor obvykle **po 4 - 6 hodinách ztrácí účinnost**.
- Respirátor s výdechovým ventilem je doporučen nosit **s rouškou přes něj**.



Jak si správně mýt ruce



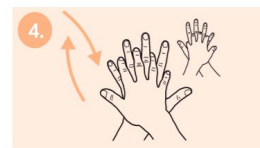
1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



2. Do dlaní naneste dostatečné množství mýdla.



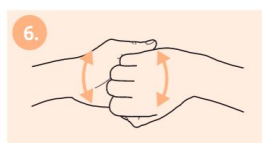
3. Krouživým pohybem třete dlaní o dlaň.



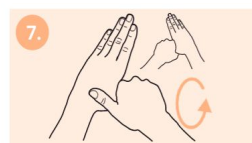
4. Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



5. Dejte ruce k sobě dlaněmi. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



6. Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



7. Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlani. Pak ruce vyměňte.



8. Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.



10. Ruce si pečlivě osušte.



11. K zastavení kohoutku použijte jednorázový ručník.

**VIDEO
NÁVOD**

Jak se chovat v domácí karanténě



1.

Dodržujte ji.

Porušením karantény můžete vážně ohrozit zdraví svého okolí. Vám samotným hrozí pokuta až 3 miliony Kč.

2.

Zůstaňte doma!

Nechodte do práce, školy ani na dětská hřiště či do obchodů a lékáren (zařídte nákup online), nepoužívejte MHD a taxi.

3.

Izolujte se

v rámci bytu či koleje, zůstaňte sami v uzavřeném dobře větratelném pokoji. Pokud používáte společnou koupelnu a záchod, používejte je jako poslední a poté je pečlivě ukliděte. Vyčleňte si pro sebe i vlastní ručník na tělo a ruce.

4.

Zavolejte svému lékaři

předtím, než ho navštívíte.

5.

Myjte si pravidelně ruce

mýdlem a vodou po dobu nejméně 20 sekund.

[Naučte se je mýt správně!](#)

6.

Kryjte si ústa a nos

při kašli a kýchání a to nejlépe kapesníkem na jedno použití. Kapesníky ihned odhazujte do plastového pytle na odpady a následně si umyjte ruce mýdlem a vodou.

7.

Nesdílejte domácí potřeby

jako je nádobí, ručníky ložní prádlo a jiné. Vaše nádobí by mělo být myto separátně od ostatních, případně umístěno samostatně do myčky. Prádlo, povlečení a ručníky by měly být uloženy v plastovém pytli a vyprány, až bude známo, že testy na koronavirus jsou negativní.

Jak se chovat v domácí karanténě



8.

Noste roušku,

když jste ve stejné místnosti s ostatními lidmi či zdravotnickými pracovníky.

9.

Prádlo perte na $> 60^{\circ}\text{C}$.

Pokud neodkladně potřebujete vyprat, perte vše při nejvyšší možné teplotě pro danou tkaninu (vhodné jsou teploty nad 60°C). Pro manipulaci s prádlem použijte jednorázové rukavice a případně i plastovou zástěru, poté si umyjte ruce mýdlem a vodou. Očistěte také všechny povrchy v okolí pračky. Prádlo nenoste do veřejné prádelny.

10.

Nezvěte si domů návštěvy.

Pokud si myslíte, že je nezbytně nutné, aby vás někdo navštívil, proberte to nejdříve se svým praktickým lékařem. Veškerou další komunikaci vyřešte telefonicky či online.

11.

Omezte kontakt s domácími mazlíčky.

Pokud je kontakt to nevyhnutelný, umyjte si ruce před a po kontaktu s nimi ruce mýdlem.

12.

Dbejte na manipulaci s odpady.

Odpad od osoby pozitivní (či v podezření) na nákazu koronavirem ukládejte do plastového pytle na odpadky, a to včetně včetně roušek a kapesníků. Po naplnění ho pevně zavažte, vložte do druhého pytle, opět zavažte a poté dejte do popelnice.

13.

Sledujte příznaky onemocnění.

Pokud se váš zdravotní stav zhorší, např. máte-li dýchací obtíže, vyhledejte lékařskou pomoc. Pokud nejste v ohrožení života, nejdříve svému praktickému lékaři či do nemocnice zavolejte. V nouzových případech zavolejte sanitku a informujte operátora o tom, že byste mohli být v riziku nákazy.

Jak se chovat doma, v rodině?



- **Vyhněte se kontaktu** s nemocnými lidmi.
- **Kryjte si ústa a nos při kašli a kýchání**, a to nejlépe kapesníkem na jedno použití. Kapesníky ihned odhazujte do plastového pytle na odpady a následně si umyjte ruce mýdlem a vodou.
- **Myjte si pravidelně ruce mýdlem a vodou** po dobu nejméně 20 sekund. [Naučte se je mýt správně!](#)
- Pravidelně myjte povrchy v domácnosti. Nezapomeňte na kliky a vypínače.
- Pokud můžete, **učte se s dětmi doma**.
- **Vyhněte se dětským hřištím** a místům s velkou koncentrací lidí.
- **Nezvěte si návštěvy a nestýkejte se s přáteli**. Pro komunikaci využijte telefon nebo jiné online nástroje.
- **Nevíte, jak s dětmi o koronaviru komunikovat?** Podívejte se na náš [další slide](#).

Koronavirus v těhotenství

- U těhotných **nebylo prokázáno** vyšší riziko nákazy než u běžné populace.
- **Nebyl prokázán přenos viru z matky na plod v průběhu těhotenství a při porodu.** Virus nebyl nalezen v plodové vodě ani v mateřském mléce.
- Z dostupných dat **nevyplývá**, že by těhotné ženy byly ve vyšším riziku horšího průběhu infekce.

POKUD MÁTE PŘÍZNAKY JAKO JE
KAŠEL, HOREČKA A DUŠNOST,
ZŮSTAŇTE DOMA A ZAVOLEJTE
SVÉMU PRAKTICKÉMU LÉKAŘI.
UVEĎTE, ŽE JSTE TĚHOTNÁ.

POKUD SE U VÁS POTVRDÍ ONEMOCNĚNÍ
KORONAVIREM, ZAVOLEJTE SVÉ PORODNÍ
ASISTENTCE A/NEBO GYNEKOLOGOVI
A UPOZORNĚTE JE, ŽE JSTE NEMOCNÁ.
POŽÁDEJTE JE, ABY VÁM PORADILI,
JAK V PRŮBĚHU ONEMOCNĚNÍ
POSTUPOVAT DÁL.



Koronavirus v těhotenství

- Infekce se projevuje stejně jako u “netěhotné” populace.
- Horečku lze v případě nutnosti léčit acetaminofenem nebo paracetamolem.
- Pokud je průběh komplikovaný (např. s vážnými dýchacími obtížemi), probíhá léčba v nemocničním prostředí, žena musí být pečlivě sledována.
- **Nakažení koronavirem by při dobrém zdravotním stavu matky nemělo být důvodem odloučení od novorozence. Před přiložením k prsu při kojení je ale nutná přísná hygiena rukou a rouška na obličeji. I tak se ale vždy poraďte se svým lékařem.**



Jak mluvit s dětmi o koronaviru



- **Vysvětlete** jim situaci (úměrně jejich věku). Vyhradte si na vysvětlení dostatek času.
- **Nebojte se** přiznat, že na vše nemáte odpověď.
- Avšak **ujistěte je**, že jsou experti, kteří pracují na vyřešení.
- **Vyslechněte** jejich pocity, nezlehčujte je.
- **Vysvětlete**, že se dá nákaze předcházet jednoduchými kroky.
- **Naučte je** si pravidelně mýt ruce, alespoň dokud nenapočítají do 30.
- **Ujistěte je**, že se nemusí bát říct, že jim není dobře.
- **Mluvte s nimi** průběžně, ujistěte je, že situaci sledujete.
- Ujistěte je, že ne každý, kdo kašle, je nakažený koronavirem.

Řekni to babi a dědovi

„Myj si pravidelně ruce
mýdlem a vodou!
Myj si je než napočítáš
do dvaceti.“

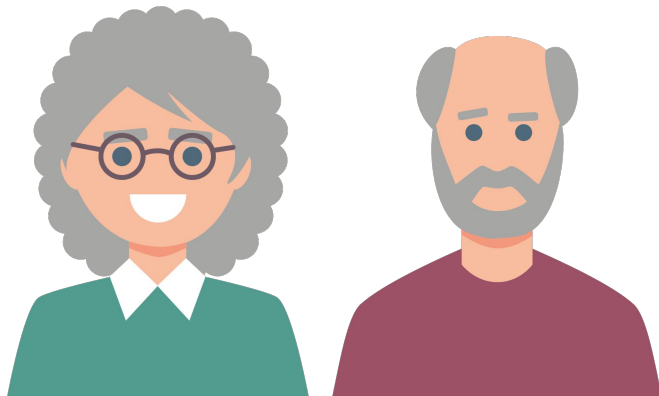
„Nepanikař, ale
neber to na lehkou
váhu.“

„Zůstaň doma, nákupy
nech na mně. Nebo se
obrať na dobrovolníky
ve svém okolí.“

„Nepodceňuj žádný
z příznaků!
Zejména pak pokud máš
horečku, kašel či potíže
s dýcháním.“

„Pokud někam musíš.
NOS ROUŠKU.
Pravidelně ji měň. Já ti ji
seženu nebo ušiju!“

„Pokud budeš mít
potíže s dýcháním,
volej 155!“



„Jez pestrou stravu
a nezapomínej na
ovoce a zeleninu.“

Jak se chovat k domácím mazlíčkům?

Prozatím nejsou data, jestli mohou být domácí mazlíčci přenašeči infekce, či že by nějaký mazlíček onemocněl COVID-19. Přesto dodržujte následující opatření:

1.

Pokud jste zdraví:

- **Myjte si ruce** po kontaktu s mazlíčkem, přípravě jeho jídla nebo manipulaci s exkrementy.
- **Důkladně uklízejte** po svých mazlíčcích, luxujte a umývejte podlahu a povrchy.
- **Noste roušku** při venčení.
- **Obraťte se na svého veterináře**, pokud máte dotazy.

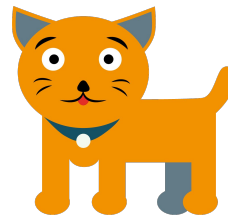
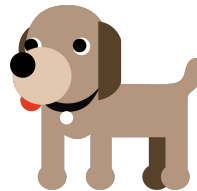


Běžné testování na nákazu koronavirem pro domácí mazlíčky není doporučeno.

2.

Pokud jste se nakazili:

- **Omezte kontakt** s domácími mazlíčky
- Venčení (pokud možno) **přenechte** ostatním členům rodiny.
- Pokud s mazlíčkem musíte být i v době vaší nemoci, vždy před a po kontaktu s ním a jeho okolím **si pečlivě umyjte ruce**.



Jak zachovat chladnou hlavu?



- Je normální cítit se zahlcený či vystrašený, **nejste v tom sami.**
- Čerpejte z **kvalitních zdrojů informací.**
- **Omezte zprávy** v televizi či pobyt na sociálních sítích (rutina 2x denně), zejména před spaním.
- **Zůstaňte klidní**, "nepřemyslete to".
- **Naplánujte** si den.
- **Mluvte o tom** se členy rodiny.
- **Pojmenujte** emoce, snížíte jejich intenzitu.
- **Budte empatičtí**, podpořte své okolí.

Jak zůstat během pandemie aktivní?

Každá přestávka od sezení uleví napětí svalů a zlepší cirkulaci krve, a to i 3 až 5 minut chůze nebo protažení. Nemusí to být vždy sport. Zabavit se můžete například zahradničením nebo uklízením.

Jak zůstat aktivní?



- Každá fyzická aktivita je **lepší než žádná**.
- **Zredukujte čas strávený sezením** - dávejte si pauzu na 3 až 5 minut po 30 minutách sezení (protáhněte se, projděte se, vyběhněte doma schody, vyjděte na zahradu).
- Začněte na malém množství a postupně přidávejte.
- Rutina - opakujte cvičení každý den. Vyhradte si na cvičení přesný čas.
- Plánujte cvičení/aktivitu s rodinou - hrajte si s dětmi, navštěvujte společné online lekce.

Plusy fyzické aktivity

- **snižuje** krevní tlak
- **snižuje** hmotnost
- **snižuje** riziko kardiovaskulárních onemocnění (infarktu, mrtvice)
- **snižuje** riziko vzniku cukrovky
- **zlepšuje** stabilitu a flexibilitu
- u starších lidí vhodná pohybová aktivita **snižuje** riziko nestability a pádů
- pravidelná fyzická aktivita **má pozitivní efekt** na duševní zdraví a může snížit riziko deprese

Jak zůstat během pandemie aktivní?

Jaké množství pohybové aktivity je vhodné?

- **Děti do 5 let** – nejméně 180 min/den (aktivní hry kolem domu, házení/chytání/kopání do míče, běhání, skákání).
- **Děti 5 až 17 let** – 60 min denně střední aktivity, zaměřte se na aktivity posilující svalstvo alespoň 2× týdně (online lekce, švihadlo, zvedání činek nebo lahví s vodou)
- **Dospělí nad 18 let** – nejméně 150 minut aktivity střední intenzity týdně nebo alespoň 75 minut energické aktivity za týden, zahrnovat by měla 2× týdně aktivity na posílení svalstva (schody, aktivní domácí práce, online lekce, zdvihání činek, dřepy, sit-ups, tančete :)).
- **Starší dospělí s omezenou mobilitou** – rovnováha a prevence pádů 3× a vícekrát za týden.



Stay safe!

- **Necvičte**, pokud máte horečku, kašel nebo dušnost (viz [co dělat, když](#))
- Pokud vyrazíte ven, **respektujte nařízení vlády**, vždy udržujte odstup od ostatních alespoň 2 metry, mějte roušku, myjte si ruce.
- **Nepřepalte začátek** - začněte pomalu s nízkou intenzitou aktivity (chůze)
- **Vyberte si správnou aktivitu.**

Co dělat, když...

...máte podezření na
nákazu koronavirem?

1.

ZŮSTAŇTE
DOMA

2.

ZAVOLEJTE SVÉMU
PRAKTICKÉMU LÉKAŘI
ČI NA PŘÍSLUŠNOU
**HYGIENICKOU
STANICI**



3.

POKUD DOJDE
K VYHODNOCENÍ, ŽE:

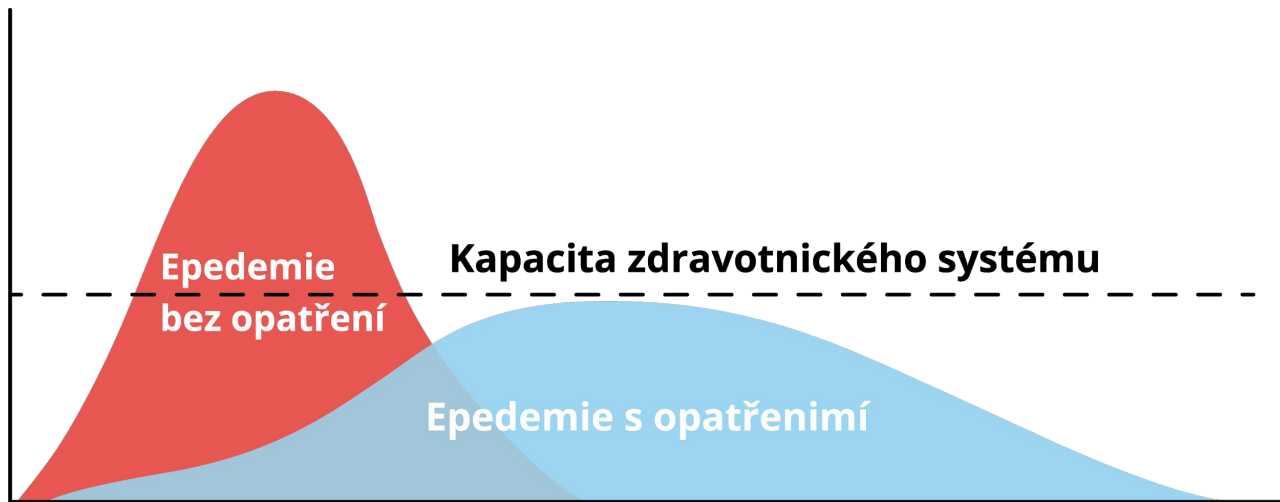
JE **POTŘEBA**
PROVÉST TEST

NENÍ POTŘEBA
PROVÉST TEST

**ŘÍDTE SE POKYNY
HYGIENIKŮ
A LÉKAŘŮ**

- ŘÍDTE SE DOPORUČENÍ
PŘÍSLUŠNÝCH ÚŘADŮ A VLÁDY
- CHOVEJTE SE ZODPOVĚDNĚ KE
SVÉMU OKOLÍ
- POKUD JSTE NEMOCNÍ, ZŮSTAŇTE
DOMA (např. při běžné chřipce)
- POKUD JSTE ZDRAVÍ, PROČTĚTE SI
ČÁST "JAK NÁKAZU PŘEDCHÁZET"

Proč je důležité zabránit explozivní epidemii



Je nutné dodržovat nařízená opatření (karanténa), aby se tak předešlo přetížení zdravotnického systému. Díky tomu se tak každému (v případě zhoršení stavu) dostane adekvátní péče.

Aktuální čísla

Sledovat
čísla v České
republice

Celkový počet provedených laboratorních testů

137 409

k 15. 4. 2020 v 8.30 h

Celkový počet osob s dosud prokázaným onemocněním
COVID-19 (kumulativně za celé období)

6 151

k 15. 4. 2020 v 8.30 h

Aktuální počet hospitalizovaných s onemocněním
COVID-19

427

k 15. 4. 2020 v 8.30 h

Aktuální počet osob s prokázaným onemocněním
COVID-19 (včetně hospitalizovaných, bez vyléčených
a úmrtí)

5 312

k 15. 4. 2020 v 8.30 h

Celkový počet vyléčených po onemocnění COVID-19 dle
hlášení KHS

676

k 15. 4. 2020 v 8.30 h

Celkový počet úmrtí v souvislosti s onemocněním
COVID-19

163

k 15. 4. 2020 v 8.30 h

Celkový počet osob s prokázaným onemocněním = Aktuální počet s prokázaným onemocněním + Celkový počet vyléčených + Celkový počet úmrtí

Sledovat
čísla ve světě

Potřebujete poradit?



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Navštivte
webové stránky
koronavirus.mzcr.cz
či zavolejte na
celostátní
infolinku 1212.

Zavolejte na
infolinku Státního
zdravotního
ústavu



Zavolejte na
infolinku své
zdravotní
pojišťovny



Pokud se na linky z důvodu
přetížení nebudete moci
dovolat, zachovejte klid
a **zkuste to později**.

- 724 810 106
- 725 191 367
- 725 191 370

- VZP 952 222 222
- VoZP 844 888 888
- OZP 261 105 555
- ČPZP 810 800 800
- ZP ŠKODA 800 209 000
- ZPMV 844 211 211
- RBP 800 213 213

Nejčastější mýty

„Pití horké vody každých 15 minut mě uchrání před nákazou koronavirem.“

„Ibuprofen zhoršuje průběh nákazy koronavirem.“

„Virus nesnese teplotu vyšší než 24 stupňů, takže v létě budeme v pohodě.“

„Nošení látkové roušky mě před nákazou stejně neuchrání, je zbytečné ji nosit.“

„Zadržování dechu na 10 sekund spolehlivě ověří, zda máte nebo nemáte koronavirus.“

Nejčastější otázky

1. Ochrání mě podomácku vyrobená látková rouška před nákazou koronavirem?

Nošením podomácku vyrobené látkové roušky **chráníte především své okolí**, neboť právě rouška zamezí šíření viru, a to zejména od lidí, kteří mají příznaky (kašlou, kýchají). A když nejste nemocní? Nákaza novým koronavirem může probíhat i bez příznaků, proto si nemůžete být 100% jisti, že nejste nakaženi. **Je proto dobré nosit roušku vždy, když opouštíte domov.** Vás samotné rouška na 100% neochrání, avšak alespoň mírně sníží toto riziko. Spolu s důslednou hygienou rukou, dodržováním bezpečných odstupů (2 m) a ještě lépe karantény, se jedná o tu nejlepší ochranu, kterou můžete sami sobě poskytnout.



Více se dozvíte na stránkách
Ministerstva zdravotnictví
České republiky [TADY.](https://tady.cz)

2. Jak často je potřeba látkovou roušku měnit a jak se o ni starat?

V případě látkových roušek mějte na výměnu více kusů (např. 4 ks na den):

- Pokud jsou vlhké, **vyměňte je** za nové (nejdéle po 2 až 4 hodinách).
- Po použití ji **vyperte při vysokých teplotách** (nad 60°C) nebo vyvařte po dobu minimálně 5 minut.
- Po uschnutí ji vždy **vyžehlete**.
- Před a po manipulaci s rouškou či respirátorem si **vždy dezinfikujte ruce**, nebo si je **umyjte** mýdlem a vodou.
- **Zakryjte si jimi nos a ústa** a ujistěte se, že mezi vašim obličejem a okrajem roušky nejsou **žádné mezery**.
- Během nošení se roušek ani respirátorů **nedotýkejte**. Pokud tak omylem učiníte, ihned si umyjte ruce mýdlem.
- **Sundávejte je zezadu**, t.j. tahem za šňůrky, nikoliv tahem za masku.
- Do roušky můžete navíc **vložit i filtr**.

Nejčastější otázky

3. Je možné, aby se nakazil domácí mazlíček a ten to pak přenášel na lidi?

Zatím nejsou data o tom, že by nový typ koronaviru přenášeli domácí mazlíčci či že by se sami nakazili.

Virus se však může udržet ve zvířecí srsti. Pokud se novým typem koronaviru nakazíte, měli byste přenechat venčení a jinou starost o mazlíčka dalším členům domácnosti. Pokud tuto možnost nemáte, měli byste s ním trávit jen nezbytně nutný čas, např. při venčení a krmení. Před a po kontaktu s mazlíčkem si pak vždy nezapomeňte umýt ruce.

4. Měl bych se nechat testovat, když nemám příznaky?

Není to doporučeno, testování by mělo proběhnout dle nařízení Krajské hygienické stanice. V současné době je důležité testovat osoby s příznaky a osoby v riziku, např. zdravotníky. A to především proto, aby nedošlo k vyčerpání testovacích kapacit.

5. Jak je to s potravinami z obchodu? Je nutné je umývat nebo dezinfikovat?

Ovoce a zeleninu byste měli umýt vždy, a to nejen kvůli možnému přenosu nového typu koronaviru, ale také kvůli pesticidům na jejich povrchu. Co se týče potravin zabalených do plastových obalů, ty můžete otřít dezinfekčním ubrouskem či je umýt vodou a prostředkem na nádobí. Po příchodu z obchodu a stejně tak po manipulaci s čerstvě nakoupenými potravinami si nezapomeňte umýt ruce vodou a mýdlem.

6. Zanechává infekce novým koronavirem zdravotní následky?

Je ještě příliš brzy toto hodnotit. Avšak je možné, že při vážném průběhu (tj. průběhu vyžadujícím podporu dýchání) může virus poškodit plíce. Při mírném průběhu se předpokládá bez následků.

Nejčastější otázky

7. Jak se chovat při příchodu domů?

Po příchodu domů si sundejte roušku a dejte si do samostatného pytle, následně si ihned umyjte ruce mýdlem a vodou a to po dobu nejméně 20 sekund. Pokud máte doma dezinfekci, můžete následně použít i tu. Převlékněte do domácího oblečení a oblečení, které jste měli na sobě v práci dejte do špinavého prádla.

Návod "jak si vyrobit dezinfekci" se dozvíte na stránkách Ministerstva zdravotnictví České republiky [TADY](#).

8. Proč jsou potřeba preventivní opatření zavedená vládou?

Nařízení vlády, mezi nimi i např. karanténu, je potřeba dodržovat, aby v jednu chvíli neonemocnělo velké množství lidí, jako tomu bylo např. v Itálii a předešlo se tak přetížení zdravotnického systému. Jedině pokud dostaneme šíření viru pod kontrolu, budeme moci každému občanovi poskytnout adekvátní zdravotní péči (a to zejména při zhoršení stavu).

9. Může se nákaza koronavirem přenést z matky na plod/dítě? Pokud je žena pozitivní, měla by být izolována od dítěte?

Přenos viru z matky na plod v průběhu těhotenství a při porodu nebyl prokázán. Stejně tak nebyl virus nalezen v plodové vodě ani v mateřském mléce. Pokud se jako novopečená maminka novým koronavirem nakazíte a nákaza u vás bude probíhat mírně, nemělo by to být důvodem k odloučení od novorozence. Před přiložením k prsu při kojení je ale nutná důsledná hygiena rukou a nošení roušky.

10. Můj manžel/ka je v karanténě, znamená to, že v ní mám být i já?

Neznamená, avšak v domácnosti je potřeba dodržovat důsledná hygienická opatření. Prosím, přečtěte si doporučení na stránkách Ministerstva zdravotnictví České republiky [TADY](#).

Nejčastější otázky

11. Mají kuřáci vyšší riziko nákazy novým koronavirem a probíhá u nich nákaza hůře?

Může tomu tak být, neboť právě skrze kontakt s ruky obličejem (přiložení cigarety) si může kuřák zvýšit riziko přenosu viru do organismu. To se týká i užívání elektronických cigaret a vodních dýmek, které se často mezi lidmi sdílejí. Stejně tak u plic již dříve poškozené kouřením může vznikat vyšší riziko závažnějšího průběhu onemocnění.

12. Jak dlouho vydrží virus ve vzduchu a na oblečení?

Koronavirus se šíří aerosolem (ve formě kapének), které se ve vzduchu udrží cca 30 minut, pak padá na povrch, kde se podle dostupných studií může v ideálních podmínkách udržet několik hodin až dní.

Není zcela známo, jak dlouho se udrží např. na bundě. Tu by také jistě bylo náročné každý den prát. Avšak doporučuje se alespoň se vždy po příchodu domů převléknout a nenosit stejné oblečení dvakrát po sobě, ale vždy ho vyprat.

13. Jak se na koronavirus testuje a jaká je spolehlivost těchto testů?

Testuje se pomocí odběru buněk z nosohltanu (zavedení štětičky přes nos a vytření nosohltanu), odebraný materiál se pak odesílá do laboratoře, kde se vyhodnotí tzv. PCR testem (čti písíár). Tak se zjistí, zda je přítomna RNA viru (ribonukleová kyselina, tedy genetická informace viru). Přesnost testu se pohybuje mezi 50 % a 70 %. Snižovat ji může nejčastěji chybný odběr či nesprávná manipulace se vzorkem.

Možná jste v médiích slyšeli o tzv. rychlo-testech. Ty jsou ale účinné k detekci protilátek, tedy látek, které si tělo tvoří, pokud se s virem setká. Protilátky se ale tvoří až po několika dnech, test tedy není vhodný k potvrzení akutní fáze infekce.

14. Je po vyléčení člověk vůči další nákaze imunní nebo se může znovu nakazit?

Na to zatím bohužel nejsou dostupná data.

Závěrečná doporučení

Nepanikařte, ale
neberte situaci
na lehkou váhu

Pokud vám není
dobře, zůstaňte
doma

Myjte si
pravidelně ruce.
[Jak na to?](#)

Čerpejte informace
z kvalitních zdrojů
([MZ ČR](#), [SZÚ](#), [WHO](#))

Než půjdete k lékaři,
nejdřív mu zavolejte

Vyhýbejte se
kontaktu
s nemocnými

Chovejte se
zodpovědně ke
svému okolí

Pokud máte
nařízenou karanténu,
dodržujte ji

Každý z nás totiž může
sehrát významnou roli
v zamezení šíření
infekce

Kdo prezentaci vytvořil

Nezisková organizace



Pod záštitou



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova

Za obsah zodpovídá:

MUDr. Kateřina Vacková,
zakladatelka Loono

*Za spolupráci děkuji MUDr. Martině Čermákové
a Mgr. Petře Císařové. Grafika: Ekaterina Kokourova.*

Tato brožura byla aktualizována ke dni 15. 4.
2020. Situace se však mohla změnit, aktuální verzi
naleznete na www.loono.cz/koronavirus.

Čerpáme z ověřených zdrojů



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



World Health
Organization

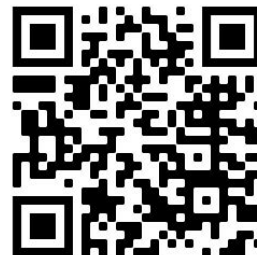


STÁTNÍ
ZDRAVOTNÍ
SLUŽBA



**Podpořte výrobu dalších
edukačních a osvětových
materiálů**

bit.ly/PodporitLoono



DARUJME.CZ

