

# KORONAVIROVÁ PANDEPIDEMIE-NAŠE DOPORUČENÍ JAK PŘEDEJÍT DALŠÍMU ŠÍŘENÍ.

**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

Nechodte 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 vodovotní kohoutky, ručníky, kliky (to jsou místa ulpívání a dlouhého přežívání koronavirů

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 odpady, a to včetně použitých roušek a kapesníků, po jeho použití ho pevně zavažte! Tento infekční odpad by se měl odstranit 2-3x 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.

## 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 přelít 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 60-90stC, 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! Řídme 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 100st. 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.

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 50-60st. 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 VESPOLEK

Za ordinaci PL Zápy MUDr. Lenka Holasová

P.S. děkuji Vám všem za příkladnou spolupráci 😊