



HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR

Kraje Vysočina

Ke Skalce 32, 586 04 Jihlava

KORONAVIRUS

jak se chovat při epidemii a karanténě

Označení koronavirus se používá pro jakýkoli virus, patřící do podčeledi Coronaviridae. Jde o souhrnné označení pro čtyři čeledi virů, které způsobují onemocnění s různým stupněm závažnosti. Název je odvozen od charakteristického uspořádání povrchových struktur lipidového obalu virů ve tvaru sluneční korony. Může způsobit běžné obtíže, jako je nachlazení, kašel, dýchací obtíže, teploty. Ale také závažnější choroby, jako je dýchací onemocnění zvané těžký akutní respirační syndrom (SARS; Severe Acute Respiratory Syndrome) či infekci MERS (Middle East Respiratory Syndrome).

Jak se koronavirus přenáší a které skupiny obyvatel jsou nejohroženější:

- koronavirus se přenáší z člověka na člověka po úzkém kontaktu, který trvá delší dobu. Jedná se o tzv. kapénkovou infekci, která je přenášena vzduchem. Zasahuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest,
- mezi ohrožené skupiny patří zejména senioři, dětské skupiny, chronicky nemocní či osoby s oslabenou imunitou.

Prevence a ochranné prostředky:

- roušky - nepředstavuje primárně ochranu před viry a bakteriemi. Hlavním účelem nošení roušek je ochránit okolí, nikoliv člověka, který je nosí. Je lepší nosit roušku než nemít žádnou ochranu. Rouška může být klasická ústenka, doma vyrobená textilní nebo i šála či šátek. „*Moje rouška ochrání tebe, tvoje rouška ochrání mě*“,
- respirátory - pro ochranu před virovými onemocněními fungují efektivněji respirátory filtrační třídy FFP3, částečně FFP2, ideální variantou jsou ty s vydechovacím ventilkem,
- rukavice - jakékoliv textilní rukavice, které vás mohou chránit před přenosem virů,
- ochranné brýle,
- dezinfekce - dezinfekční přípravky jsou stále nedostatkovým zbožím. Světová zdravotnická organizace (WHO) zveřejnila návod na výrobu dezinfekce.

Jak se chovat, abychom snížili riziko nákazy:

- často a důkladně si myjte ruce mýdlem či dezinfekčním gelem,
- v domácnosti dezinfikujte často povrchy, jako jsou noční stolky, postelové rámy, kliky a další,
- pravidelně otírejte dezinfekčními ubrousky také vlastní předměty (např. mobilní telefon),
- kašlete a kýchejte do kapesníku či rukávu,
- nedotýkejte se úst, očí a nosu,
- používejte jednorázové kapesníky a poté je vyhod'te,
- vyhýbejte se velkému uskupení osob a udržujte si bezpečný odstup (cca 2 metry)
- eliminujte kontakt s nemocnými lidmi,
- konzumujte protizánětlivé potraviny (ovoce a zelenina),
- snažte se omezit stres, udělejte si čas na cvičení a dopřejte si dostatek spánku,
- pokud se necítíte dobře, zůstaňte doma. Pakliže se vám hůře dýchá, nebo máte horečku a současně suchý kašel, volejte ihned linku 155 a postupujte podle instrukcí operátora. Pokud máte horečku, která trvá dále než dva dny, nebo suchý kašel bez horečky, kontaktujte telefonicky praktického lékaře nebo pohotovost (mimo pracovní dobu praktického lékaře) a postupujte podle jejich instrukcí,
- sledujte aktuální informace na ověřených webech,
- řiďte se doporučením příslušných úřadů a vlády ČR.

Co dělat v karanténě

- zůstaňte doma a nikam nevycházejte,
- v případě zdravotních potíží kontaktujte lékaře nebo příslušnou hygienickou stanici,
- v případě domácnosti s více lidmi je nutné vyčlenit samostatný pokoj a od ostatních členů rodiny se izolovat. Nejlépe využít jednolůžkový pokoj se samostatným WC a koupelnou a důsledně dodržovat zavírání dveří v domácnosti. Platí zvýšená hygienická pravidla pro všechny členy domácnosti a používání ochranných prostředků.