

„MOJE ROUŠKA CHRÁNÍ TEBE, TVOJE ROUŠKA CHRÁNÍ MĚ“

Děkujeme, že nosíte roušky!

Karanténa a jak se v ní chovat

Karanténou ve smyslu zákona o ochraně veřejného zdraví č. 258/2000 Sb., §2 odst. 7 písm. a), se rozumí oddělení zdravé fyzické osoby, která byla během inkubační doby ve styku s infekčním onemocněním COVID 19 nebo pobývala v ohnisku nákazy onemocnění COVID 19 od ostatních fyzických osob a lékařské vyšetřování takové fyzické osoby s cílem zabránit přenosu infekčního onemocnění v období, kdy by se toto onemocnění mohlo šířit.

Pro onemocnění COVID 19 byla stanovena 14 denní karanténa, která zohledňuje dosavadní poznatky o inkubační době onemocnění.

Pro tuto 14 denní karanténu, je osoba povinná omezit styk s ostatními osobami a sledovat svůj zdravotní stav tak, že pokud se ve výše uvedeném období projeví klinické příznaky (teplota, kašel, dušnost, dýchací obtíže, bolest svalů, kloubů), je povinná kontaktovat svého praktického lékaře telefonicky nebo mimo ordinaci dobu linku 1212 a řídit se pokyny zdravotnických pracovníků.

Co má dělat osoba v karanténě?

Osoba v karanténě je dále povinná dodržovat pravidla osobní hygieny

- důkladné a časté mytí rukou teplou vodou mýdlem, případně dezinfekci rukou alkoholovým dezinfekčním prostředkem s min. 70% podílem alkoholu
- při kašlání a kýchání si zakrýt ústa jednorázovým kapesníkem **nikoli rukou!** (kapesníky se pak mohou přenést dál), kapesník pak ihned vyhodit
- hygienu rukou provádějte často, zejména po kontaktu se sekrety dýchacích cest, před jídlem a po použití toalety
- aby se zabránilo šíření infekce, nakládejte bezpečně s odpady (odpadkový pytel vždy svázat, nenechávat volně)

dále:

- často větrat
- izolovat se v rámci domácnosti co nejvíce od ostatních členů rodiny, nejlépe využít jednolůžkový pokoj se samostatným WC a koupelnou – pokud to není možné a jednolůžkový izolace není k dispozici, lůžka by měla být umístěna 2 m od sebe a pokoj by měl být dostatečně odvětráván.

Po použití společných toalet pokaždé WC řádně dezinfikovat.

- čistěte a dezinfikujte povrchy, jako jsou noční stolky, postelové rámy a další ložnicový nábytek
- měňte častěji oblečení, ložní prádlo, ručníky apod., které pak důkladně vyperte s běžným pracím prostředkem na 60 – 90°C, poté důkladně usušte

Zajištění nákupů, léků, venčení domácích mazlíčků, doporučená pošta

- Nákupy, donášku léků apod. si zajistit telefonicky a položit po domluvě nejlépe za zavřené dveře
- Přebírání poštovních doporučených zásilek jedině s rouškou a kontakt omezit na minimum (po nezbytně nutnou dobu)
- Pobyt na vlastní zahradě bez přítomnosti jiných lidí je možný
- Venčení domácích mazlíčků zajistit jinou osobou
- V případě nutnosti ošetření lékaře, volat svého praktického lékaře, upozornit na vydání karanténních patření, vyčkat pokynů.

Co mám dělat, když nemám možnost zajistit si nákup, či venčení domácích mazlíčků jinou osobou:

- Cestou od praktického lékaře si zajistit respirátor bez výdechového ventilu třídy FFP2, případně 2 chirurgické roušky, v krajním případě lze použít šátek, šálu apod., kterou si zakryjete ústa a nos – toto se týká osob, které nemají příznaky onemocnění
- Nakoupit v době, kdy je nejmenší pohyb osob – brzy ráno po otevření obchodu, případně v noci
- Dodržovat odstup min. 2 m od ostatních osob
- Důsledně dbát na hygienu rukou, nesať si na nos, ústa apod.