

PROČ DODRŽOVAT PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ PROTI COVID-19?



Z důvodu epidemické situace týkající se onemocnění COVID-19 na území ČR jsou Ministerstvem zdravotnictví ČR vydávána mimořádná opatření a krizová opatření vlády ČR, jejichž cílem je **zamezit šíření tohoto přenosného onemocnění a minimalizovat socioekonomické dopady epidemie**. Nezapomínejte na to, že dodržováním vydaných opatření chráníme nejen sebe a své nejbližší, ale i ohrožené skupiny obyvatelstva. Chovejte se zodpovědně a dle vydaných opatření, protože:

CHRÁNÍTE SAMI SEBE

- ▶ Nedodržováním opatření zvyšujete pravděpodobnost, že se **sami nakazíte**.
- ▶ Prokáže-li se u Vás onemocnění COVID-19, musíte nastoupit do **izolace** a vyhýbat se kontaktu s ostatními lidmi po dobu minimálně 10 dní od odběru na vyšetření.
- ▶ I přesto, že onemocnění COVID-19 probíhá velmi často mírně či zcela bez příznaků, **nelze ani u Vás závažný průběh vyloučit**. Závažný průběh nelze vyloučit ani u mladých a dosud zcela zdravých osob.
- ▶ V případě závažného průběhu onemocnění můžete být **hospitalizován/a** a Vaše léčba se může významně prodloužit.
- ▶ U části lidí, která nákazu COVID-19 prodělala, přetrvává zhoršený zdravotní stav i několik týdnů po nákaze (např. námahová dušnost, neurologické obtíže). Týká se to i mladých lidí.
- ▶ Přetrvávající zhoršený zdravotní stav může významně **narušit Vaši běžnou i pracovní činnost** (např. sportovní aktivity, fyzickou práci).

CHRÁNÍTE SVÉ OKOLÍ

- ▶ Jelikož nákazu COVID-19 **můžete šířit** i v případě, že (ještě) nemáte příznaky onemocnění, můžete to být i Vy, kdo nevědomě **nakazí Vaše blízké**.
- ▶ I přesto, že u Vás onemocnění probíhá mírně či zcela bez příznaků, nemusí tomu tak být u Vašich blízkých, které nakazíte, pokud nedodržíte stanovená opatření. U Vašich blízkých osob vyššího věku a mají-li přidružené nemoci (např. cukrovka, obezita, vysoký krevní tlak, poruchy imunity) může mít nákaza COVID-19 **velmi vážný průběh s nutností hospitalizace**.
- ▶ Nedodržíte-li opatření, zvyšujete pravděpodobnost, že osoby ve Vašem okolí budou muset v případě Vaši nákazy nastoupit **do karantény**, což může významně **narušit jejich plány**.
- ▶ Při nedodržování preventivních opatření se nákaza šíří rychleji a narůstá počet nakažených a s tím i počet osob, které vyžadují hospitalizaci. To může vést k **zahlcení zdravotního systému**, zaplnění nemocnic a vyčerpání kapacit zdravotnického personálu. Pokud by taková situace nastala, **nebude možné poskytnout zdravotní péči všem potřebným**, tedy případně i Vám či Vaším blízkým.
- ▶ Nebude-li možné zajistit zdravotní péči všem potřebným, **zvýší se počet osob se závažným průběhem onemocnění COVID-19 i počet osob, které onemocnění podlehnou**.



PRAVIDLO

Ruce Roušky Rozestupy



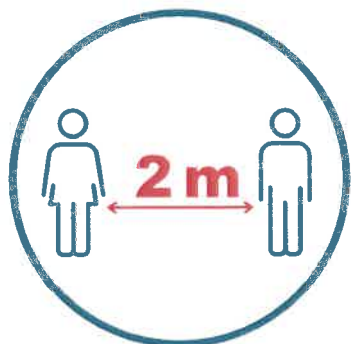
RUCE

Pravidelně si myjte ruce teplou vodou a mýdlem nebo používejte dezinfekci.



ROUŠKY

Při pohybu v uzavřených prostorách s vyšší koncentrací osob je nejúčinnější prevencí nosit roušku.



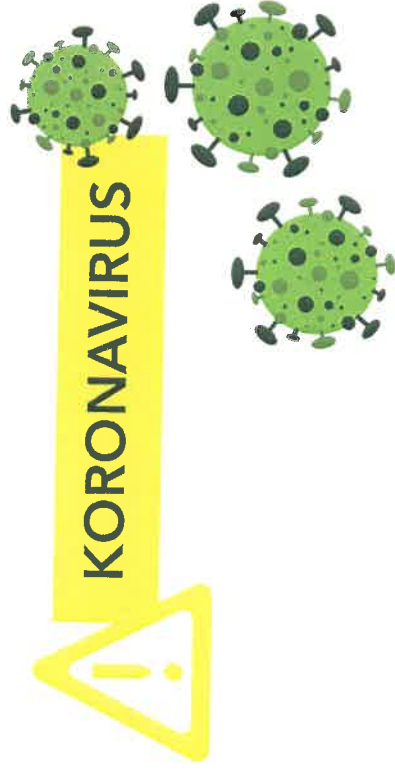
ROZESTUPY

Dodržujte bezpečné rozestupy alespoň 2 metry od ostatních osob.

Mimořádná opatření a více informací na koronavirus.mzcr.cz



Základní hygienická opatření před šířením infekcí



KORONAVIRUS



Vyhýbejte se místům
s vyšší koncentrací lidí



Často v místnostech větrejte

Jak se chránit před infekcí?



Necestujte do zemí
zasažených infekcí



Mýjte si často a řádně ruce
(teplou vodou a mýdlem po dobu 1 min)



Pokud jste nemocní
zůstaňte doma



Při kašli si zakryvejte ústa a nos
kapesníkem nebo použijte rukáv

Jak zabránit šíření infekce?



Používejte jednorázové
kapesníky



Mýjte si často a řádně ruce
(teplou vodou a mýdlem po dobu 1 min)



Dopřejte si
dostatek spánku



Dodržujte pitný režim

Starejte se o své zdraví

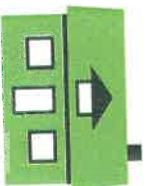


Věnujte se pravidelné
pohybové aktivitě



Oslabené tělo snadno
podlehne infekci!

Zůstaňte
doma



Co dělat po návratu ze země
zasazené koronavirem?



Telefonicky kontaktujte
praktického lékaře nebo
hygienickou stanici

Infolinka Státního zdravotního ústavu:


724 810 106
725 191 367
725 191 370

Kde získat odborné
informace ke koronaviru?



Web Státního zdravotního ústavu:



www.szu.cz

příp. stránky hygienických stanic či Ministerstva zdravotnictví ČR.



Horečka



Kašel



Obtížné dýchání

Jaké jsou příznaky onemocnění?



Únava



Bolest svalů

Je třeba vědět, že nakažené osoby jsou infekční již dva dny před tím, než se u nich projeví první příznaky nemoci.

U některých nakažených osob se dokonce žádné příznaky neprojeví. To znamená, že infekční můžete být i přesto, že se cítíte zdravě. Značná část osob šíří onemocnění COVID-19 zcela **nevědomě**.

Cílem dobrovolného preventivního testování veřejnosti s využitím antigenních testů je včasné odhalení infekčních osob a tím **omezení dalšího šíření onemocnění COVID-19**.

PROČ SE NECHAT TESTOVAT?

- Ověříte si, zda proděláváte onemocnění COVID-19 či nikoli.
- Pomůžete zjistit, jaká je **skutečná epidemiologická situace v ČR**.
- Zjistíte-li, že proděláváte onemocnění COVID-19, můžete **včas** přijmout preventivní opatření a **zabránit tak dalšímu šíření nákazy**:
 - Ochráníte své příbuzné a přátele.
 - Zabráníte zavlečení nákazy do pracovního kolektivu.
 - Ochráníte osoby v riziku ve Vašem nejbližším okolí (zejména starší a nemocné).
 - Omezením šíření onemocnění COVID-19 přispějete ke zlepšení epidemiologické situace v ČR a **návratu k normálnímu životu**.

PROČ PŘÁVĚ TEĎ?

Načasování preventivního plošného testování před vánočními svátky není náhodné. K přenosu onemocnění COVID-19 dochází **nejčastěji v rodinách**, jelikož doma obvykle nelze dodržovat přísná protiepidemická opatření.

Absolvování antigenního testu před návštěvou příbuzných během Vánoc je možností, jak můžete své **nejbližší před nákazou ochránit**.

Nejdůležitější je chránit zejména starší osoby, u kterých je vyšší riziko závažného průběhu nákazy COVID-19. Nikdo z nás si **nepřeje být na Vánoce nemocný**, v horším případě strávit vánoční svátky v nemocnici.



KDO SE MŮŽE NECHAT OTESTOVAT?

- **Všichni občané ČR**, kteří se prokáží průkazem pojištěnce nebo náhradním dokladem.
- **Mohou se jít otestovat opakovaně, avšak nejvýše jedenkrát za 5 dní**.
- Nejedná se o jednorázovou akci jako v jiných zemích, **ale** občané se mohou testovat opakovaně.

JAK TESTOVÁNÍ POMOCÍ AG TESTŮ PROBÍHÁ?

- Na webu MZ ČR naleznete seznam odběrových míst, testují i vybraní praktičtí lékaři.

 koronavirus.mzcr.cz/seznam-odberovych-center/

- Zvolíte si odběrové místo a na webu si zarezervujete datum a čas Vašeho testu.
- Ve Vámi zvoleném termínu se dostavíte na odběrové místo, kde se budete řídit pokyny personálu.
- Mějte s sebou **občanský průkaz** a **kartičku pojištěnce**.
- Po odběru počkáte ve vyhrazeném prostoru na výsledek testu.
- Výsledek testu se dozvíte nejpozději do 20 minut.
- Dle výsledku testu obdržíte instrukce k dalšímu postupu.

KDE SE NECHAT OTESTOVAT?

- 1 Testování bude primárně probíhat v Síti antigenních odběrových center v provozované páteřní síti odběrových míst v jednotlivých krajích.
- 2 Na tuto síť navazuje sekundární síť smluvních poskytovatelů zdravotních služeb (praktičtí lékaři, ambulantní specialisté...). To znamená, že **můžete kontaktovat svého praktického lékaře, ambulantního specialistu např. svého zubního lékaře a sjednat si vyšetření Ag testem**. Zapojených lékařů je již přes 1 000 a dále se zapojují.

 splcr.cz

 lekaripomahajicesku.cz

- 3 K posílení odběrových center a odběrových míst jsou využity mobilní odběrové týmy Armády České republiky a týmy Hasičského záchranného systému.

Pro řízení kapacit a usnadnění testování pro občany je spuštěn Centrální rezervační systém

 crs.uzis.cz/Antigen

**Děkujeme, že dodržujete stanovená pravidla
a pomáháte tak chránit sebe i své okolí.**

další informace naleznete na
koronavirus.mzcr.cz

 V případě nejasností
volejte linku **1221**

V PŘÍPADĚ, ŽE MÁTE PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ COVID-19 (např. teplota nad 37,3°C, suchý kašel, zhoršené dýchání, ztráta chuti nebo čichu, zažívací obtíže), pak Váš pozitivní výsledek Ag testu znamená, že jste se nakazil onemocněním COVID-19. Tímto onemocněním se může nakazit kdokoli, proto **zachovejte klid**, nepanikařte a dodržujte následující pravidla, abyste onemocnění nešířil/a na další osoby.

- Zůstaňte **doma v IZOLACI** a vyhýbejte se kontaktu s lidmi.
- Ihned po zjištění výsledku testu kontaktujte telefonicky svého **praktického lékaře**, který Vás informuje o dalším postupu – nařízení domácí IZOLACE, stanovení termínu jejího ukončení, vystavení pracovní neschopnosti apod.
- Poté telefonicky kontaktujte svého **zaměstnavatele** a informujte ho o Vaší situaci.
- Bude Vám zaslána SMS s odkazem na webové stránky, kde naleznete **SEBEREPORTOVACÍ FORMULÁŘ**, který je doporučeno vyplnit nejpozději do druhého dne.
- Všem pozitivním bude zaslána SMS s **autorizačním kódem eRoušky** pro odeslání dat a anonymní varování ostatních uživatelů eRoušky.
- Během jednoho až dvou dnů po oznámení výsledku Vás bude telefonicky kontaktovat **hygienická stanice** pro upřesnění Vámi zadaných údajů v Sebereportovacím formuláři. Pokud se Vám pro svou zvýšenou vyčízenost hygiena během této doby neozve, buďte trpělivý/á, i přes jisté zpoždění Vás bude určitě kontaktovat. I bez komunikace s hygienou musíte dodržovat zásady pobytu v izolaci.

Po celou dobu izolace sledujte svůj zdravotní stav. Při vážném zhoršení zdravotního stavu, volejte svého praktického lékaře nebo zdravotnickou záchrannou službu (telefon 155) a dispečera informujte o Vašem pozitivním testu.

V PŘÍPADĚ, ŽE NEMÁTE PŘÍZNAKY NEMOCI a máte **pozitivní výsledek Ag testu**, Vám byl (bude) proveden potvrzující PCR test. Do obdržení výsledku PCR testu, který Vám bude zaslán SMS zprávou, prosím, **dodržujte bariérová opatření proti přenosu onemocnění**. V případě potvrzení pozitivního výsledku i testem PCR dodržujte výše uvedené pokyny.

IZOLACE

Izolace je opatření, které slouží k **oddělení nakažených osob** od ostatních. Cílem je zabránit dalšímu šíření infekce. Pro osoby s pozitivním výsledkem testu je povinná. Izolaci nařizuje praktický lékař, popřípadě zaměstnanec hygienické stanice, kteří určí i délku jejího trvání.

Děkujeme, že dodržíte stanovená pravidla a pomáháte tak chránit sebe i své okolí.

další informace naleznete na
koronavirus.mzcr.cz



V případě nejasností
volejte linku **1221**



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



CENTRÁLNÍ
ŘÍDÍCÍ TÝM
COVID-19

1221 LINKA
1221

1 DOBROVOLNÝ AG TEST nebo SAMOPLÁTCE

Negativní výsledek Ag testu znamená, že u Vás v tuto chvíli **nebylo prokázáno** onemocnění COVID-19, proto se na Vás v této chvíli nevztahují karanténní opatření. Negativní výsledek ale zcela nevylučuje možnost, že se stanete infekčním v blízkém časovém odstupu od vyšetření.

2 MÁTE PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ COVID-19

- Přestože se cítíte nemocný/á, onemocnění COVID-19 u Vás Ag testem **nebylo prokázáno**. Pravděpodobně proděláváte jiné infekční onemocnění.
- Kontaktujte co nejdříve svého **praktického lékaře** (ošetřujícího lékaře) a informujte ho o výsledku Vašeho testu a domluvte se na dalším postupu.
- V případě závažného zhoršení Vašeho zdravotního stavu volejte Zdravotnickou záchrannou službu (telefon 155).
- Dodržujte bariérová opatření proti přenosu onemocnění.

Zpozorujete-li na sobě příznaky onemocnění COVID-19 (teplota nad 37,3°C, suchý kašel, zhoršené dýchání, ztráta chuti nebo čichu, zažívací obtíže), kontaktujte telefonicky svého praktického lékaře a domluvte se na dalším postupu.

NEJČASTĚJŠÍ PŘÍZNAKY COVID-19



teplota
větší než 37,3°C



suchý
kašel



zhoršené
dýchání



ztráta
čichu nebo chuti



zažívací
obtíže

**Děkujeme, že dodržujete stanovená pravidla
a pomáháte tak chránit sebe i své okolí.**

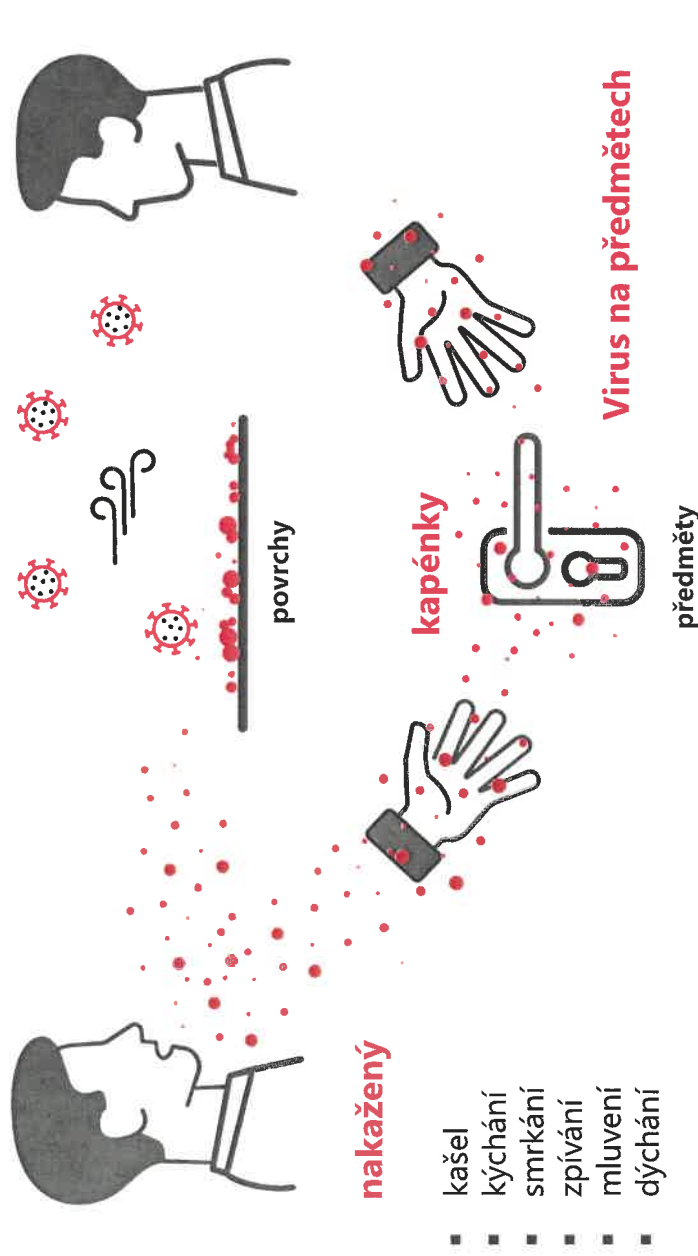
další informace naleznete na
koronavirus.mzcr.cz



V případě nejasností
volejte linku **1221**

JAK SE MOHU NAKAZIT?

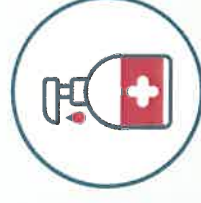
Nepřímý kontakt



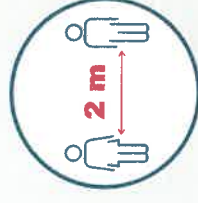
JAK SE CHRÁNIT?



OCHRANA
ÚST A NOSU



DEZINFEKCE
POVRCHŮ



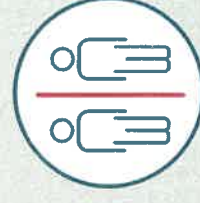
ROZESTUPY



ČASTÉ VĚTRÁNÍ



HYGIENA RUKOU



OMEZENÍ SOCIÁLNÍCH
KONTAKTŮ



Centrální řídicí tým COVID-19

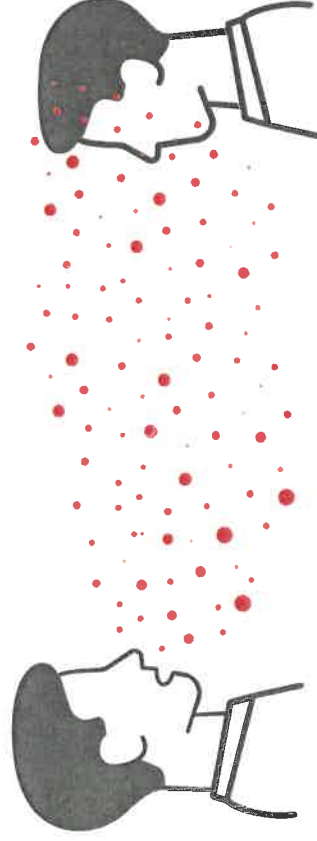


MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



JAK SE MOHU NAKAZIT?

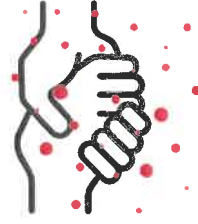
přímý kontakt



nakažený

kapénky

- kašel
- kýčání
- smrkání
- zpívání
- mluvení
- dýchání

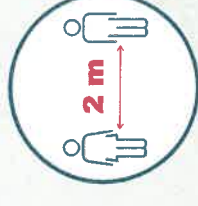


fyzický kontakt

JAK SE CHRÁNIT?



ROUŠKA / RESPIRÁTOR



ROZESTUPY



HYGIENA RUKOU



Centrální řídicí tým COVID-19



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



PRAVIDLA PRO NÁVŠTĚVU ODBĚROVÉHO MÍSTA



Pro efektivní fungování sítě odběrových míst, ušetření Vašeho času a snížení rizika Vaší nákazy v místech, kde se mohou vyskytovat potenciálně pozitivní pacienti, prosím dodržujte tyto zásady:

- 1 Termín odběru si pokud možno **VŽDY rezervujte** (pokud má odběrové místo rezervační systém).
- 2 Na tento termín se dostavte s optimálním **předstihem**. Nečekejte zbytečně dlouho.
- 3 Pokud Vám termín přestal vyhovovat, **stornujte ho!** Uvolníte místa dalším zájemcům, kteří ho mohou využít.
- 4 Vyberte si odběrové místo, které Vám vyhovuje a má **dostatečnou kapacitu**. Některá odběrová místa jsou každodenně téměř vyčerpána, a to přesto, že odebírají bezmála 1000 vzorků denně, vytíženost jiných míst může být nižší.
- 5 V prostoru odběrového místa **dodržujte všechna organizační a protiepidemická opatření**. Zejména dbejte dostatečných rozestupů při čekání na odběr.
- 6 Při čekání na odběr **dodržujte pokyny personálu** odběrového místa a stanovené pořadí.
- 7 Mějte připraveny **osobní doklady** a potřebné kontaktní informace.
- 8 Nastudujte si informace o průběhu odběru.

seznam odběrových míst a další
informace naleznete na
koronavirus.mzcr.cz



V případě nejasností
volejte linku **1221**



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



CENTRÁLNÍ
ŘÍDÍCÍ TÝM
COVID-19

1221 LINKA
1221



eRouška

Chraňte sebe + chraňte ostatní!

Vybudujme společně síť, která nám pomůže
efektivně čelit epidemii COVID-19.



1 Stáhněte si aplikaci eRouška, nebo navštivte www.erouska.cz.



4 Pokud se někdo nakazí a používá eRoušku, hygiena mu zašle unikátní kód. Ten mu v aplikaci odemkne možnost anonymně varovat ostatní uživatele.



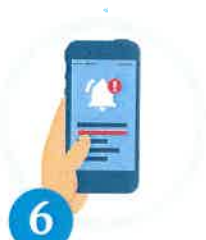
2 Aplikace používá Bluetooth LE a Apple/Google protokol pro rozpoznání blízkosti a uložení ostatních zařízení s nainstalovanou eRouškou.



5 eRouška zobrazí upozornění uživatelům, u kterých vyhodnotí, že byli s nakaženým po kritickou dobu v kontaktu.



3 Pro maximální zabezpečení dat eRouška neukládá osobní údaje. Zaznamenává pouze čas, blízkost a anonymní identifikátor. Nezná přitom vaši polohu.



6 Upozornění uživatele navede, jak má dále postupovat a jaká hygienická opatření má dodržovat.

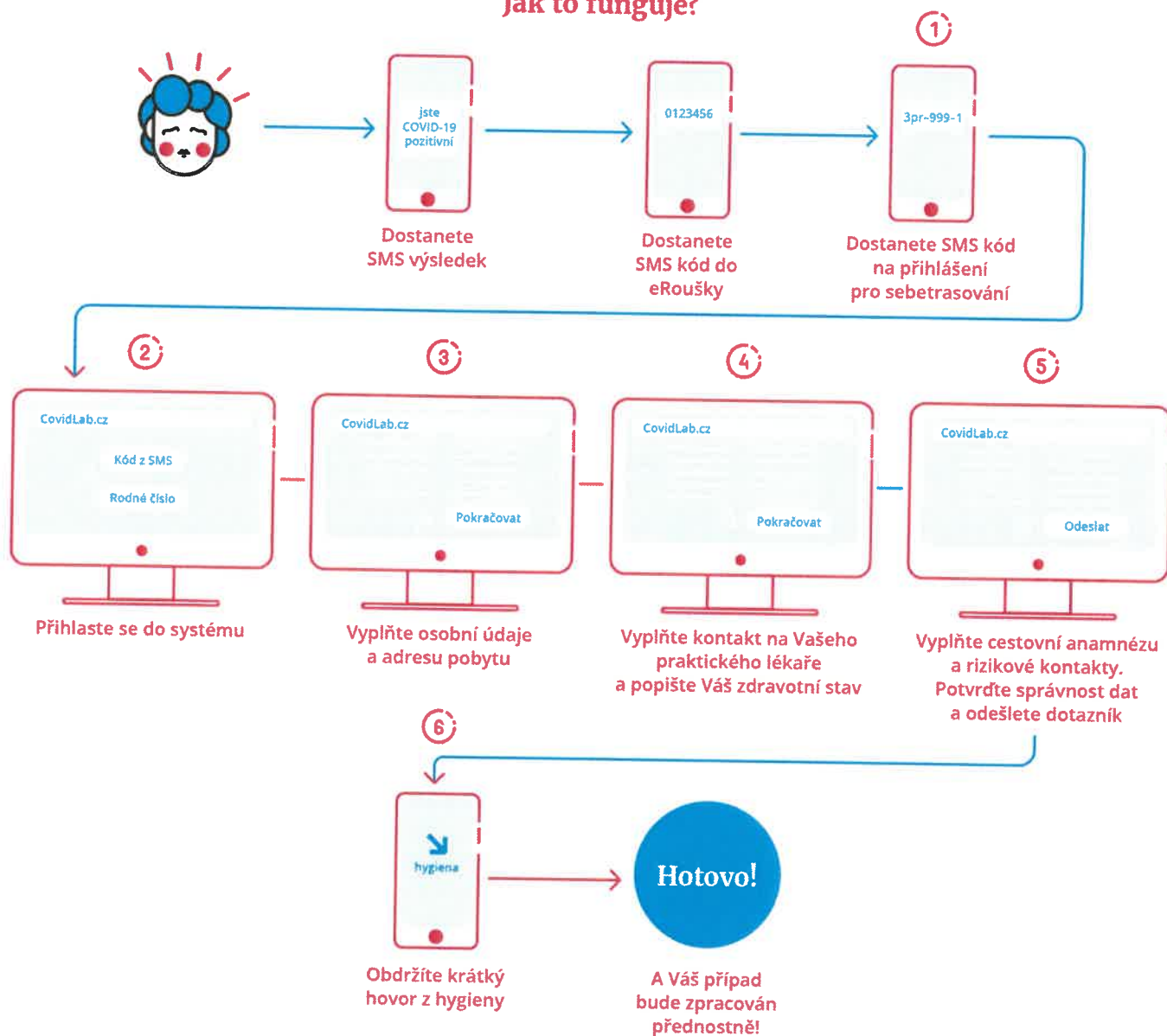
Díky eRoušce můžeme včasné a anonymně varovat ostatní lidi, kteří se mohli nakazit. Zabráníme tak dalšímu nevědomému šíření viru.



Sebereportování

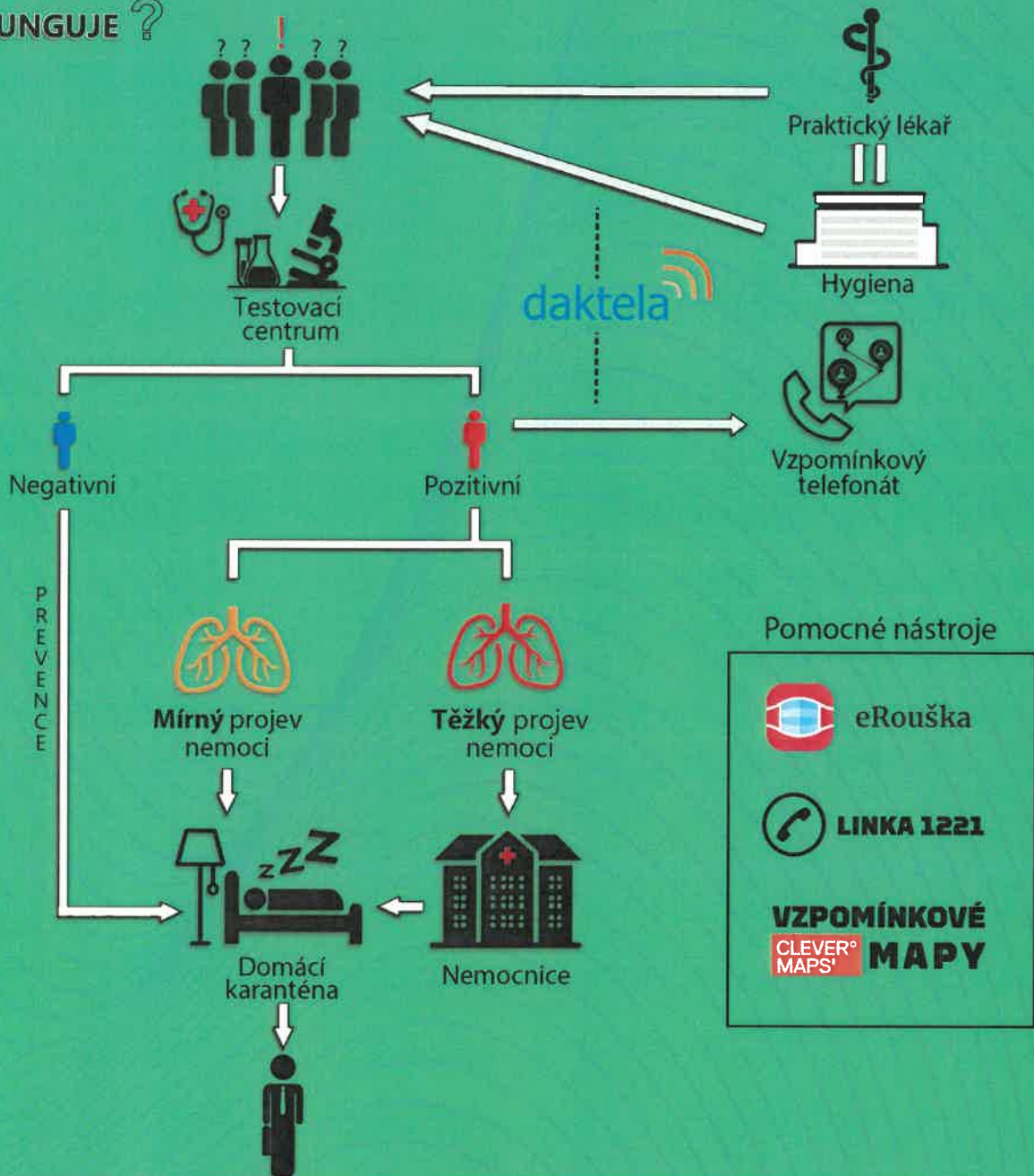
Proč sebereportovat? Ušetřím čas sobě i hygieně — **hovor trvá jen 5 min.**
V klidu a bez stresu dohledám a zadám všechny potřebné údaje
Můj případ bude zpracován **přednostně**

Jak to funguje?



CHYTRÁ KARANTÉNA

JAK TO FUNGUJE ?



UV lampy by neměly být používány ke sterilizaci rukou nebo jiných částí kůže, protože UV záření může způsobit podráždění kůže.

Může koronavirus zničit ultrafialové záření?



World Health Organization

#2019nCoV

Ne. Sprej s obsahem alkoholu nebo chloru, použitý na celé tělo, nezničí viry, které už vstoupily do vašeho organismu.

Použití spreje na tkáň a sliznice (např. oči, ústa), může vést k jejich poškození. Prostředky obsahující alkohol nebo chlór mohou být užitečné při dezinfekci povrchů, ale je nezbytné používat je podle odpovídajících doporučení.

Může sprej s obsahem alkoholu nebo chloru, který použijeme na celé tělo, zničit koronavirus?



World Health Organization

#2019nCoV

V současnosti nejsou známy informace, že by domácí zvířata, jako jsou psi nebo kočky, mohli být infikováni novým koronavirem. Nicméně, určitě je dobré si po kontaktu se zvířaty mýt ruce vodou a mýdlem.

To vás ochrání před jinými patogeny, např. před E. coli a Salmonelou, které se mohou přenášet mezi zvířaty a lidmi.

Mohou domácí mazlíčci šířit nový koronavirus (2019-nCoV) v domácnosti?



World Health Organization

#Coronavirus

Ne. Sušiče rukou nejsou účinné v ničení SARS-CoV-2.

Abyste se chránili před novým koronavirem, měli byste si často své ruce čistit dezinfekčním přípravkem na bázi alkoholu nebo si mýt ruce vodou a mýdlem. Očištěné ruce můžete osušit použitím papírových ubrousků nebo teplým vzduchem.



#2019nCoV

Ničí sušiče rukou nový koronavirus?



Koupele v horké vodě není prevencí onemocnění novým koronavirem.

Normální teplota u lidí je 36,5 – 37 °C bez ohledu na teplotu koupele nebo sprchy. Příliš horká koupel může být škodlivá tím, že může způsobit popálení kůže.

Nejlepším způsobem, jak se chránit proti COVID-19 je časté mytí rukou. Tímto způsobem dochází k odstranění virů, které mohou být na rukou, čímž předcházíme infekci, ke které by mohlo dojít při kontaktu rukou s očima, ústy nebo nosem.



#Coronavirus #COVID19

Koupele v horké vodě není prevencí onemocnění novým koronavirem.



Skenery teploty jsou účinné při vyhledávání osob s horečkou (tj. teplotou vyšší než je normální teplota), které onemocněly novým koronavirem.

Osoby, které jsou nakaženy, ale nemají ještě příznaky onemocnění ani horečku, vyšetřením teploty detekovat nelze. Trvá 2 – 10 dnů, než nakažená osoba onemocní a dostane horečku.



#2019nCoV

Jak účinné je skenování teploty při vyhledávání lidí nakažených novým koronavirem?



**NE, antibiotika neúčinkují proti virům,
ale pouze proti bakteriím.**

Nový koronavirus (2019-nCoV) je virus a proto nemohou být antibiotika použita při prevenci nebo při léčbě. Nicméně, pokud jste hospitalizováni kvůli 2019-nCoV, můžete antibiotika dostávat, pokud hrozí bakteriální ko-infekce (tj. současně virová a bakteriální infekce).



World Health
Organization

#Coronavirus

**Nový koronavirus
(2019-nCoV)
Jsou antibiotika účinná
při prevenci nebo léčbě
nového koronaviru?**



**Ano, je to bezpečné. Lidé,
kteří obdrží zásilku z Číny,
nejsou v riziku infekce novým
koronavirem.**

Z předchozích analýz víme, že koronavirus na předmětech, jako jsou dopisy a balíky, nepřežívá dlouho.



World Health
Organization

#2019nCoV

**Je bezpečné dostat dopis
nebo balíček z Číny?**

