

Jaké jsou podmínky karantény a izolace?

1. Karanténa vs. izolace.

Karanténa = oddělení zdravé fyzické osoby, která byla během inkubační doby ve styku s infekčním onemocněním nebo pobývala v ohnisku, od ostatních fyzických osob, popř. zahrnuje také podrobení se lékařskému vyšetřování s cílem zabránit přenosu infekčního onemocnění v období, kdy by se toto onemocnění mohlo šířit.

Karanténa je nařízena pouze osobě, která byla přímo v ohnisku nákazy nebo v přímém kontaktu s infekčním onemocněním. Karanténa není nařízena osobám, které žijí ve společné domácnosti s osobou, které byla nařízena karanténa. Doba trvání karantény se počítá ode dne posledního kontaktu s nemocnou osobou.

Izolace = oddělení fyzické osoby, která onemocněla infekční nemocí nebo jeví příznaky tohoto onemocnění, od ostatních fyzických osob. Podmínky izolace musí s ohledem na charakter přenosu infekce zabránit jejímu přenosu na jiné fyzické osoby, které by mohly infekční onemocnění dále šířit.

Izolace je nařízena pouze osobě nemocné. Osobám ve společné domácnosti je nařízena karanténa z důvodu úzkého kontaktu s nemocnou osobou. Doba trvání izolace se počítá od dne zjištění positivity na onemocnění.

2. Podmínky karantény/izolace a jak se chovat.

Cílem karantény i izolace je nepotkávat se s dalšími osobami, tzn., že musíte zůstat doma (nebo jiném určeném místě) a pokud možno domov neopouštět. Nechodte do práce, školy, na veřejná místa a hromadnou dopravu nebo taxi používejte jen v absolutně nezbytných případech (např. cesta na lékařské vyšetření).

Než navštívíte svého lékaře, nejdříve mu zavolejte

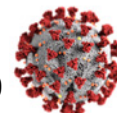
Všechny návštěvy lékaře by měly být předem projednány telefonicky. Je to proto, že je ve zdravotnických zařízeních potřeba minimalizovat kontakt s ostatními lidmi.

V případě že se zhorší váš zdravotní stav (objeví se zejména horečka, kašel, dušnost, případně ztráta čichu nebo chuti), kontaktujte telefonicky svého lékaře, který bude dále organizovat poskytování zdravotní péče ve spolupráci krajskou hygienickou stanicí.

Izolujte se od ostatních osob ve vaší domácnosti

Měli byste zůstat v dobře větratelné místnosti s oknem, které se dá otevírat a pokud to lze, měli byste být separováni od ostatních osob v domácnosti. Zavírejte dveře.

Pokud je to možné, používejte oddělenou koupelnu. Pokud sdílíte koupelnu s ostatními osobami, je nezbytný pravidelný úklid s dezinfekčními prostředky. Pokud



nemáte k dispozici samostatnou koupelnu, měla by osoba v domácí karanténě/izolaci používat zařízení jako poslední, a poté by tato osoba měla koupelnu řádně uklidit. Osoba v domácí karanténě/izolaci musí používat vlastní ručníky, které nepoužívají další členové domácnosti, a to jak pro osušení po koupání nebo sprchování, tak pro účely hygieny rukou.

Pokud bydlíte na ubytovně či jiném místě, kde sdílíte společnou kuchyni, koupelnu a společenské prostory, měli byste zůstat jen ve svém pokoji se zavřenými dveřmi, vycházet jen v nezbytných případech a nosit ústní roušku.

Pokud sdílíte s ostatními osobami kuchyň (na ubytovně apod.), pokud je to možné, nevstupujte do těchto míst, pokud jsou tam přítomni ostatní. Pokud to jinak nejde, noste ústní roušku. Jídlo jezte ve svém pokoji. Použité nádobí myjte v horké vodě s čisticím prostředkem a osušte vlastní utěrkou.

Nezvěte si domů návštěvy.

Noste roušku

Roušku noste v případě, že pobýváte ve stejné místnosti s jinými lidmi i v případě návštěvy poskytovatele zdravotních služeb.

Kryjte si ústa a nos při kašli a kýchání

Při kašláním nebo kýcháním si zakryjte ústa a nos kapesníkem na jedno použití. Kapesníky odhazujte do plastového pytle na odpadky (viz dále kapitola „odpady“) a okamžitě po jejich použití si umyjte ruce mýdlem a vodou (po dobu nejméně 30 sekund), opláchněte si je a důkladně osušte.

Myjte si ruce

Mytá rukou provádějte často a důkladně mýdlem a teplou vodou po dobu nejméně 30 sekund, poté si ruce opláchněte a důkladně osušte. Nedotýkejte se očí, nosu a úst nemytými rukama.

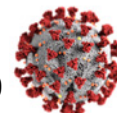
Vyhněte se sdílení domácích potřeb

Předměty (skleničky, šálky, kuchyňské náčiní, ručníky, ložní prádlo nebo jiné předměty), které jste vy použili, byste neměli sdílet s ostatními osobami ve vaší domácnosti. Po použití těchto předmětů je důkladně omyjte mýdlem a vodou; k mytí nádobí a příborů lze použít myčku nádobí.

Prádlo, povlečení a ručníky by měly být uloženy v plastovém pytli a vyprány, jakmile bude známo, že testy na SARS-CoV-2 (COVID-19) jsou negativní. Pokud to není možné a musíte prádlo prát, přečtěte si další pokyny k manipulaci s prádlem níže.

Nákupy

Jestliže potřebujete obstarat nákup potravin, jiného zboží a léků, musíte požádat o pomoc jinou osobu. Také si můžete nákup objednat telefonicky nebo pomocí online služeb. V instrukcích pro dodání zboží musí být uvedeno, že nákup má být ponechán venku nebo na verandě nebo na jiném vhodném místě.



V naprosto krajním případě pokud nemůžete využít možnosti výše, je možné si na nákup dojít, ale je třeba jít v co nejméně frekventované době (večerní hodiny) a za dodržení všech hygienických opatření (rouška/respirátor, rukavice, bezpečná vzdálenost, nikde se nezdržovat!). Nákup by měl být jednorázový, abyste nemuseli chodit každý den.

Domácí zvířata

Snažte se držet dál od svých domácích mazlíčků. Pokud je to nevyhnutelné, myjte si ruce před a po kontaktu s nimi.

Praní prádla

Pokud potřebujete vyprat doma prádlo, ještě než budou k dispozici výsledky testu, vyperte ho pomocí pracího prostředku při nejvyšší možné teplotě vhodné pro danou tkaninu. Vhodné jsou teploty nad 60 °C. Pokud je to možné, sušte a žehlete prádlo na nejvyšší možnou teplotu vhodnou pro danou tkaninu.

Při manipulaci se znečištěnými materiály používejte jednorázové rukavice (popř. plastovou zástěru) a očistěte všechny povrchy v okolí pračky.

Prádlo nenoste do veřejné prádelny. Po manipulaci se špinavým prádlem si důkladně umyjte ruce mýdlem a vodou.

Odpady

Veškerý odpad (včetně roušek a kapesníků) od osoby v karanténě/izolaci by měl být uložen v plastovém pytli na odpadky a po naplnění musí být pevně zavázán. Plastový pytel by pak měl být vložen do druhého pytle a zavázán a až poté dán do kontejneru na odpad.

Sledujte u sebe příznaky onemocnění

Pokud se zhoršuje zdravotní stav vás nebo osoby, o kterou pečujete, např. máte dýchací obtíže, vyhledejte lékařskou pomoc. Pokud se nejedná o nouzovou situaci, telefonujte vašemu praktickému lékaři nebo do nemocnice.

Pokud se jedná o stav nouze a potřebujete zavolat sanitku, informujte volajícího nebo operátora, že jste vyšetřováni na SARS-CoV-2 (nebo že pečujete o někoho, kdo je testován na SARS-CoV-2).

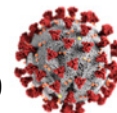
Další rady

Pravidelně jezte vyváženou stravu, dodržujte pitný režim a nezapomeňte na vitamíny.

Udržujte sociální kontakty pomocí prostředků vzdálené komunikace.



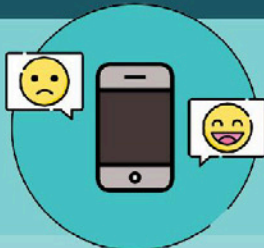
Pokud potřebujete poradit v souvislosti s koronavirem, celostátní informační linka je dostupná na čísle **1221** a je k dispozici v pracovních dnech od 8 do 19 hodin a o víkendu od 9 do 16.30 hodin.



Pracovníci odboru zdravotnického zabezpečení Ministerstva vnitra jsou k dispozici na tel: **704 844 400** (Po – Pá: od 7:00 do 15:45, So – Ne: od 9:00 do 15:00).


 World Health Organization


Zvládání stresu během nákazy COVID-19

 Během krize je normální cítit se smutný, ve stresu, zmatený, vyděšený nebo rozzlobený.

Pomoci může popovídat si s lidmi, kterým věříte. Kontaktujte své přátele a rodinu.


Pokud musíte zůstat doma, dodržujte zdravý životní styl – včetně správného stravování, dostatečného spánku, cvičení a sociálních kontaktů se svými blízkými doma a e-mailem nebo telefonicky s dalšími členy rodiny a přáteli.



 Když nevíte, co si počít se svými emocemi, neuchylujte se ke kouření, alkoholu nebo jiným drogám.

Pokud se cítíte svými pocity zavaleni, promluvte si se zdravotníkem nebo radcem. Sestavte si plán, kam jít a jak vyhledat pomoc v oblasti tělesného a duševního zdraví, pokud ji budete potřebovat.

Sežeňte si fakta. Obstarejte si informace, které vám pomohou správně stanovit míru vašeho rizika tak, abyste mohli přijmout přiměřená bezpečnostní opatření. Najděte si důvěryhodný zdroj, kterému můžete věřit, jako například webové stránky Světové zdravotnické organizace nebo místní či státní orgán působící v oblasti veřejného zdraví.



 Omezte dobu, kdy si děláte starosti a jste rozrušení, zkrácením času, který vy a vaše rodina trávíte sledováním a posloucháním mediálních vstupů, které vnímáte jako znepokojující.

Zamyslete se nad dovednostmi, které vám v minulosti pomohly zvládat nepříjemné životní situace, a tyto dovednosti využijte, abyste dokázali lépe zvládat své emoce během nesnadné doby této pandemie.

