

Prevence koronaviru

Příznaky



ŠKRÁBÁNÍ V KRKU
SUCHÝ KAŠEL



MDLOBY



HOREČKA >38°C
ZIMNICE



BOLEST HLAVY



DÝCHACÍ OBTÍŽE
AŽ ZÁPÁL PLIC



UCPANÝ NOS
RESPIRAČNÍ
OBTÍŽE



BOLESTI
NA HRUDI



BOLESTI
SVALŮ

Jak se mohu bránit a chránit ostatní?



Nekašlejte do dlaně!



Kýchejte do rukávu
nebo kapesníku.



Noste roušku nebo
respirátor dle rizika!



Nesahejte si na obličej!



Omývejte jídlo
a povrchy věcí



Myjte si ruce co nejčastěji.



Nezdržujte se
v okolí nemocných.



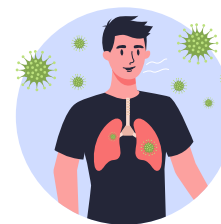
Důvěřujte výhradně
lékařům, ne šarlatánům.

Následující jednoduchá doporučení Vám mohou pomoci vyhnout se nepříjemnému onemocnění:

- Při kašlání a kýchání vyžadujte u ostatních, aby si zakrývali ústa a nos kapesníkem, není-li k dispozici, pak se použije vrchní část rukávu (nepoužívejte dlaň ruky). Papírové kapesníky po použití vyhazujte.
- Po kašlání, kýchání nebo smrkání si myjte ruce vodou nebo alkoholovou dezinfekcí.
- Myjte si ruce vodou a mýdlem, a to co nejčastěji. Nemáte-li tuto možnost, používejte dezinfekční roztoky na bázi alkoholu.
- Zvyšte sebekontrolu a nedotýkejte se rukou vlhkých sliznic, tedy svého nosu, očí a úst.
- Čistěte dezinfekcí mobilní telefon, tužky a předměty v okolí. Na tyto věci sahejte po umytí rukou.
- V době epidemie se vyhýbejte větším shromážděním. Po dotyku zábradlí, madel a MHD si myjte ruce než se dotknete předmětů denní potřeby, zejména mobilního telefonu.

Jaké jsou příznaky?

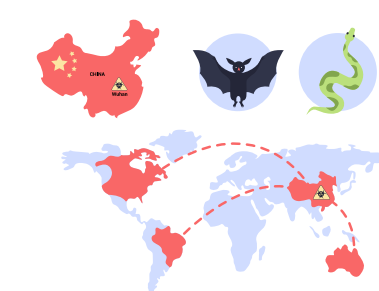
Nákaza SARS-CoV-2 se projevuje velkým spektrem příznaků, které nejdou odlišit od jiných sezónních onemocnění jinak, než-li genetickým PCR vyšetřením na přímý průkaz RNA koronaviru.



Pokud na sobě začnete pozorovat některý z příznaků, zůstaňte raději v domácí izolaci a kontaktujte ošetřujícího lékaře nebo krajskou hygienickou stanici. Vezměte si roušku a myjte si ruce. Při kýchání a kašlání řádně užívejte jednorázové kapesníky, při kašlání a kýchání zakrývejte ústa paží/rukávem, nikoliv rukou (kapénky se pak mohou přenést dál) a používejte ústenku tak, abyste omezili možnost přenosu nákazy na okolí.

Další informace denně od 9 do 21 hodin na telefonním čísle informační linky SZÚ: +420 724 810 106

Jak se šíří?



Nákaza SARS-CoV-2 se šíří velmi rychle, každý infikovaný v průměru nakazí až 4 další osoby. Sledujte média a další vývoj světové situace.



Nákaza

Virus je schopen nakazit 98% populace, šíří se dotykem, tělními tekutinami vč. moči a stolice, kapénkami i vzduchem. Ochrana je velmi obtížná. Dodržujte opatření dle pokynů.

Kdy k lékaři?



Většina 80% případů má lehký průběh a léčba je možná doma jako u chřipky. 20% potřebuje lékařskou péči. Sledujte vyřízení zdravotního systému. V případě kolapsu systému, vyhledejte péči až v ohrožení života.

Vyřízení zdravotnictví



V případě zhoršující se epidemie a velkého náporu na zdravotní systém, zkuste sami využít běžné symptomatické léky - na odkašlání (mukolytika), tlumte kašel (antitusika), snižujte teplotu (antipyretika).

Pomoc v nemocnici



Léčba spočívá v podpoře dýchání, kyslíkové terapii a případné léčbě vedlejších infekcí a jiných potíží. Pokud jsou nemocnice přetížené, pokuste se léčit sami doma a nikam nechoďte.

Karanténa



Karanténa a sledování je nutné k zastavení epidemie. Spolupracujte s KHS na kontaktování všech osob, se kterými jste přišli do styku.

Léčba



Probíhají klinické studie vhodné léčby, zatím není dostupný žádný lék ani očkovací látka. Sledujte veřejnoprávní média pro aktuální zprávy. Konspirační teorie a alternativní zpravodajství vynechte.

Rouška nebo respirátor?

Rouška slouží jako základní ochrana zejména proti nevědomému šíření virů a bakterií směrem od svého nositele. **Uživatel** je chráněn před nákazou nedostatečně, nebezpečné je zejména vnikání vzduchu mezerami kolem roušky. **Okolí** je chráněno proti kapénkám, snižuje se mírně pravděpodobnost přenosu na ostatní. Doporučení WHO pro použití roušky jsou:

1. Před nasazením roušky si umyjte ruce vodou a mýdlem nebo alespoň alkoholovou dezinfekcí, kterou již neoplachujete.
2. Roušku nasadte tak, aby maximálně kryla obličej a nebyly kolem mezery.
3. Roušky se nedotýkejte. Pokud se zvenku dotknete, znovu si musíte důkladně umýt ruce.
4. Rouška je po 2-3 hodinách vlhká a bude třeba ji vyměnit. Nejdéle se používá 8 hodin jako respirátor.
5. Rouška se sundává vždycky zezadu. Je potřeba ji chytnout za gumičky, papírové části vpředu se člověk neměl dotýkat. Vyhodte ji do koše s víkem a plastovým sáčkem k běžnému komunálnímu odpadu. Sáček pak stáhněte likvidujte v kontejneru.

Respirátor FFP3

Respirátory mají třídy FFP1 až FFP3. Pouze FFP3 může zabránit přenosu viru na osobu, která je v kontaktu s nemocným. Virus má velkou schopnost přenosu na ostatní osoby. Proto je nutné kombinovat s neustálým mytím rukou, dezinfekcí alkoholem. Aplikujte stejné zásady jako pro roušku výše.



FFP3

Uživatel je chráněn před bakteriemi a viry u třídy FFP3. Důležité je správné nasazení s vyloučením průniku vzduchu kolem respirátoru. **U verze bez ventilku je okolí** dobře chráněno před šířením nákazy.

Uživatel je chráněn, ale **okolí není chráněno** před nákazou vůbec. Vzduch vydechovaný ventilkem není filtrován a může být zdrojem infekce.