

Aktuální informace o koronaviru

Informace týkající se koronaviru COVID-19 a doporučení jak postupovat v případě projevu symptomů typických pro chřipková onemocnění.

Koronaviry jsou typem virového kmene. Některé z nich způsobují nachlazení, zatímco jiné mohou potenciálně vést k závažným onemocněním. Mějte prosím na paměti, že se jejich symptomy mohou podobat těm, které se objevují každoročně během chřipkové sezóny.

Nejúčinnějším způsobem ochrany proti virům je vyvarovat se podávání rukou a objetí při setkávání se s lidmi. Kromě toho byste měli klást zvýšený důraz na mytí rukou.

Jelikož zrovna postupuje chřipková vlna, je důležité, aby každý chránil před onemocněním nejen sebe, ale i ostatní. **Sledujte pozorně svůj zdravotní stav, a pokud se u Vás projeví příznaky vážnějšího onemocnění, zůstaňte doma. Kromě toho informujte i svého ošetřujícího lékaře.**

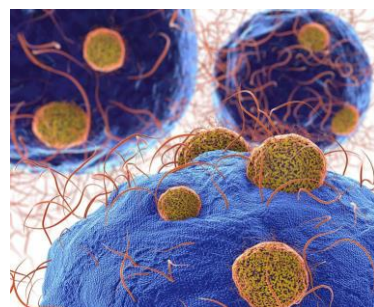
Pokud existuje jakékoliv podezření, že by tyto symptomy mohly být spojeny s předchozí cestou do zahraničí či přímým kontaktem s osobami z ohrožených oblastí, zejména pokud šlo o některou ze zemí se zvýšeným výskytem koronaviru, musíte v každém případě okamžitě telefonicky kontaktovat své odpovědné zdravotní středisko či ošetřujícího lékaře.

Přečtěte si, prosím, také přiložené hygienické pokyny od koncernového oddělení pro zdravotní péči.

Příloha o hygienických opatřeních:

Co jsou viry?

- Malé nakažlivé částice
- Nejsou přirozenou součástí živých organismů
- Neprospívají metabolismu → vyžadují cizí buňky k reprodukci
- Viry napadají buňky živých organismů a využívají je jako hostitele pro vlastní rozmnožení



- Spousta virů se přenáší nepřímou nebo kapénkovou infekcí - infekční onemocnění
- **Ne každý virus ihned způsobuje onemocnění v lidském organismu** → imunitní systém proti nim stále bojuje

Jak se chránit proti virům? 6 jednoduchých tipů

1. Myjte si důkladně ruce mýdlem a nedotýkejte se tváře

- čiňte tak pravidelně
- správné mytí rukou trvá zhruba 20-30 vteřin

2. Dodržujte etiketu kýchání

- nekašlete a nekýchejte si do rukou (do dlaní)

3. Pravidelně větrejte zavřené místnosti

- snížíte tak riziko infekce
- třikrát až čtyřikrát za den
- nezdržujte se v prostorech s velkým počtem osob



4. Snažte se o pestrou stravu s dostatečným přísunem vitamínů

5. Všímejte si prvních příznaků

- berte vážně příznaky nemoci (nachlazení, kašel, teplota, bolest v krku...), které by mohly značit virální infekci

6. V případě nemoci zůstaňte doma!

Správný způsob kašlání a kýchání

- Když kýcháte a kašlete → létají vzduchem malé kapičky, které obsahují viry a bakterie

Tato pravidla pomáhají chránit Vás i okolí před infekcemi:

- Vždy používejte papírový kapesník → po použití ihned kapesník vyhodte
- Kýchejte a kašlete raději do rukávu či do loketního jamky
- Důkladně a pravidelně si myjte ruce!



Správné mytí rukou

1.

- Navlhčete si ruce a vyberte si co nejšetrnější prostředek na mytí
- Použijte **pH-neutrální** mýdlo → které chrání tzv. „kyselý plášť“ na kůži



2.

- Nejprve si vydrhněte **dlaně i vrchní část ruky** včetně prostoru mezi prsty
- Nezapomeňte na bříška prstů, nehty a palce



3.

- Umyjte si špínu z rukou důkladně



4.

- Opatrně osušte kůži



Slušnost i bez podání rukou

- Zima je chladná a nikdo se nechce nakazit
- Běžnou cestou přenosu nachlazení je podávání rukou. Měli byste se mu tudíž vyhýbat, pokud to bude možné.

Místo toho:

- se usmějte na kolegu



Bližší informace naleznete na stránkách Ministerstva zdravotnictví ČR, www.mzcr.cz