

# Rady a doporučení pro domácí karanténu

**Jste v domácí karanténě a Váš stav nevyžaduje přijetí do nemocnice.**

**Je důležité dodržovat následující pokyny.**

## **1. Zůstaňte doma**

Vy nebo osoba, o kterou pečujete, byste měli zůstat doma s výjimkou lékařské péče (viz bod 3 a 8 – co dělat před vyhledáním lékařské péče). Nechodte do práce, školy, na veřejná místa a nepoužívejte hromadnou dopravu nebo taxi, dokud vám nebude řečeno, že je to bezpečné.

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

## **2. 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. Pokud nemáte k dispozici samostatnou koupelnu, měla by osoba v domácí izolaci používat zařízení jako poslední, a poté by tato osoba měla koupelnu řádně uklidit. Osoba v domácí 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 koleji 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 koleji 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 ručně v horké vodě s čisticím prostředkem a osušte vlastní utěrkou.

## **3. 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), kontaktujte telefonicky svého lékaře, který bude dále organizovat poskytování zdravotní péče ve spolupráci krajskou hygienickou stanicí, **případně volejte linku 1212.**

Pokud potřebujete poradit v souvislosti s koronavirem, jsou k dispozici nonstop linky Státního zdravotního ústavu **724 810 106** nebo **725 191 367** nebo **725 191 370**.

K dispozici je i infolinka Krajská hygienická stanice Olomouckého kraje, **585 719 719**, denně 9 - 19h.

#### **4. Noste ústní roušku, pokud vám to je doporučeno**

Pokud jste dostali ústní roušku, měli byste ji nosit v případě, že pobýváte ve stejné místnosti s jinými lidmi i v případě návštěvy poskytovatele zdravotní péče. Pokud nemůžete nosit ústní roušku, měli by ji nosit lidé, kteří s vámi žijí, pokud jsou s vámi ve stejné místnosti.

#### **5. Kryjte si ústa a nos při kašli a kýčání**

Při kašlání nebo kýčání si zakryjte ústa a nos kapesníkem na jedno použití. Lidé, kteří pečují o osoby čekající na výsledky vyšetření na infekci COVID-19, by také měli používat při kašli a kýčání jednorázové kapesníky. Kapesníky odhazujte do plastového pytle na odpadky (viz bod 10 – nakládání s odpady) a okamžitě po jejich použití si umyjte ruce mýdlem a vodou (po dobu nejméně 20 sekund), opláchněte si je a důkladně osušte. Stejně tak pečující osoba pomáhá při dodržování tohoto pravidla osobě, o kterou se stará.

#### **6. Myjte si ruce**

Myjte si ruce a osobě, o kterou pečujete, pomáhejte při mytí rukou. To by se mělo provádět často a důkladně mýdlem a vodou po dobu nejméně 20 sekund, poté si ruce opláchněte a důkladně osušte. Totéž platí pro osoby pečující o kohokoli, kdo je testován na SARS-CoV-2. Nedotýkejte se očí, nosu a úst nemytýma rukama.

#### **7. Vyhněte se sdílení domácích potřeb**

Předměty (skleničky, šálky, kuchyňské náčiní, ručníky, ložní prádlo nebo jiné předměty), které jste vy nebo osoba, o kterou pečujete, 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.

#### **8. Nezvěte si domů návštěvy**

Pokud si myslíte, že je nezbytně nutné, aby vás někdo navštívil, proberte to nejdříve s vaším lékařem. Pokud musíte mluvit s někým, kdo není členem vaší domácnosti, udělejte to telefonicky.

## 9. Domácí zvířata

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

## 10. Praní prádla

Pokud potřebujete vyprat doma prádlo, ještě než budou k dispozici výsledky vyšetření, 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 použijte jednorázové rukavice a plastovou zástěru a očistěte všechny povrchy v okolí pračky. Prádlo nenoste do veřejné prádelní. Po manipulaci se špinavým prádlem si důkladně umyjte ruce mýdlem a vodou.

## 11. Odpady

Veškerý odpad (včetně roušek a kapesníků) od osoby v izolaci, by měl být uložen v plastovém pytlíku 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.

## 12. Sledujte příznaky onemocnění u sebe nebo u osoby, o kterou pečujete

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).

## Jak důsledně bude stát kontrolovat dodržování karantény osob, kterým byla nařízena?

Klíčová je osobní zodpovědnost a dodržovat nařízení vlády a Ministerstva zdravotnictví, to znamená neopouštět karanténu v domácích podmínkách. Je důležité také zdůraznit, že karanténou chráníme nejen sebe, ale také své okolí a celou společnost. Nedodržení karantény může být postihováno také zpětně, a to až do výše 3 miliony Kč. Na dodržování kontrol spolupracuje s hygienickými stanicemi také Policie ČR.

Nově zřízená informační telefonní linka **1212**

**Pokud se nemůžete dovolat na infolinky, zachovejte, prosím, především klid. V současné době mohou být v důsledku zvýšeného zájmu o tuto problematiku dočasně obsazené a přetížené. Zároveň je možné informovat se na příslušných krajských hygienických stanicích, popřípadě u vašeho praktického lékaře, který je pro tyto případy instruován.**

## **V ČR je vyhlášen nouzový stav. Co to obecně znamená?**

Nouzový stav se vyhláší na základě ústavního zákona č. 110/1998 Sb., o bezpečnosti České republiky. **Doba trvání nouzového stavu je nejvýše 30 dnů.** Prodloužit se může pouze po předchozím souhlasu Poslanecké sněmovny. **Nouzový stav se vyhláší jako zákon.** Vyhlášení, prodloužení a zrušení nouzového stavu se oznamuje dalšími způsoby v místě obvyklými, zejména prostřednictvím hromadných informačních prostředků a místního rozhlasu.

**V případě vyhlášení nouzového stavu mohou být dle krizového zákona č. 240/2000 Sb. na nezbytně nutnou dobu a v nezbytně nutném rozsahu omezena některá práva a svobody.**

Občanů ČR se vyhlášená krizová opatření mohou dotknout např. v povinnosti strpět zákaz vstupu, pobytu, pohybu ve vymezených objektech nebo rizikových oblastí z důvodu omezení šíření nákazy. Vyhlášená krizová opatření mohou být přijata k usměrnění spotřeby a dodávek zdravotních prostředků a léčiv a dalších věcných prostředků pro řešení situace, k přijetí opatření v dopravě, zajistí přednostní zásobování dětských, zdravotnických nebo sociálních zařízení či bezpečnostních sborů a složek IZS.

**Nouzový stav pro celou Českou republiku byl vyhlášen dne 12. března 2020 ve 14:00 v délce 30 dnů.**

### **Ministerstvo zdravotnictví doporučuje:**

- často si mýt ruce vodou a mýdlem
- vyhýbat se těm, kdo jsou zjevně nemocní
- používat například i dezinfekci na ruce na bázi alkoholu
- nezdržovat se v místech s vyšší koncentrací osob
- při kýchání/kašlání si zakrývat ústa kapesníkem, paží nebo rukávem – nikdy si nezakrývat ústa rukou!