

DOPORUČENÁ REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

Domácí karanténa pro domácnosti se školou povinnými dětmi

Milé maminky a milí tatínkové,

vaše rodina se nyní nachází ve stavu celoplošné karantény. Jde o výjimečné opatření, které zabraňuje šíření nákazy koronavirem. Přestože vy a vaše děti nemáte příznaky onemocnění, bylo všem školou povinným dětem a studentům nařízeno karanténní opatření, aby zůstali v domácnosti. Tímto opatřením a mnoha dalšími se celkově redukuje pohyb osob na veřejnosti, v dopravě a v budovách s vysokým počtem a koncentrací lidí, ke kterým patří i školy. I když jste zdraví a chodíte nadále do práce, dodržujte důsledně tyto opatření, které

MINIMALIZUJÍ RIZIKO PŘENOSU INFEKCE NA VÁS.

Důležité: Sepište u seniorů všechny léky, které berou, na jeden list papíru i s dávkováním. Připravte jejich aktuální zdravotní dokumentaci a kartičku zdravotní pojišťovny někam na přehledné místo, abyste v případě nenadálých komplikací tyto informace mohli odevzdat zdravotníkům.

V bytě zřetelně vyvěste telefonní kontakt na dětského lékaře, praktického lékaře, který ošetřuje vás a vaše členy rodiny, čísla tísňových linek.

Myslete pozitivně a užijte si vzájemné přítomnosti doma v rodinném kruhu.

Vaše ZP 211

1

Minimalizujte pobyt na veřejnosti, pohybujte se mezi prací a domovem, pokud možno, pěšky nebo automobilem. Pouze v nezbytných případech navštěvujte obchody, lékárny a místa s velkou koncentrací lidí.

2

Při dopravě do práce a zpět, pokud je nutná cesta MHD, vlakem atd., se vyhněte blízkému kontaktu se spolucestujícími. Madel se držte rukávy, po cestování použijte gelovou desinfekci rukou. Nekýchejte a nekašlete na spolucestující, vyhněte se kašlajícím osobám přesunem ve vozidle.

3

V práci omezte jednání s druhými osobami, osobní hovory v kuchyňkách a společných prostorách. Pokud to lze, kanceláře často větrejte. Ráno si vydezinfikujte klávesnici počítače, mobil a pracovní plochu. Při návštěvě toalet se snažte nedotýkat klik a madel. Přidejte k mytí rukou alespoň občas desinfekci. Na pracovišti mějte jednorázové ubrousky. Po jakékoli manipulaci s penězi si umyjte nebo vydezinfikujte ruce.

4

V domácnosti přidejte k úklidu dezinfekci stolů, kuchyňské linky, kliky. Speciální pozornost věnujte dezinfekci toalety. Odpad balte a zavazujte do pytlů, které pak likvidujte do kontejnerů. Používejte sprejovou dezinfekci a papírové úklidové pomůcky. Pokud použijete kuchyňské utěrky, pečlivě je vyperte na vyšší teplotu (min. 60 °C). Přežehlete vyprané ložní prádlo a pyžama, pokud to jejich materiál dovolí. Často větrejte celý byt, krátce, ale intenzivně. Do ložnic nebo dětského pokoje přidejte zvlhčovače vzduchu.

5

V rodině se nebojte společného pobytu více generací, babičky a dědečkové jsou vítaní společníci vašich dětí. Pokud jste zdraví, není žádný důvod, proč byste nemohli trávit čas dohromady. Nedoporučujeme však starším lidem pořizovat nákupy, mohlo by to být příliš rizikové. Na zahrádku, kolem domu nebo do parku na vycházku klidně můžou.

6

Zaveďte u dětí nové hygienické návyky. Naučte děti použití jednorázových kapesníků a jejich okamžitou likvidaci do koše. Rozšiřte jejich hygienické návyky o mytí rukou při mazlení s domácími zvířaty a péči o ně. V celé domácnosti zaveďte střídání pracovního, studijního a odpočinkového režimu, běžte všichni brzy spát. Mluvte spolu o zdraví. Pokud máte starší děti, vysvětlujte jim význam opatření, abyste zabránili jejich obavám.

7

Vařte lehce a zdravě, ale nepřehánějte to s extrémami. Obilné kaše, omáčková, málo masná jídla, vývary a zeleninové krémové polévky jsou ideální volbou. Přidejte do stravy vajíčka, sýry, kysané mléčné výrobky. Podsuvejte dětem často ovoce a zeleninu, přichystejte jim ovoce i ke hře na počítači nebo ke sledování televize. Pohlídejte, aby se děti pravidelně napily vody, nebo jim a také starším členům rodiny podsuvejte bylinné a ovocné čaje.

8

U členů rodiny, kteří berou pravidelně léky, zkontrolujte jejich zásobu a případně je obstarajte. Upřednostněte ovoce a zeleninu před doplňky stravy, případně si přidejte pro celou rodinu vitamín C. Pokud senioři ve vaší rodině nekonzumují z mnoha důvodů již tolik čerstvé zeleniny a ovoce, přidejte jim klidně i multivitaminový přípravek. Zkontrolujte domácí lékárníčku. Mějte alespoň základní zásobu léků na horečku, dětského sirupu proti bolesti, sirupu na vlhký kašel a sprej s mořskou vodou na hygienu nosu.