ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

DOPORUČENÁ REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

Domácí karanténa při podezření z nákazy COVID-19 a pro osoby s cestovatelskou anamnézou nebo možným kontaktem s infikovanými pacienty

Domácí karanténa je opatření ke snížení rizika šíření této virové infekce u veřejnosti. Po dobu domácí karantény, v době nemoci, kdy jsou jenom mírné příznaky a není nutná hospitalizace, stejně tak po dobu, než bude vyloučena přítomnost viru nebo nákaza, je **NEZBYTNÉ DODRŽET TATO PRAVIDLA:**

KONTAKT S LÉKAŘI A ZDRAVOTNÍKY

Formou telefonické, emailové či video komunikace je doporučeno pravidelně ohlašovat průběžný zdravotní stav.

Telefonní čísla na ambulanci svého ošetřujícího lékaře si **uložte do mobilního telefonu a rovněž zřetelně vyvěste** někde v bytě (např. na lednici) pro jiné členy rodiny. Dbejte, aby váš mobilní telefon byl zapnutý a měl nabitou baterii.

Ihned kontaktujte ošetřujícího lékaře v případě zhoršení vašeho zdravotního stavu, zejména pokud při pravidelném měření zjistíte zvýšení teploty, tedy **horečku**, nebo se u vás projeví **známky dušnosti** a **zhoršeného dýchání**.

Pokud se nedovoláte nebo se situace zhorší mimo ordinační hodiny, volejte **Linku tísňového volání 112**.

Operátorovi tísňové linky sdělte, že jste testováni, nebo pečujete o člověka testovaného na toto onemocnění. Toto je důležitá skutečnost, nezapomeňte ji uvést!

Pro případnou konzultaci, pokud potřebujete poradit, telefonujte na **NONSTOP linky Státního zdravotního ústavu 724 810 106** nebo **725 191 367**.

DOPORUČENÉ OPATŘENÍ NA DALŠÍCH STRANÁCH

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

DOMÁCNOST

- Vyčleňte v domácnosti místnost pro sebe, například ložnici, ve které po dobu nemoci (i mírného stadia) budete sami. Ideální stav je, pokud by měla samostatnou koupelnu a WC. Pokud to není možné, po každém použití WC a koupelny pečlivě vydezinfikujte záchodové prkénko, umyvadlo a přilehlé prostory sprejem nebo jednorázovými ubrousky s alkoholovou dezinfekcí.
- Při použití toalety sklápějte kryt toalety před spláchnutím. Pravidelně uklízejte hladké plochy a obklady v koupelně i zrcadlo. Čisticí hadříky nepoužívejte, papírové role nebo ubrousky jsou vhodnější. Vše zahazujte do odpadového koše s plastovým pytlem.
- Snažte se nepřibližovat k jiným členům domácnosti na blíže než dva metry, zejména pokud kašlete a kýcháte. Nepobývejte dlouho v kuchyni nebo obývacím pokoji. Nedívejte se blízko sebe na televizi, neobjímejte se a nedotýkejte se zbytečně jiných členů rodiny. Pokud s nimi pobýváte, noste vždy roušku.
- Pokud bydlíte na koleji či jiném místě, kde sdílíte společnou kuchyň, koupelnu a společenské prostory, měli byste zůstat jen ve svém pokoji za zavřenými dveřmi, vycházet jen v nezbytných případech a nosit roušku.
- Omezte kontakt s domácími zvířaty na minimum. Po kontaktu s nimi si myjte ruce.
- Při pobytu ve své místnosti zavírejte dveře a často větrejte. Velmi dobrou volbou je zvlhčovač vzduchu, případně difuzér s přírodním esenciálním olejem.

VAŠE LÉČBA

Při kašlání nebo kýchání si **zakryjte ústa a nos** kapesníkem na jedno použití. Totéž doporučte všem členům rodiny. Použité kapesníky odhazujte do plastového pytle na odpadky. Umyjte si ruce.

Při léčbě příznaků onemocnění dbejte pokynů ošetřujícího lékaře a neužívejte žádné léky samovolně. Na virovou infekci nezabírají antibiotika, jiné léky mohou zase poškodit váš metabolismus.

Ulevte si od příznaků nachlazení pravidelnou **nosní hygienou** s použitím mořské vody, od vlhkého kašle vám uleví osvědčené přípravky z lékárny. K pestré stravě si můžete přidat **vitamín C** ve formě doplňků stravy.

Nezbytnou součástí vaší léčby je **pitný režim**. Pijte bylinné nebo ovocné čaje, naředěné ovocné a zeleninové šťávy nebo smoothie. Nejzdravější je pro vás čistá neperlivá voda. Nekonzumujte alkohol. Kouření omezte na minimum, mohlo by zhoršit vaše příznaky.

Jídlo jezte lehké, kašovité, polévky a zeleninové krémy. **Omezte těžká a mastná jídla.** Přidejte si do stravy jogurty a kysané nápoje, sýry. Kávu můžete, ale opatrně, **odpočinek a spánek jsou vaší prioritou**.

Ovoce a zeleninu se snažte jíst i v čerstvém stavu, vhodné jsou i lisované a mixované nápoje.

Autor: MUDr. Gianna Conti, MBA, 11. 3. 2020
Zdroje: WHO directions, NHS Services,
Státní zdravotní ústav

MYTÍ RUKOU

Nejen pro vás, ale i pro členy rodiny platí nutnost častého mytí rukou – nejen při osobní hygieně a před jídlem, ale i při manipulaci s nádobím od vás, čištění zvířecí toalety, manipulaci s prádlem a jiných situacích, kdy došlo ke kontaktu s vámi. Dospělí poučí děti o dostatečné délce a správném postupu mytí rukou. Alespoň jednou denně si také ruce nakrémujte ochranným krémem. Kliky a vypínače desinfikujte, mobily ani tablety nepůjčujte jiným členům rodiny. Pokud máte k dispozici alkoholovou gelovou desinfekci, přidejte si ji občas k hygieně rukou.

DALŠÍ OSOBNÍ HYGIENA

Vyčleňte pro sebe vlastní hygienické potřeby: ručníky, osušky, kartáček na zuby, hřeben, lahvičky se sprchovým gelem a krémy, kosmetiku. Skladujte je nejlépe ve svém pokoji, nebo odděleně od jiných příslušníků rodiny. Ručníky a osušky, použité pyžamo a vyměněné ložní prádlo skladujte ve svém pokoji v plastovém pytli, a pokud je to možné, NEPERTE je do doby, než testy vyloučí přítomnost viru.

Pokud je nezbytné některé věci vyprat, použijte prací režim minimálně na 60 stupňů, ideálně vyvářku, prádlo po vysušení přežehlete. Ať členové rodiny při manipulaci s vaším prádlem používají jednorázové rukavice.

PŘIPRAVA JÍDEL

Předměty (příbory, skleničky, šálky, kuchyňské náčiní, tácy), které jste vy nebo osoba, o kterou pečujete, použili, byste neměli sdílet s ostatními osobami ve vaší domácnosti. Vyčleňte si toto nádobí pro sebe a po použití jej buď sami umyjte v horké vodě s mycím gelem, nebo vložte do myčky. Používejte programy s vyšší mycí teplotou.

Jezte O SAMOTĚ VE SVÉM POKOJI. Nechte si jídlo a nápoje podat ke dveřím pokoje. Pokud si jej připravujete sami, vyhněte se kontaktu s jinými členy domácnosti. Pokud to jinak nejde, noste ústní roušku. Použité nádobí myjte ručně v horké vodě s čisticím prostředkem a osušte vlastní utěrkou. Ta patří po ušpinění k vašim ručníkům a osuškám do skladovacího pytle.

ODPADKY

Všechen hygienický odpad, ubrousky po smrkání, čisticí ubrousky, roušky, potravinové odpady po vaší vyřizování na dobu, až budete mimo karanténu.

Nákupy si nechte dodat rodinou nebo známými před dveře, případně je objednejte na internetu a specifikujte potřebu dodání bezkontaktně.

Po jakékoli manipulaci s penězi si umyjte nebo vydezinfikujte ruce.

Předpisy léků na chronické nemoci si nechte poslat elektronicky eReceptem.

Sledujte jakoukoli změnu svého zdravotního stavu nebo výskyt příznaků u členů rodiny, a případně vše nahlaste zdravotníkům telefonicky.

Odpočívejte!