

UPŘESNĚNÍ POJMŮ



IZOLACE

Izolace je opatření, které slouží k oddělení nakažených osob od ostatních. Cílem je zabránit dalšímu šíření infekce. Pro osoby s pozitivním výsledkem testu je povinná. Izolaci nařizuje praktický lékař, popřípadě zaměstnanec hygienické stanice, kteří určí i délku jejího trvání. Izolace obvykle trvá 10 dní od odběru vzorku, který prokázal onemocnění COVID-19. Ukončuje ji praktický lékař bez potřeby dalšího testu v případě, že poslední 3 dny je nakažená osoba zcela bez příznaků.

KARANTÉNA

Karanténa je opatření, které slouží k oddělení případně nakažených osob od ostatních. Cílem je zabránění dalšímu šíření infekce od osob, u kterých se ještě neprojevily příznaky onemocnění. Karanténu nařizuje praktický lékař, popřípadě zaměstnanec hygienické stanice, kteří určí i délku jejího trvání. Karanténa trvá obvykle 10 dní od kontaktu s nakaženou osobou, pokud byl optimálně 5. až 7. den od kontaktu (nejpozději však 10. den od kontaktu) proveden test na průkaz onemocnění COVID-19 s negativním výsledkem. Pokud se nepodaří během 10 dnů test na průkaz onemocnění COVID-19 provést, trvá karanténa 14 dní.

RIZIKOVÝ KONTAKT

Za rizikový kontakt se zpravidla považuje situace, kdy jste s nakaženou osobou pobýval/a déle než 15 minut a na vzdálenost menší než 2 metry, kdy současně minimálně jeden z Vás neměl dostatečně zakrytá ústa a nos (rouškou či respirátorem). Zda se opravdu jednalo o významný kontakt, vyhodnotí zaměstnanec hygienické stanice nebo lékař.

NEJČASTĚJŠÍ PŘÍZNAKY COVID-19



teplota
větší než 37,3°C



suchý
kašel



zhoršené
dýchání



ztráta
čichu nebo chuti



zažívací
obtíže

**DĚKUJEME, ŽE DODRŽUJETE STANOVENÁ PRAVIDLA
A POMÁHÁTE TAK CHRÁNIT SEBE I SVÉ OKOLÍ.**

další informace najeznete na
koronavirus.mzcr.cz



V případě nejasnosti
volejte linku **1221**



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



CENTRÁLNÍ
ŘÍDÍCÍ TÝM
COVID-19

LINKA 1221

Co mám dělat, když se u mě PROJEVILY PŘÍZNAKY COVID-19



Zpozorujete-li na sobě příznaky onemocnění, které se shodují s příznaky onemocnění COVID-19 (teplota nad 37,3°C, suchý kašel, zhoršené dýchání, ztráta chuti nebo čichu, zažívací obtíže), postupujte následovně:

Zůstaňte doma a vyhýbejte se kontaktu s ostatními lidmi. Dojde-li ke kontaktu, mějte vždy zakrytá ústa i nos (např. rouška, respirátor).

Kontaktujte telefonicky svého **PRAKTICKÉHO LÉKAŘE**, informujte ho o svém zdravotním stavu a domluvte se na následném postupu.

- Bude-li mít lékař podezření, že se u Vás projevuje onemocnění COVID-19, vystaví Vám **elektronickou žádanku** k testování průkazu tohoto onemocnění.
- Bude-li to Váš stav vyžadovat, vydá Vám lékař rozhodnutí o **pracovní neschopnosti**. Vaše osobní přítomnost u lékaře není nezbytnou podmínkou k vydání tohoto rozhodnutí.

Kontaktujte telefonicky svého **ZAMĚSTNAVATELE** a informujte ho o Vaší situaci. Pokud nejste v pracovní neschopnosti, zažádejte o volno či home office do doby zjištění výsledku testu.

- Do doby zjištění výsledku testu se vyhýbejte kontaktu s dalšími osobami, abyste případně nešířil/a onemocnění dál.

Pokud Vám byla vystavena elektronická žádanka k odběru a testování, **zarezervujte si odběr** na odběrovém místě **dle pokynů vašeho lékaře**.

- Seznam odběrových míst najeznete na:

<https://koronavirus.mzcr.cz/seznam-odberovych-center/>

- Alespoň 1-2 hodiny před odběrem si ideálně nečistěte zuby, nejezte a nepijte.
- Na odběrové místo a z něj cestujte ideálně vlastním autem, vyberte **nejkratší možnou cestu**, dodržujte **rozetupy** od ostatních (minimálně 2 metry), mějte po celou dobu důkladně **zakrytá ústa i nos** (rouškou či respirátorem), **minimalizujte kontakt** s okolním prostředím a často si **dezinfikujte ruce**.
- Na odběrovém místě dodržujte stanovená organizační a protiepidemická opatření.

Na osoby, se kterými sdílíte domácnost, se do doby průkazu či vyvrácení nemoci COVID-19 nevztahuje karanténní opatření, avšak je **velmi vhodné**, aby do doby konzultace Vašeho stavu s lékařem či zjištění výsledku testu také minimalizovali kontakt s ostatními lidmi a na veřejnosti měli stále zakrytá ústa i nos. Je-li to možné, je doporučováno těmto osobám během této doby využít práci či studium z domova.

Výsledek testu Vám bude sdělen do 48 hod formou SMS. **O výsledku testu informujte co nejdříve svého PRAKTICKÉHO LÉKAŘE**.

**DĚKUJEME, ŽE DODRŽUJETE STANOVENÁ PRAVIDLA
A POMÁHÁTE TAK CHRÁNIT SEBE I SVÉ OKOLÍ.**



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



CENTRÁLNÍ
ŘÍDÍCÍ TÝM
COVID-19

1221 LINKA

Co mám dělat, když MÁM NEGATIVNÍ VÝSLEDEK TESTU



Negativní výsledek testu znamená, že v tuto chvíli u Vás nebylo prokázáno onemocnění COVID-19. Následující pravidla se pro Vás liší podle důvodu, proč jste byl/a testován/a, proto si důkladně přečtěte následující text.

1 MÁTE PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ COVID-19

- Přestože se cítíte nemocný/á, onemocnění COVID-19 u Vás nebylo prokázáno. Pravděpodobně proděláváte jiné infekční onemocnění.
- Kontaktujte co nejdříve svého **PRAKTICKÉHO LÉKAŘE** (či jiného lékaře, který Vaše vyšetření indikoval), informujte ho o výsledku Vašeho testu a domluvte se na dalším postupu.
- V případě závažného zhoršení (např. dušnost) Vašeho zdravotního stavu volejte Zdravotnickou záchrannou službu (telefon 155)

2 BYL/A JSTE V KONTAKTU S NAKAŽENOU OSOBOU

Osoby, které byly ve významném kontaktu s nakaženým, je třeba testovat z důvodu včasného **dohledání dalších nakažených osob, aby se zamezilo dalšímu šíření onemocnění COVID-19**. Protože se toto onemocnění může projevit i za delší dobu od kontaktu s nemocnou osobou, nevylučuje negativní test zpočátku karantény možnost, že se u Vás onemocnění COVID-19 projeví o několik dní později a **můžete být infekční**. Z tohoto důvodu musíte dodržovat pravidla **KARANTÉNY**, abyste případně nešířil/a onemocnění nevědomě na další osoby:

- **Zůstaňte doma** a i přesto, že se cítíte zdráv/a, vyhýbejte se kontaktu s lidmi.
- Ihned po zjištění výsledku testu kontaktujte telefonicky svého **PRAKTICKÉHO LÉKAŘE**, který Vás bude informovat o dalším postupu a poučí Vás.
 - Pokračujte v domácí **KARANTÉNĚ** a to na dobu, kterou stanoví Váš praktický lékař.
- Poté telefonicky kontaktujte svého **ZAMĚSTNAVATELE** a informujte ho o Vaší situaci.
- Zpozorujete-li na sobě během KARANTÉNY **příznaky onemocnění COVID-19** (teplota nad 37,3°C, suchý kašel, zhoršené dýchání, ztráta chuti nebo čichu, zažívací obtíže), kontaktujte telefonicky svého praktického lékaře a domluvte se na dalším postupu.

3 TEST NA VLASNÍ ŽÁDOST (SAMOPLÁTCE)

Onemocnění COVID-19 u Vás nebylo prokázáno, proto se na Vás nevztahují žádná karanténní opatření.

**DĚKUJEME, ŽE DODRŽUJETE STANOVENÁ PRAVIDLA
A POMÁHÁTE TAK CHRÁNIT SEBE I SVÉ OKOLÍ.**



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



CENTRÁLNÍ
ŘÍDÍCÍ TÝM
COVID-19

| S+2 | LINKA
1221

Co mám dělat, když jsem byl V KONTAKTU S POZITIVNĚ TESTOVANOU OSOBOU



O tom, že jste byl/a ve **rizikovém** kontaktu s osobou pozitivně testovanou na onemocnění COVID-19 (nakažená osoba), můžete být informován/a těmito způsoby:

- ▶ Kontaktuje Vás přímo nakažená osoba.
- ▶ Přijde Vám upozornění z aplikace e-Rouška.
- ▶ Kontaktuje Vás zaměstnanec hygienické stanice, popřípadě Váš praktický lékař.

Za rizikový kontakt se zpravidla považuje situace, kdy jste s nakaženou osobou pobýval/a **déle než 15 minut** a na vzdálenost **menší než 2 metry**, kdy současně minimálně jeden z Vás **neměl dostatečně zakrytá ústa a nos** (rouškou či respirátorem). **Zda se opravdu jednalo o rizikový kontakt, vyhodnotí zaměstnanec hygienické stanice nebo lékař.**

Pokud byl Váš kontakt s nakaženou osobou vyhodnocen jako významný, existuje jistá pravděpodobnost, že jste se mohl/a také nakazit. Z tohoto důvodu postupujte následovně:

- 1** **Zůstaňte doma a vyhýbejte se kontaktu** s ostatními lidmi. Dojde-li ke kontaktu, mějte vždy zakrytá ústa i nos (např. rouška, respirátor), nikoho se nedotýkejte.
- 2** Zjistíte-li informaci o Vašem významném kontaktu s nakaženou osobou jiným způsobem než od zaměstnance hygienické stanice, kontaktujte telefonicky svého **PRAKTIČKÉHO LÉKAŘE** a informujte ho o Vaší situaci.
 - ▶ Lékař Vám vystaví **elektronickou žádanku k odběru** na průkaz nákazy COVID-19 a poučí Vás o dalším postupu a nejhodnějším termínu odběru.
 - ▶ Vyhodnotí-li Váš kontakt za rizikový, bude Vám okamžitě nařízena domácí KARANTÉNA.
 - ▶ Bude-li Vás poté kontaktovat hygienická stanice, informujte ji, že žádanku Vám vystavil lékař a že Vám byla nařízena domácí karanténa.
- 3** Pokud Vás bude kontaktovat jako první zaměstnanec HYGienICKÉ STANICE, který Váš kontakt vyhodnotí jako rizikový, poučí Vás o dalším postupu, vystaví Vám žádanku k odběru a následnému testování na průkaz nákazy COVID-19 a domluví se s Vámi na nejhodnějším termínu odběru.
 - ▶ V tomto případě kontaktujte svého praktického lékaře, který s Vámi probere záležitosti ohledně domácí KARANTÉNY.
- 4** O své situaci informujte svého **ZAMĚSTNAVATELE**.
- 5** Pokud Vám byla vystavena elektronická žádanka k odběru a testování, zarezervujte si odběr dle pokynů toho, kdo žádanku vydal.
 - ▶ Seznam odběrových míst: <https://koronavirus.mzcr.cz/seznam-odberovych-center/>
 - ▶ Alespoň 1-2 hodiny před odběrem si ideálně nečistěte zuby, nejezte a nepijte.
 - ▶ Na odběrové místo a z něj cestujte ideálně vlastním autem, pokud to není možné, vyberte si **nejkratší možnou cestu**, dodržujte **rozetupy** od ostatních (minimálně 2 metry), mějte po celou dobu důkladně **zakrytá ústa i nos** (rouškou či respirátorem), **minimalizujte kontakt** s okolním prostředím a často si **dezinfikujte ruce**.
 - ▶ Na odběrovém místě dodržujte všechna organizační a protiepidemická opatření.
- 6** Výsledek testu Vám bude sdělen do 48 hod formou SMS. **O výsledku testu informujte co nejdříve jak svého PRAKTIČKÉHO LÉKAŘE.**

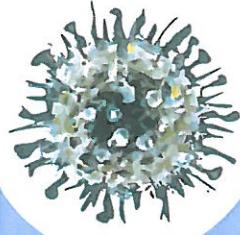
COVID - 19

- nakažlivé onemocnění způsobené novým koronavirem
- inkubační doba je 2 - 14 dnů, nejčastěji 5 - 6 dnů
- vývolává především onemocnění dýchacího a trávícího ústrojí



CHŘIPKA

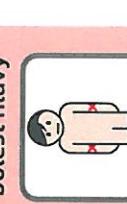
- nakažlivé onemocnění způsobené vírem chřipky
- inkubační doba je 1 - 3 dny
- začíná náhle z plněho zdraví horečkou, zimnicí, bolestí svalů a kloubů, později přistupuje suchý dráždivý kaše.



Časté příznaky



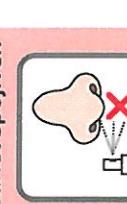
průjem



závratě



rýma



bolest v krku

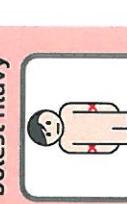


bolestivý pohyb
očních bulbů,
bolest za očima

Méně časté příznaky



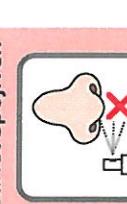
průjem



závratě



rýma



bolest v krku

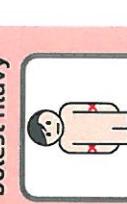


bolestivý pohyb
očních bulbů,
bolest za očima

Nejčastější příznaky



zvýšená teplota



zvýšená teplota



zvýšená teplota



zvýšená teplota

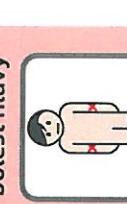


zvýšená teplota

Časté příznaky



průjem



závratě



rýma



bolest v krku

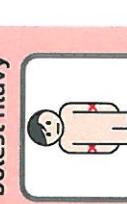


bolestivý pohyb
očních bulbů,
bolest za očima

Méně časté příznaky



průjem



závratě



rýma



bolest v krku

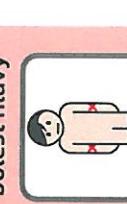


bolestivý pohyb
očních bulbů,
bolest za očima

Nejčastější příznaky



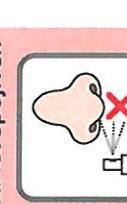
zvýšená teplota



zvýšená teplota



zvýšená teplota



zvýšená teplota



zvýšená teplota

Závažné příznaky



závažná dušnost

• bolest na hrudi

• tlak na hrudi

• ztráta řeči

• ztráta pohybu

• zmadenost

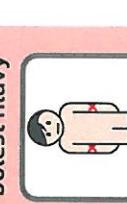
• vykašlávání krve

• selhávání ledvin

Nejčastější příznaky



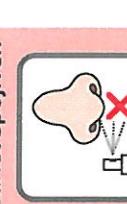
zvýšená teplota



zvýšená teplota



zvýšená teplota



zvýšená teplota

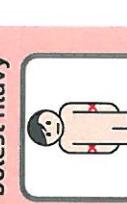


zvýšená teplota

Suchý kaše



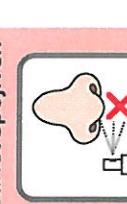
zvýšená teplota



zvýšená teplota



zvýšená teplota



zvýšená teplota



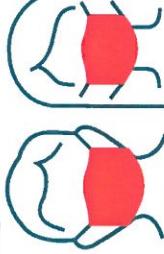
zvýšená teplota

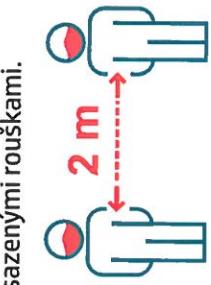
Únavá

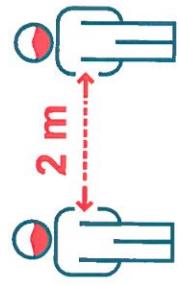
Závažné příznaky

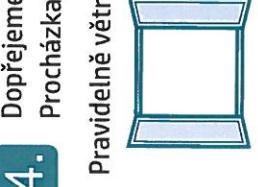
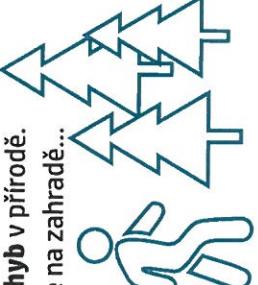
Jak vyzrát nad COVIDEM-19 ?

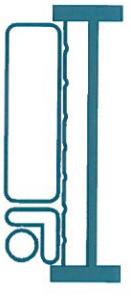
- 1.** **Roušky** nebo **respirátory** nosíme všude mezi lidmi. Do mobilního telefonu si stáhneme aplikaci eRouska: www.erosuska.cz


- 2.** **Ruce** si pravidelně myjeme nebo dezinfikujeme.


- 3.** **Rozestupy** mezi lidmi dodržujeme 2 metry i s nasazenými rouškami.


- 4.** Dopřejeme si denně **pohyb** v přírodě. Procházka, sport, práce na zahradě... Pravidelně větráme.

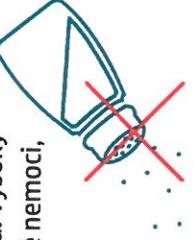

- 5.** Snažíme se o pravidelný **spánek**. Hodina před půlnocí vydá za dvě hodiny po půlnoci.


- 6.** Nekouříme ani elektronické cigarety nebo zahřívání tabák. Kouření komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.


- 7.** Jíme **2 porce ovoce a 3 porce zeleniny** každý den. 1 porce je velikostí pěsti.


- 8.** Jíme méně **sladkých potravin** s přidanými cukry. Maximum je 24 gramů denně = 6 kostek cukru. Obezita a cukrovka komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.


- 9.** Vybiráme potraviny s **menším obsahem soli**. Maximum je denně 6 gramů. Vysoký krevní tlak komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.


- 10.** Dbáme na dostatek **vitamínu D**, který podporuje imunitu. min. 2x týdně 1.V.-X. 20 min. 40 min. seniori Doplňky stravy XI.-IV. min. 2x týdně. víno



Více na <https://koronavirus.mzcr.cz/nezapomeňte-na-vitamin-d-který-podporuje-imunitu/>
- 11.** **Radujeme se** z malichernosti a myslíme na spokojenosť svých blízkých. Čteme knížky, malujeme, skupujeme...



Zaměřujeme se na to, co můžeme ovlivnit.

