

# **Rady a doporučení obyvatelstvu ohledně C19**

**Souhrn doporučení WHO, ECDC, MZ, SZÚ a KHS JČK**

## Obsah

<b>Rady a doporučení ohledně C19</b> .....	1
<b>Souhrn doporučení WHO, ECDC, MZ, SZÚ a KHS Jčk</b> .....	1
Rady a doporučení pro domácí karanténu .....	3
IZOLACE .....	6
KARANTÉNA .....	7
Legislativně .....	8
Pravidla domácí karantény .....	9
Jak nakládat s odpady, pokud jste v karanténě? .....	10
Informace pro obce k dopadům mimořádných opatření v případě jejich uzavření z důvodu karantény .....	11
K dodržování pravidel chování v obcích v době omezení volného pohybu osob mohou obce využívat i asistenty prevence kriminality .....	13
Koronavirus COVID 19 – Doporučení pro lidi v izolaci či karanténě .....	14
Něco málo z otázek a odpovědí .....	16
Jsem v karanténě, jak mám postupovat? .....	16
Jak mám dodržovat karanténu - co nákupy, co rodina, co třeba opravář topení u mne doma? .....	16
Jsem sám, nikdo mi nemůže nakoupit, co mám dělat, když musím být v karanténě? .....	16
Jak moc velká má být izolace od ostatních členů domácnosti? .....	16
Co <b>nesmím</b> v karanténě dělat? .....	16
Jak mám prát prádlo s podezřením na kontaminaci? .....	16
Co má dělat člověk v karanténě, který byl v kontaktu s infekcí a přitom je subjektivně zdravý? ....	17
Styk s osobami v karanténě .....	17
Jak se kontroluje dodržování karantény? .....	17
V případě negativního výsledku testů na koronavirus je karanténa ukončená a může jít osoba do práce nebo to musí někde nahlásit? .....	17

# Rady a doporučení pro domácí karanténu

**Jste v domácí karanténě. 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). Nechoďte 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 nádoby 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 **112**.

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 jsou i infolinky jednotlivých krajských hygienických stanic.

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

Pokud máte 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 kýchání**

Při kašlání nebo kýchání 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 kýchání 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. Vyhnete 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 používejte jednorázové rukavice a plastovou zástěru a očistěte všechny povrchy v okolí pračky.

Prádlo nenoste do veřejné prádelny.

Po manipulaci se špinavým prádlem si důkladně umyjte ruce mýdlem a vodou.

## **11. Odpady**

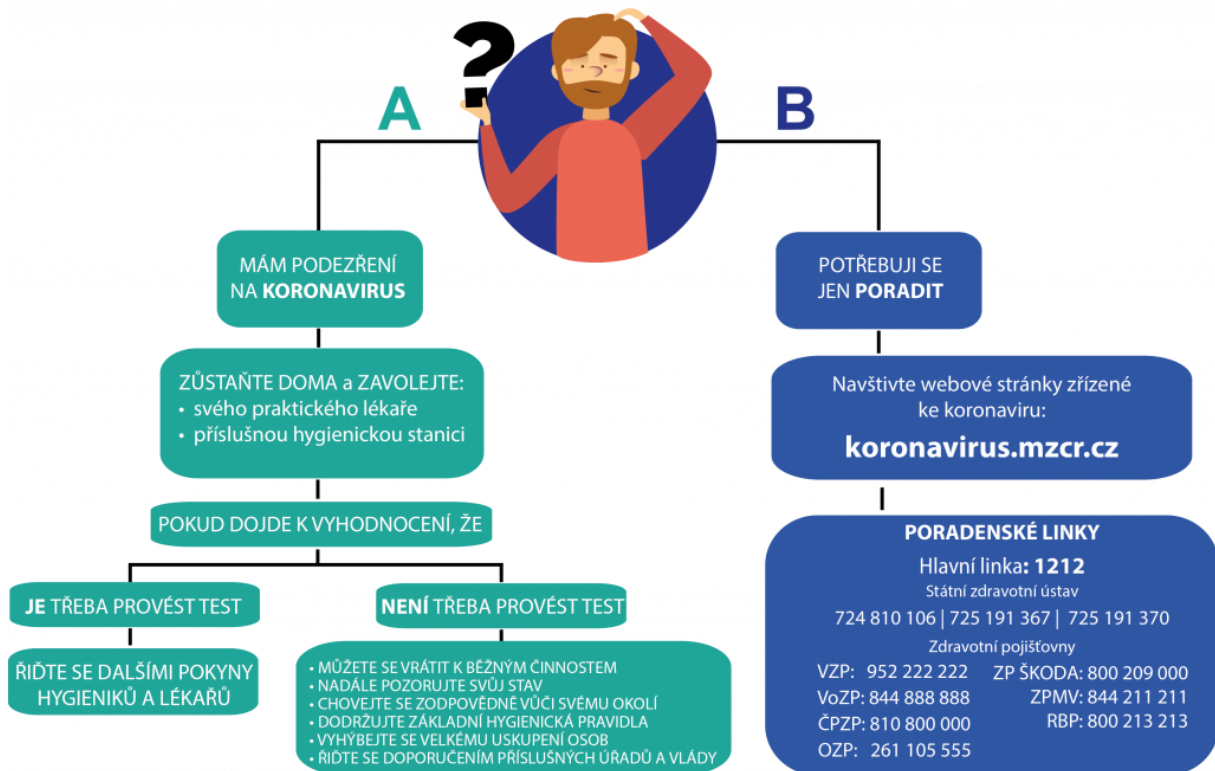
Veškerý odpad (včetně roušek a kapesníků) od osoby v izolaci, by měl být uložen v plastovém pytli na odpadky a po naplnění musí být pevně zavázán. Plastový pytel by pak měl být vložen do druhého pytle a zavázán a až poté dán do kontejneru na odpad.

## 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 POSTUPOVAT?



# IZOLACE

Podezření nebo potvrzení pacienti s COVID-19 s mírnou klinickou symptomatologií (zejména horečka, kašel, bolesti hlavy a malátnost) nevyžadují hospitalizaci a mohou být bezpečně léčeni doma. Většina těchto případů se spontánně zotaví bez komplikací.

Protože se však klinický průběh onemocnění může v některých případech domácí samoléčby zhoršit a může dojít k progresivní dušnosti v důsledku onemocnění dolních cest dýchacích, většinou ve druhém týdnu nemoci, měli by být pacienti poučeni, jak postupovat, pokud by pociťovali dušnost (obtížné dýchání).

Samoizolaci a domácí péči lze zvážit také u symptomatických pacientů, kteří již nevyžadují hospitalizaci, nebo v případě informovaného odmítnutí hospitalizace

## *V domácí izolaci dodržujte následující pravidla:*

- Omezte jakékoli návštěvy.
- Doma by měli zůstat pouze členové domácnosti, kteří pečují o osobu s podezřením nebo onemocněním COVID-19.
- Separujte se od ostatních lidí v domácnosti.
- Chcete-li chránit ostatní, používejte obličejové roušky, pokud jste s nimi ve stejné místnosti.
- Izolujte se v dobře větrané místnosti s možností otevření okna.
- Pokud nemáte k dispozici samostatnou toaletu, měl by izolovaný člověk po každém použití toaletu důkladně vyčistit.
- Používejte své vlastní ručníky, kuchyňské náčiní, sklenice na pití, ložní prádlo nebo jiné domácí potřeby běžně sdílené v domácnosti.
- Buďte sociálně aktivní, požádejte přátele, sousedy nebo sociální pracovníky o pomoc při provádění nezbytných pochůzek, např. nakupování potravin a léků.
- Vyvarujte se přímého kontaktu při komunikaci s lidmi, například nechejte si doručit nákup potravin za dvěře.
- Umyjte si ruce před a po jakékoli interakci s ostatními.
- Postupujte podle pokynů svého poskytovatele zdravotní péče (lékaře) a zavolejte mu, pokud se váš zdravotní stav zhorší.

# KARANTÉNA

## *Jak můžete ochránit sebe a své blízké*

Karanténa znamená izolace se a omezení pohybu lidí, kteří byli potenciálně vystaveni COVID-19, ale kteří jsou v současné době zdraví a nevykazují příznaky onemocnění. Karanténa je povinná a většinou probíhá doma, doba trvání je minimálně 14 dní, ale ve zvláštních situacích může být osoba v karanténě v nemocnici nebo ve vybraných zařízeních.

## Co je to karanténa?

Pokud vám byla úřady nařízena nebo doporučena karanténa doma, věnujte prosím pozornost následujícímu:

- Zůstaňte doma (tj. nechoďte do práce, do školy nebo na veřejná místa) a:
  - Sledujte výskyt příznaků COVID-19 - vysokou horečku, kašel nebo potíže s dýcháním. Pokud se objeví tyto příznaky, obraťte se na svého praktického lékaře o radu.
  - Pokud se u vás objeví kašel horečka a dýchací obtíže, použijte obličejové roušky, které chrání osoby kolem vás před nakažením.
  - Pokud je to možné, domluvte se se svým zaměstnavatelem na práci z domova.
  - Vyčistěte a vydezinfikujte váš domov, zejména často využívané povrchy a toalety.
  - Buďte sociálně aktivní, požádejte přátele, sousedy nebo sociální pracovníky o pomoc při provádění nezbytných pochůzek, např. nakupování potravin a léků.
  - Buďte v kontaktu s rodinou a přáteli prostřednictvím telefonu, e-mailu nebo sociálních médií.
  - Získejte informace o onemocnění COVID-19 z důvěryhodných zdrojů.
  - Udržujte se fyzicky aktivní, abyste si zajistili dobrý fyzický a duševní stav.

# Legislativně

karanténní opatření a izolace jsou součástí legislativy ČR: zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů.

## §2

### (7) Karanténními opatřeními jsou

a) **karanténa**, kterou se rozumí oddělení zdravé fyzické osoby, která byla během inkubační doby ve styku s infekčním onemocněním nebo pobývala v ohnisku nákazy (dále jen „fyzická osoba podezřelá z nákazy“), od ostatních fyzických osob a lékařské vyšetřování takové fyzické osoby s cílem zabránit přenosu infekčního onemocnění v období, kdy by se toto onemocnění mohlo šířit,

b) **lékařský dohled**, při kterém je fyzická osoba podezřelá z nákazy povinna v termínech stanovených prozatímním opatřením poskytovatele zdravotních služeb nebo rozhodnutím příslušného orgánu ochrany veřejného zdraví docházet k lékaři na vyšetření nebo se vyšetření podrobit, popřípadě sledovat podle pokynu příslušného orgánu ochrany veřejného zdraví po stanovenou dobu svůj zdravotní stav a při objevení se stanovených klinických příznaků oznámit tuto skutečnost příslušnému lékaři nebo příslušnému orgánu ochrany veřejného zdraví,

c) **zvýšený zdravotnický dozor**, jímž je lékařský dohled nad fyzickou osobou podezřelou z nákazy, které je uložen zákaz činnosti nebo úprava pracovních podmínek k omezení možnosti šíření infekčního onemocnění.

## § 64

### Opatření, kterým jsou povinny se podrobit fyzické osoby

Fyzická osoba, která onemocněla infekčním onemocněním nebo je podezřelá z nákazy, je podle povahy infekčního onemocnění zejména povinna

a) podrobit se **izolaci**, podání specifických imunologických preparátů nebo antiinfektiv, potřebnému laboratornímu vyšetření, lékařské prohlídce a karanténním opatřením,

b) dodržovat omezení, popřípadě zákaz užívání zdroje pitné vody, potravin a dalších výrobků podezřelých z toho, že obsahují původce nákazy,

c) zajistit provedení nařízené ohniskové ochranné dezinfekce, dezinsekce a deratizace,

d) zdržet se činnosti, která by mohla vést k dalšímu šíření infekčního onemocnění, a je-li běžnou součástí života, vykonávat ji tak, aby se riziko šíření snížilo.



# Pravidla domácí karantény

- přerušit veškerý společenský život, sdržovat se pouze doma
- separovat osobu v karanténě od ostatních členů domácnosti, např. oddělený samostatný pokoj
- omezit co nejvíce kontakt s lidmi a chování mimo pokoj
- při kontaktu s ostatními členy domácnosti užívat roušku, snažte se ale o co největší izolaci
- používat koupelnu a WC odděleně a po použití vždy vydesinfikovat
- o nákup potravin požádejte rodinu nebo si je objednejte prostřednictvím internetové rozvážkové služby - platěte dopředu a požádejte kurýra o ponechání nákupu před dveřmi
- pokud vlastníme domácího mazlíčka a není nikdo, kdo by vám pomohl s venčením, můžete ven pouze na nezbytně nutnou dobu za podmínky maximálního vyhýbání se kontaktu s lidmi
- v karanténě vás může kontrolovat hygiena či zaměstnavatel
- pravidelně sledujte svůj zdravotní stav (příznaky koronaviru: kašel, dušnost, horečka nad 38°C) - v případě zhoršení, kontaktujte hygienickou stanici dle místa svého bydliště (přehled kontaktů naleznete [ZDE](#)), která může nařídít odběry nebo převoz na specializované pracoviště

**Žádáme klienty o důsledné dodržování pokynu ministerstva zdravotnictví a pravidel domácí karantény. V případě porušení hrozí pokuta až 3 mil. Kč.**

# Jak nakládat s odpadky, pokud jste v karanténě?

**Domácnosti, kde je potvrzená nákaza COVID-19, nesmí třídít odpad. Pro všechny kvůli zdraví popelářů platí: každý pytel s odpadky po vyndání z koše postříkejte nebo otřete dezinfekcí – a až pak ho odnesete do černé popelnice.**

Pro ty rodiny, které mají potvrzenou nákazu onemocnění COVID-19 nebo je u nich někdo v karanténě, platí jednoznačně: Odpady netřídíte! Veškerý odpad ukládejte do plastového pytle na odpady. Ten by měl mít minimální tloušťku 0,2 mm, což ty nejtenčí a nejlevnější nesplňují, použijte proto rovnou pytle dva.

## **Vyhazujte odpad minimálně jednou denně**

Odpadky je pak nutné vyhazovat minimálně jednou denně, i když nebude pytel plný. Vždy platí, že ho před tím, než ho odnesete z bytu, musíte otřít nebo postříkat dezinfekcí a pak teprve odnést do popelnice se směsným odpadem (černé barvy).

Třídění odpadu z domácností, kde je někdo nemocný, je zakázané kvůli tomu, aby se zabránilo šíření infekce. S vytríděným odpadem se totiž většinou dále pracuje, například plast končí na třídících linkách, kde se zčásti přebírá i ručně.

## **Myjte si ruce a ochranné pomůcky zabalte do sáčků**

Důležité je, abyste nenechávali odpad mimo sběrnou nádobu. Chráníte tak zdraví popelářů, protože je bezpečnější, aby manipulovali jen s popelnicí. Pro snížení rizika nákazy vás samotných je důležité, abyste si před a po manipulaci s odpadky pokaždé pečlivě umyli ruce mýdlem a teplou vodou nebo použili dezinfekční gel.

Pokud u vás doma nikdo nakažený není, můžete odpad třídít dál. Jednorázové ochranné pomůcky, jako jsou roušky, respirátory či rukavice, ale vždy házejte výhradně do směsného odpadu. Předtím je však musíte dát do sáčku, ten pevně zavázat, a pak dát do dalšího sáčku, který opět zavážete. Předejdete tak náhodnému rozvázání uzlu, což je opět důležité pro osoby, které s odpadem zacházejí.

Nezapomínejte, že papírové kapesníky patří vždy, i mimo epidemii, do směsného odpadu! Počítejte také s tím, že sběrné dvory a ani velkoobjemové kontejnery nejsou nyní k dispozici.

# Informace pro obce k dopadům mimořádných opatření v případě jejich uzavření z důvodu karantény

## INFORMACE PRO OBCE K DOPADŮM MIMOŘÁDNÝCH OPATŘENÍ PŘIJATÝCH V SOUVISLOSTI S PROKÁZÁNÍM VÝSKYTU KORONAVIRU (OZNAČOVANÝ JAKO SARS COV-2) V PŘÍPADĚ JEJICH UZAVŘENÍ Z DŮVODU KARANTÉNY

Při vyhlášení nouzového stavu vládou České republiky se aktivují úkoly vyplývající z krizového zákona[1], který jasně stanoví kompetence Hasičského záchranného sboru, hejtmanů, krajských úřadů, starostů obcí (zejm. starostů obcí s rozšířenou působností), obecních úřadů a dalších subjektů.

Garantem "krizového zákona" je Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR. V souvislosti s řešením krizových stavů jsou nastaveny mechanismy a postupy, jak získávat informace k řešení dílčích specifických problémů a jak je řešit.

Kromě dalších mohou být zde řešeny i postupy při zajištění základních veřejných služeb, zejména:

- zajištění pitné vody,
- zajištění odvozu odpadů včetně odpadů od osob nemocných,
- zajištění dodávky a případně i distribuce potravin,
- zajištění bezpečnosti v obci,
- zajištění informovanosti občanů,
- zajištění zdravotní péče pro občany včetně péče specialistů a
- případně dopravy do jiné obce/města za tímto účelem
- další potřebné služby.

V této souvislosti je třeba poznamenat, že

- veškeré informace jsou přímo na obce odesílány cestou **kontaktního místa krajského operačního a informačního střediska (KOPIS)**. KOPIS odesílá i informační SMS starostům obcí a členům dotčených krizových štábů a **lze přes něj řešit všechny záležitosti týkající se krizové situace;**
- v rámci krajů je vytvořen **systém komunikace** od úrovně kraje přes obce s rozšířenou působností až po jednotlivé obce. Jsou stanoveny jednotné komunikační kanály – všichni disponují potřebnými kontakty. Všechny obce v kraji mají k dispozici "karty", na kterých jsou tyto kontakty uvedeny.

Na příkladu **karanténní situace na Olomoucku** je možno dokladovat, že v souvislosti s řešením stavu dochází mj. k následujícím aktivitám:

- **každý den probíhá na HZS Olomouckého kraje zasedání krizového štábu kraje;**

- funguje stálá **pracovní skupina krizového štábu** kraje, která zabezpečuje starostům maximální servis, přijímá požadavky, **kteřé přesahují rámec jejich možností, řeší je a připravuje podklady pro další rozhodování;**
- denně probíhá v 19:00 hod. **telekonference** mezi starosty obcí (Litovel, Uničov a Červenka), hejtmanem kraje, zástupci krajské hygienické stanice, Policie ČR a HZS ČR, vždy je provedena rekapitulace událostí za uplynulý den, jsou předneseny a zaevidovány problémy a požadavky v uzavřeném území s konkrétním stanovením termínů a odpovědnosti za jejich plnění;
- Krajská hygienická stanice zřídila v prostorách HZS Olomouckého kraje infolinku pro občany a firmy;
- HZS Olomouckého kraje dále zřídil ve spolupráci s krajem pro občany uzavřených obcí linku psychosociální pomoci.

**Při řešení krizových situací vyhlášených vládou je třeba komunikovat a řešit specifické požadavky v součinnosti s krajským operačním a informačním střediskem a také veškerá komunikace je zajišťována prostřednictvím systému KOPIS.**

### **Informace k činnosti obcí**

Zejména pro představitele obcí a krajů jsou další informace vztahující se k jejich činnosti pravidelně zveřejňovány a průběžně aktualizovány na stránkách Ministerstva vnitra [www.mvcr.cz](http://www.mvcr.cz), v sekci: Koronavirus - informace MV.

# K dodržování pravidel chování v obcích v době omezení volného pohybu osob mohou obce využívat i asistenty prevence kriminality

Asistent prevence kriminality („APK“) je neúspěšnějším a nejžádanějším projektem prevence kriminality v sociálně vyloučených lokalitách, který má prokazatelně pozitivní výsledky a dopady na zvýšení veřejného pořádku a bezpečí v problémových lokalitách a na zaměstnanost dlouhodobě a obtížně zaměstnatelných osob.

APK je **zaměstnancem samosprávy zařazeným v obecní policii** ve smyslu zákona č. 553/1991 Sb., o obecní policii, ve znění pozdějších předpisů (není strážníkem ani čekatelem). Podílí se na prevenci kriminality v obci, **přispívá k ochraně a bezpečnosti osob a majetku**, předchází možnému protiprávnímu jednání svou přítomností a zejména **svými komunikačními schopnostmi**, vystupuje jako **mediátor** možných sousedských sporů, monitoruje dodržování čistoty veřejných prostranství, **pomáhá** ostatním občanům v sociálně vyloučené lokalitě.

Při své činnosti je asistent řízen konkrétním strážníkem v roli **mentora**, se kterým úzce spolupracuje. Na úspěšnosti projektu se podílí i jednotlivá pracoviště Policie ČR v příslušných lokalitách.

**K dohlížení nad dodržováním nařízených opatření**, zejména omezeného pohybu občanů či nad základním preventivním opatřením – nošením roušek – **mohou obce využít i asistenty prevence kriminality**. Zejména v sociálně vyloučených lokalitách či rizikových lokalitách mohou APK využít své výborné komunikační možnosti, **místní a osobní znalost** občanů i své navázané kontakty.

APK sice nemají žádný právní nástroj na vyžadování dodržování stanovených pravidel, ale mají jednu obrovskou výhodu, spoluobčané jim věří, berou je jako autoritu a vědí, že se ně mohou spolehnout. Mnohdy stačí jejich domluva a spoluobčan již zanechá svého jednání (např. v dnešní době si roušku nasadí).

APK pracují denně ve své přidělené lokalitě a jejich mentoři je mohou instruovat, jak mají daná preventivní opatření dále šířit či jak je kontrolovat. Ke správnému fungování APK vydalo Ministerstvo vnitra také metodiku.

Celkově působí denně na území ČR cca 500 APK, což je zejména v sociálně vyloučených či rizikových lokalitách velký počet dalších osob, které se mohou do pomoci zapojit.

Obdobně, jako APK, lze k dodržování nastavených pravidel **využít i působení domovníků-preventistů**, kteří jako další projekt prevence kriminality působí v bytových domech obcí.

# Koronavirus COVID 19 – Doporučení pro lidi v izolaci či karanténě

Co dělat, když jsme v karanténě či izolaci? Co pomáhá?

Záleží na podmínkách karantény: kde a s kým ji trávíme (zda sami, s rodinou, blízkou osobou, jak velký je byt/dům), jaké máme možnosti k vyplnění času, zda máme možnost pracovat z domova, zda máme připojení k internetu, jaké jsou vztahy a konstelace v rodině, na osobnosti člověka.

Mezi faktory podporující odolnost patří: optimismus, flexibilita, tvořivost, sociální schopnosti, dobré vztahy s druhými, dobré zvládací strategie k odolávání stresu.

Strach a nejistota jsou normální reakcí na zátěž. Když si to uvědomíme a vědomě se zaměříme na jiné stránky a činnosti, získáme nad nimi kontrolu. Je normální odventilovat emoce například pláčem, v komunikaci s druhými nebo tvorbou. Je normální pomáhat druhým a lidem v nouzi.

## Stručně

1. **Přiměřené informace. Omezení mediální zátěže.**
  2. **Plán a struktura, racionální zaměření.**
  3. **Aktivita (práce, běžné činnosti).**
  4. **Relaxace.**
  5. **Pozitivní myšlení a zklidnění.**
  6. **Komunikace a kontakt s druhými.**
  7. **Podpora dobrých mezilidských vztahů.**
  8. **Dodržování hygienických a zdravotních doporučení.**
  9. **Zdravý životní styl.**
  10. **Pomoc druhým a solidarita.**
- 
1. **Vybírejte si důvěryhodné oficiální zdroje informací** (např. weby ministerstev).  
Buďte v obraze, sledujte aktualizace informací. Vyhýbejte se ale přemíře informací ke koronaviru, nenechte se zahltnit.
  2. **Udělejte si plán** na období karantény či izolace (denní/týdenní, individuální/rodinný plán, sepište si hlavní body). **Strukturovat si čas** pomáhá. Plánujte i období po karanténě.
  3. **Buďte aktivní, zaměstnávejte mysl i tělo** (práce z domova, domácí práce, vaření, uspořádat si dokumenty/fotografie, relaxace, zaměřit se můžete i na duchovní stránku, učte se s dětmi, hrajte hry).
  4. **Relaxujte** (koupel, hudba, dobré jídlo, četba, filmy, koníčky, cvičení doma apod. Každý v tom má vlastní zvyklosti).

5. **Vědomě si udržujte dobrou náladu, optimismus a klid** (nepropadejte skepsi, zaměřte se na pozitivní aktivity a stránky, nepřehánějte to se sebezpozorováním, nenechte se vystrašit).
6. **Komunikujte, buďte v kontaktu s blízkými** (doma navzájem, telefon, skype, sociální sítě, lze využít i linky důvěry, linky pro děti či seniory). Nezapomínejte komunikovat se seniory v rodině, vzdálenějšími příbuznými a lidmi co o nás mohou mít strach.
7. **Udržujte dobré mezilidské vztahy** (odložte řešení konfliktů apod. na později, udělejte si čas na druhé i chvíli sami pro sebe).
8. **Dodržujte hygienická a zdravotní doporučení** (úklid, mytí rukou, udržování čistoty, dezinfikování povrchů, telefonický kontakt s lékařem, pokud je to potřeba).
9. **Zaměřujte se na zdravý životní styl** (dostatek spánku, zdravá strava, cvičení, nepřehánějte to s alkoholem či jinými návykovými látkami).
10. **Pomáhejte si navzájem a pomáhejte dalším potřebným.** Pomoc druhým pomáhá nám samotným. Krize je příležitostí pro zlepšení vztahů, vzájemnou soudržnost v rodině a komunitě, vyjádření solidarity.

# Něco málo z otázek a odpovědí

Jsem v karanténě, jak mám postupovat?

Zůstaňte doma, vyhýbejte se kontaktu s lidmi ve veřejných prostorách i vaší domácnosti. Opouštět domácí karanténu můžete pouze za účelem návštěvy lékaře, se kterým je ale nutné toto předem telefonicky domluvit. Dodržujte základní hygienická pravidla, myjte si často ruce, ústa a nos při kýchání a kašli si kryjte loktem, nebo kapesníkem na jedno použití, který následně ihned vyhoďte. S ostatními členy rodiny nesdílejte žádné domácí vybavení, potřeby a společné prostory. Nezvěte si domů návštěvy.

Jak mám dodržovat karanténu - co nákupy, co rodina, co třeba opravář topení u mne doma?

Domácí karanténu byste měli opouštět pouze v případě lékařského ošetření. I to je potřeba předem telefonicky konzultovat s ošetřujícím lékařem, zda je opravdu nutné. Nechodte na veřejná místa, nepoužívejte hromadnou dopravu ani taxi jen pokud je to nezbytné. Omezte kontakt s jinými lidmi, i ve vlastní domácnosti. Nesdílejte s nimi prostory ani domácí potřeby. Pro zajištění nákupu využijte pomoc jiné osoby, případně donáškové služby. V instrukcích pro donáškovou službu musí být uvedeno, že nákup má být ponechán venku, neměli byste přijít do kontaktu s doručovatelem. Pokud vás někdo potřebuje nezbytně navštívit, konzultujte to se svým ošetřujícím lékařem a návštěvu vždy informujte o svém zdravotním stavu.

Jsem sám, nikdo mi nemůže nakoupit, co mám dělat, když musím být v karanténě?

Pro zajištění nákupu využijte pomoc donáškové služby. V instrukcích pro donáškovou službu musí být uvedeno, že nákup má být ponechán venku, neměli byste přijít do kontaktu s doručovatelem.

Jak moc velká má být izolace od ostatních členů domácnosti?

Doporučená je v případě karantény důsledná izolace od ostatních lidí, včetně rodiny. Nejlépe využít jednolůžkový pokoj se samostatným WC a koupelnou a důsledně dodržovat zavírání dveří v domácnosti.

Co **nesmím** v karanténě dělat?

Navštěvovat práci, školy, veřejná místa.

Jak mám prát prádlo s podezřením na kontaminaci?

Pokud potřebujete vyprat doma prádlo, 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.



Co má dělat člověk v karanténě, který byl v kontaktu s infekcí a přitom je subjektivně zdravý?

Člověk v karanténě se nesmí stýkat s jinými lidmi, zejména ne s těmi, kterým by hrozil těžší průběh infekce (senioři, osoby s poruchou imunity). Musí-li vyjít z domova, např. na nezbytný nákup, měl by mít ústenku. Člověk v karanténě smí sám chodit do přírody, venčit psa apod., pokud tomu nebrání nějaké speciální ustanovení nebo omezení.

Styk s osobami v karanténě

Styk s jinými osobami by měl být omezen na nezbytné minimum.

Jak se kontroluje dodržování karantény?

Na dodržování kontrol spolupracuje s hygienickými stanicemi Policie ČR, jelikož je nemoc COVID-19 zařazena do katalogu lidských nakažlivých nemocí, jejichž zavlečení nebo zvýšení nebezpečí zavlečení nebo rozšíření, ať již ve formě úmyslného nebo nedbalostního jednání, je trestné.

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 pokutou do výše 3 miliónů Kč.

V případě negativního výsledku testů na koronavirus je karanténa ukončená a může jít osoba do práce nebo to musí někde nahlásit?

Ne, nemůže. Karanténu ukončuje osoba, která ji nařídila (praktický lékař, epidemiolog).