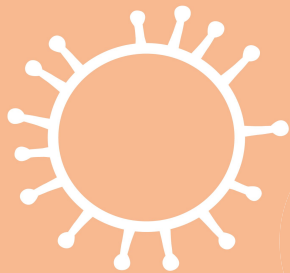
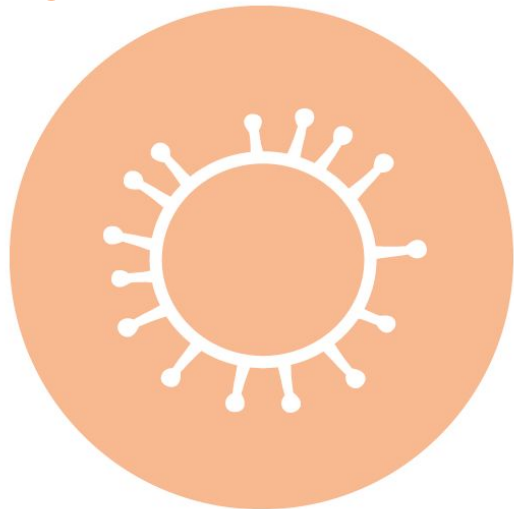


Koronavirus

Ověřené informace a doporučení



Co to je?



Název je odvozen od charakteristického uspořádání povrchových struktur lipidového (tukového) obalu virů do tvaru sluneční koruny.

Označení *koronavirus* se používá pro jakýkoli virus, patřící do podčeledi *Coronaviridae*. Jde o souhrnné označení pro dvě podčeledi virů, které způsobují onemocnění u zvířat a lidí, a to s různým stupněm závažnosti.

Coronavirus disease 2019, zkráceně "**COVID-19**," je označení pro infekci způsobenou specifickým virem SARS-CoV-2*, který se poprvé objevil koncem roku 2019 ve **Wuhanu v Číně**.



*SARS-CoV-2 = *Severe Acute Respiratory Syndrome - Corona Virus = virus způsobující závažný akutní respirační syndrom (obtíže)*

Jak se přenáší?



Koronavirus se šíří z člověka na člověka podobně jako chřipka = **kapénkovou infekcí**.
Zasahuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest a spojivky.

**Kašláním
či smrkáním**

Během hovoru

**Líbáním a
pohlavním stykem**

**Dotykem
infikovaného
povrchu**

Vzdálenost
přenosu až

2 metry



Pozor! Nakazit se můžete od člověka, který má příznaky i od toho, který je zatím nemá.

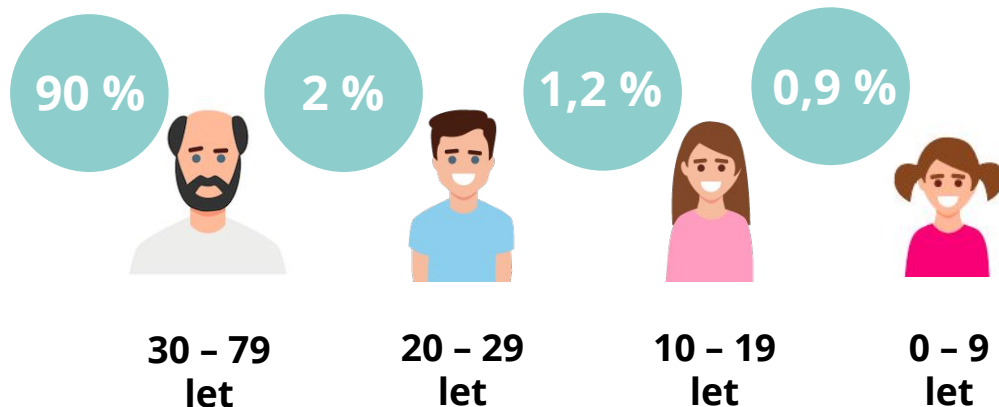
Inkubační doba



2 až 14
dnů

.. i proto se po návratu ze zasažených oblastí
nařizuje karanténa po dobu 2 TÝDNŮ.

Jaké je většinou věkové
rozložení nakažených?



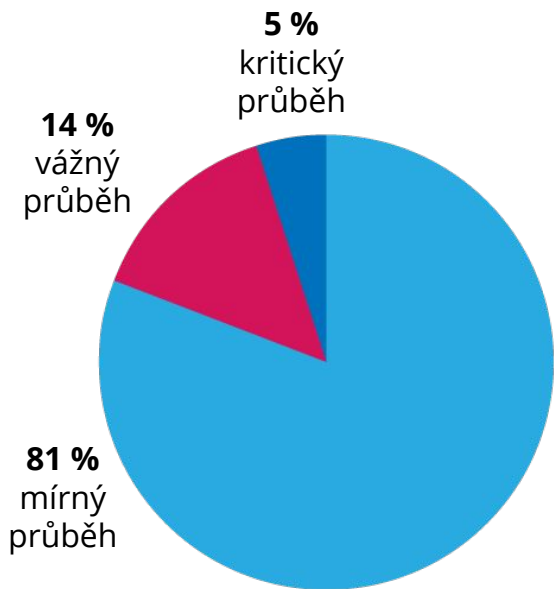
**inkubační doba = období
mezi vstupem nákazy do
organismu a vypuknutím
nemoci.*

Riziko infekce je
podobné u všech
věkových kategorií,
avšak děti mají menší
pravděpodobnost
vážného průběhu.



Jak infekce probíhá?

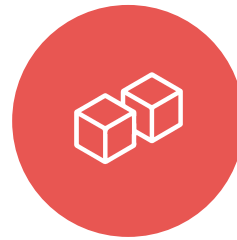
Nejohroženější skupiny



Senioři



Dětské skupiny



Chronicky nemocní
(cukrovka, srdeční selhání, plicní onemocnění)



Osoby s oslabenou imunitou
(onkologičtí pacienti)

Jak se projevuje?

- Zvýšenou teplotou až horečkou
- Kašlem
- Únavou
- Potížemi s dýcháním*
- Bolestí svalů
- Nechutenstvím

Mezi další méně časté příznaky patří bolest hlavy, bolest v krku, rýma. Objevit se ale může i nevolnost a průjem.

**Pouze u některých pacientů vede k rozvoji virového zápalu plic, který může vyústit až v selhání dýchání.*



Jak se testuje

Stěrem z nosohltanu, tj. zavedením štětičky skrze nos a jejím následným odesláním do laboratoře k vyhodnocení

Jak se léčí



Pro léčbu infekce COVID-19 není doporučena specifická antivirová léčba. Postupuje se na základě individuálních potřeb pacienta, nejčastěji zmírněním jeho příznaků běžně dostupnými léky.

U nekomplikovaného průběhu může léčba proběhnout v domácím prostředí. Pokud je průběh komplikovaný (např. s vážnými dýchacími obtížemi), probíhá léčba v nemocničním prostředí

Doba uzdravení
u mírného
průběhu

2 týdny

Doba uzdravení
u závažného
průběhu

6 týdnů

Jak nákaze předcházet?



Každý z nás může svým chováním přispět ke svému zdraví a zdraví své rodiny a spolu s tím pomoci zabránit šíření infekce. Dodržujte proto následující pravidla:

1. Myjte si pravidelně ruce
vodou a mýdlem. Zejména pak poté, co přijdete z venku, dotýkali jste se ostatních lidí, zvířat nebo povrchů. [Naučte se je mýt správně!](#) Vhodné je také používat také dezinfekci s 60% podílem alkoholu.

2. Zakrývejte si ústa rukávem
při kýchání a kašli. Nikdy ne rukou.

3. Používejte jednorázové kapesníky
a po jejich použití si vždy umyjte ruce.

4. Nedotýkejte se obličeje
Zejména pak úst, nosu a očí. Pokud se omylem dotknete, umyjte si ruce.

5. Vyhýbejte se místům s velkou koncentrací lidí.
A to zejména těm špatně odvětrávaným. Zůstaňte doma, jak nejvíce to jen bude možné.

6. Vyhýbejte se úzkému kontaktu s nemocnými.
V případě kontaktu dodržujte vzdálenost alespoň 1-2 metry.

Jak nákaze předcházet?



7.

Omezte cestování

na minimum. To platí i pro pobyt v prostředcích MHD a taxi.

8.

Starejte se o své zdraví,

dostatečně spěte, jezte pestrou stravu, dodržujte pitný režim a nezapomínejte ani na pravidelnou pohybovou aktivitu.

9.

Pravidelně uklízejte a dezinfikujte

objekty a povrchy, kterých se často dotýkáte. To platí zejména pro kliky, počítače, mobilní telefony či noční stolky. Volte ty úklidové prostředky, které kromě bakterií zneškodní i viry.

10.

Dbejte na dostatečnou tepelnou úpravu

masa a vajec.

11.

Používejte ochranné pomůcky

Při kontaktu s volně žijícími či hospodářskými zvířaty (rukavice, brýle, ochranná zástěra, rouška).

12.

Používejte roušku

Jak a kdy se dozvíte dále.

!

Vakcína, která by vás ochránila před infekcí COVID-19, zatím neexistuje.

Kdy a jak používat roušku



Pokud máte příznaky
(kašlete, kýcháte
či máte teplotu)

Pokud máte podezření, že
jste se mohli setkat
s někým
nakaženým

Pokud jste zdraví, ale
chcete chránit své okolí*

Pokud jste zdraví,
ale staráte se o nemocného

*zejména pak při jakékoliv návštěvě lékaře či lékárny.

- Před a po manipulaci s rouškou si **vždy odezinfikujte ruce** nebo si je **umyjte** mýdlem a vodou.
- Rouškou si **zakryjte nos a ústa** a ujistěte se, že mezi vaším obličejem a okrajem roušky nejsou **žádné mezery**.
- Během nošení se jí **nedotýkejte**.
- Pokud je vlhká, **vyměňte ji** za novou.
- **Sundávejte ji zezadu**, tj. tahem za šňůrky, nikoliv tahem za masku.
- Roušky určené na jedno použití **znovu nepoužívejte**.
- Po použití ji ihned **vyhodte do uzavřeného koše**.
- V případě látkových roušek mějte na výměnu **více kusů**, ty **pravidelně perte při vysokých teplotách** (nad 60°C) a po uschnutí je vždy vyžehlete.

Jak si správně mýt ruce



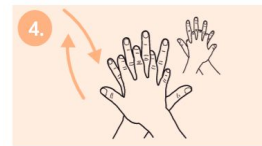
1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



2. Do dlaní naneste dostatečné množství mýdla.



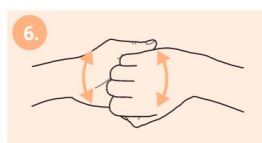
3. Krouživým pohybem třete dlaní o dlaň.



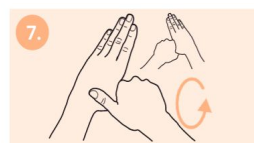
4. Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



5. Dejte ruce k sobě dlaněmi. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



6. Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



7. Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlaní. Pak ruce vyměňte.



8. Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.



10. Ruce si pečlivě osušte.



11. K zastavení kohoutku použijte jednorázový ručník.



Jak se chovat v domácí karanténě



1.

Dodržujte ji

Porušením karantény můžete vážně ohrozit zdraví svého okolí. Vám samotným hrozí pokuta až 3 miliony Kč.

2.

Zůstaňte doma!

Nechodte do práce, školy ani na dětská hřiště či do obchodů a lékáren (zařídte nákup online), nepoužívejte MHD a taxi.

3.

Izolujte se

v rámci bytu či koleje, zůstaňte sami v uzavřeném dobře větratelném pokoji. Pokud používáte společnou koupelnu a záchod, používejte je jako poslední a poté je pečlivě uklidte. Vyčleňte si pro sebe i vlastní ručník na tělo a ruce.

4.

Zavolejte svému lékaři

předtím, než ho navštívíte.

5.

Myjte si pravidelně ruce

mýdlem a vodou po dobu nejméně 20 sekund.
[Naučte se je mýt správně!](#)

6.

Kryjte si ústa a nos

při kašli a kýčání a to nejlépe kapesníkem na jedno použití. Kapesníky ihned odhazujte do plastového pytle na odpadky a následně si umyjte ruce mýdlem a vodou.

7.

Nesdílejte domácí potřeby

jako je nádobí, ručníky ložní prádlo a jiné. Vaše nádobí by mělo být myto separátně od ostatních, případně umístěno samostatně do myčky. Prádlo, povlečení a ručníky by měly být uloženy v plastovém pytli a vyprány, až bude známo, že testy na koronavirus jsou negativní.

Jak se chovat v domácí karanténě



8.

Noste roušku,

když jste ve stejné místnosti s ostatními lidmi či zdravotnickými pracovníky.

9.

Prádlo perte na > 60°C

Pokud neodkladně potřebujete vyprat, perte vše při nejvyšší možné teplotě pro danou tkaninu (vhodné jsou teploty nad 60 °C). Pro manipulaci s prádlem použijte jednorázové rukavice a případně i plastovou zástěru, poté si umyjte ruce mýdlem a vodou. Očistěte také všechny povrchy v okolí pračky. Prádlo nenoste do veřejné prádelny.

10.

Nezvěte si domů návštěvy

Pokud si myslíte, že je nezbytně nutné, aby vás někdo navštívil, proberte to nejdříve se svým praktickým lékařem. Veškerou další komunikaci vyřešte telefonicky či online.

11.

Omezte kontakt s domácími mazlíčky

Pokud je kontakt to nevyhnutelný, umyjte si ruce před a po kontaktu s nimi ruce mýdlem.

12.

Dbejte na manipulaci s odpady

Odpad od osoby pozitivní (či v podezření) na nákazu koronavirem ukládejte do plastového pytle na odpadky, a to včetně včetně roušek a kapesníků. Po naplnění ho pevně zavažte, vložte do druhého pytle, opět zavažte a poté dejte do popelnice.

13.

Sledujte příznaky onemocnění

Pokud se váš zdravotní stav zhorší, např. máte-li dýchací obtíže, vyhledejte lékařskou pomoc. Pokud nejste v ohrožení života, nejdříve svému praktickému lékaři či do nemocnice zavolejte. V nouzových případech zavolejte sanitku a informujte operátora o tom, že byste mohli být v riziku nákazy.

Potřebujete poradit?



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Navštivte
webové stránky
koronavirus.mzcr.cz
či zavolejte na
celostátní
infolinku 1212.

Zavolejte na
infolinku Státního
zdravotního
ústavu

Zavolejte na
infolinku své
zdravotní
pojišťovny



Pokud se na linky z důvodu
přetížení nebudete moci
dovolat, zachovejte klid
a **zkuste to později.**

- 724 810 106
- 725 191 367
- 725 191 370

- VZP 952 222 222
- VoZP 844 888 888
- OZP 261 105 555
- ČPZP 810 800 800
- ZP ŠKODA 800 209 000
- ZPMV 844 211 211
- RBP 800 213 213

Co dělat, když...

...máte podezření na
nákazu koronavirem?

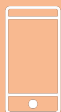
1.

ZŮSTAŇTE
DOMA

2.

ZAVOLEJTE SVÉMU
PRAKTICKÉMU LÉKAŘI
ČI NA PŘÍSLUŠNOU

[HYGIENICKOU
STANICI](#)



3.

POKUD DOJDE
K VYHODNOCENÍ, ŽE:

JE POTŘEBA
PROVÉST TEST

NENÍ POTŘEBA
PROVÉST TEST

**ŘIĎTE SE POKYNY
HYGIENIKŮ
A LÉKAŘŮ**

- ŘIĎTE SE DOPORUČENÍ PŘÍSLUŠNÝCH ÚŘADŮ A VLÁDY
- CHOVEJTE SE ZODPOVĚDNĚ KE SVÉMU OKOLÍ
- POKUD JSTE NEMOCNÍ, ZŮSTAŇTE DOMA (např. při běžné chřipce)
- POKUD JSTE ZDRAVÍ, PROČTĚTE SI ČÁST "JAK NÁKAZU PŘEDCHÁZET"

Aktuální čísla

Sledovat
čísla v České
republice

Sledovat
čísla ve světě

Celkový počet provedených testů

5 068

Celkový počet osob s prokázanou nákazou COVID-19

344

Celkový počet vyléčených

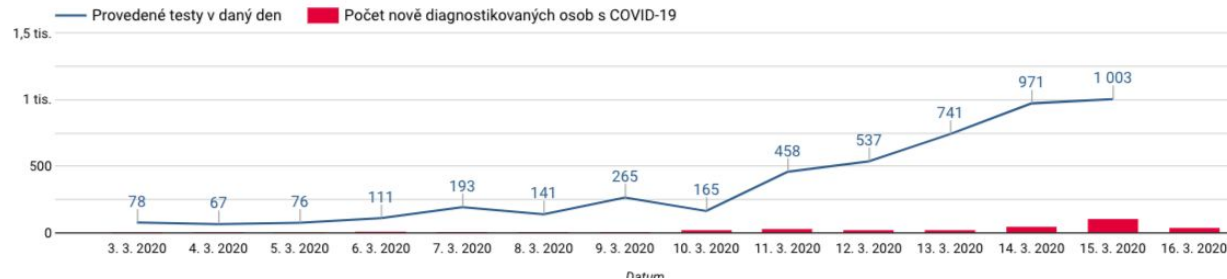
3

Upozornění: Prosíme uživatele o trpělivost při delším načítání následujících grafických výstupů a případné nefunkčnosti na některých méně používaných prohlížečích. Na optimalizaci intenzivně pracujeme.

Denní počty

3. 3. 2020 - 16. 3. 2020

Vyberte období, které chcete zobrazit v prvním grafu



Závěrečná doporučení

Nepanikařte, ale
neberte situaci
na lehkou váhu

Pokud vám není
dobře, zůstaňte
doma

Myjte si
pravidelně ruce.
[Jak na to?](#)

Čerpejte informace
z kvalitních zdrojů
([MZ ČR](#), [SZÚ](#), [WHO](#))

Než půjdete k lékaři,
nejdřív mu zavolejte

Vyhýbejte se
kontaktu
s nemocnými

Chovejte se
zodpovědně ke
svému okolí

Pokud máte
nařízenou karanténu,
dodržte ji

Každý z nás totiž může
sehrát významnou roli
v zamezení šíření
infekce

Kdo prezentaci vytvořil

Nezisková organizace



Pod záštitou



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova

Za obsah zodpovídá:

MUDr. Kateřina Vacková,
zakladatelka Loono

*Za spolupráci děkuji MUDr. Martina Čermáková
a Mgr. Petra Císařová. Grafika: Ekaterina Kokourova.*

Tato brožura byla vytvořena dne 15. 3. 2020.
Situace se však mohla změnit, aktuální verzi
naleznete na www.loono.cz/koronavirus.

Čerpáme z ověřených zdrojů



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



World Health
Organization



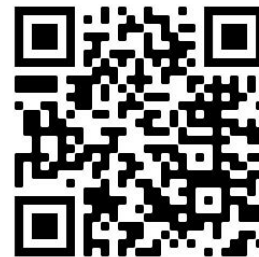
STÁTNÍ
ZDRAVOTNÍ
ÚSTAV
SZÚ



UpToDate®

Podpořte výrobu dalších
edukačních a osvětových
materiálů

bit.ly/PodporitLoono



DARUJME.CZ

