

DOPORUČNÍ PRO OCHRANU INDIVIDUÁLNÍHO ZDRAVÍ OBČANŮ PŘED INFEKcí COVID – 19 A PRO PREVENCI ŠÍŘENÍ INFEKCE COVID – 19 V POPULACI

Verze 1 – DOPORUČENÍ PRO NOUZOVÝ STAV

Česká republika podléhá v současné době závažnému napadení infekcí COVID – 19. Tato infekce představuje možnou hrozbu pro zdraví a životy všech občanů České republiky. Rovněž představuje ohrožení stability celého zdravotnického i hospodářského systému České republiky. Z těchto důvodů vyhlásila Vláda České republiky dne 12. března 2020 Nouzový stav, aby mohla přijmout maximální možná opatření k ochraně zdraví a životů svých občanů a udržet stabilitu celé země. Klíčovým prvkem ochrany zdraví občanů i stability ČR je zábrana dalšího šíření infekce COVID – 19 v populaci.

Tato Doporučení **přinášejí občanům rady, jak správně postupovat „krok za krokem“ doma, v práci, při nákupu, cestování či v dalších situacích, aby se co nejvíce snížilo riziko, že onemocní infekcí COVID-19. Je to tedy jakási „kuchařka pro občany“**, která srozumitelnou formou soustřeďuje v jednom dokumentu všechny potřebné informace. Současně dokument poskytuje rady, jak co nejvíce snížit riziko přenosu infekce v populaci. Poskytuje i cenné údaje o možnostech přenosu, inkubační době, příznacích a léčbě infekce. Dále ukazuje, proč je dodržování těchto pravidel důležité a shrnuje možná rizika infekce COVID-19 pro jednotlivé části populace – od dětí až po nejstarší seniory. Tato Doporučení jsme pro Vás připravili na základě nejnovějších, vědeckých a klinických poznatků o povaze viru, který způsobuje onemocnění COVID – 19 a nejnovějších poznatcích o mechanismech jejího šíření v populaci. Při tvorbě Doporučení jsme měli možnost se opřít o velké a často unikátní zkušenosti odborných týmů, působících přímo v epicentru infekce ve městě Wuhan, které i díky zavedení identických preventivních opatření dokázali zatím jako jediní na světě dostat šíření infekce COVID – 19 pod dostatečnou kontrolu. Doporučení samozřejmě zohledňují doporučení našich předních odborníků, jakož i odborných týmů z Evropské unie i Spojených států amerických.

Tato Doporučení dále shrnují do jednoho uceleného dokumentu výše uvedené zahraniční postupy a současně doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR a dalších našich institucí pro boj s infekcí COVID-19.

Řiďte se proto, prosím, ve svém každodenním životě, níže uvedenými Doporučeními. Snížíte tak na nejnížší možnou míru riziko, že onemocníte Vy a Vaše rodina či Vaši blízcí. Pokud jste již onemocněl/a, dokument Vám poskytne rady, jak máte postupovat, abyste snížil/a riziko přenosu infekce na své blízké na nejnížší možnou míru. Dodržováním těchto **JEDNODUCHÝCH A OSVĚDČENÝCH POSTUPŮ** významně přispějete k tomu, aby Česká republika dokázala co nejdříve dostat infekce COVID-19 pod svoji kontrolu. Pomůžete tak své zemi, svým spoluobčanům, své rodině, svým blízkým i sobě.

Obsah těchto Doporučení je uveden na straně 3

**MÁTE VÁŽNÉ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE A POTŘEBUJETE AKUTNÍ LÉKAŘSKOU POMOC?
IHNEDE VOLEJTE LINKU 155 NEBO 112.**

**MÁTE OBAVU, ŽE BYSTE MOHL/MOHLA BÝT NAKAŽEN/A INFEKČÍ COVID – 19
A POTŘEBUJETE PORADIT JAK MÁTE POSTUPOVAT?**

ZACHOVEJTE KLID – DOSTANE SE VÁM POMOCI. Nasad'te si co nejdříve roušku nebo masku, nebo jiný kryt úst a nosu (šátek, šálu, zdvojený kapesník, atd.) a ihned se spojte se svým lékařem. Pokud spojení s vaším lékařem není možné, volejte linku 1212, nebo kterékoli z kontaktních míst, uvedených na stránkách Ministerstva zdravotnictví ČR – viz: - <https://koronavirus.mzcr.cz/dulezite-kontakty/>. Pokud Vám odborníci řeknou, že u Vás test nemusí být proveden, pokračujte, prosím, ve čtení tohoto dokumentu. Pokud bude u Vás indikováno provedení testu, ponechte si nasazenou roušku nebo masku a odeberte se k vykonání testu na stanovené místo a ve stanovenou dobu. Po návratu domů po vykonání testu si co nejdříve přečtete celý tento dokument.

JSTE V KARANTÉNĚ A POTŘEBUJETE INFORMACE, JAK SE CHOVAT?

Podívejte se na webové stránky Ministerstva zdravotnictví ČR, jmenovitě na odkaz: <https://koronavirus.mzcr.cz/rady-a-doporuceni-pro-domaci-karantenu/> kde najdete všechny potřebné informace. **Důsledně dodržujte všechna pravidla pro dodržování karantény, která jsou uvedena na webu Ministerstva zdravotnictví – zabráníte tím dalšímu šíření infekce a ohrožení zdraví obyvatel.** Po prostudování instrukcí Ministerstva zdravotnictví si přečtete celý tento dokument, včetně jeho části: „PROČ JE DODRŽOVÁNÍ TĚCHTO PREVENTIVNÍCH PRAVIDEL DŮLEŽITÉ?“

**POTŘEBUJETE INFORMACE JAK OCHRÁNIT SEBE A SVOJI RODINU PŘED INFEKČÍ
COVID – 19?**

Pokračujte dále ve čtení tohoto dokumentu. Prostudujte si, prosím, důkladně celý jeho text.

CO VÁS A VAŠE BLÍZKÉ NEJLÉPE OCHRÁNÍ PŘED NÁKAZOU COVID-19? JSOU TO JEDNODUCHÉ POSTUPY:

- Buďte maximálně opatrní, dodržujte odstup 2 metry a často větrejte
- Noste roušky
- Dodržujte hygienu rukou
- Chraňte se doma, v práci, při cestování i při nákupu
- Důležité jsou i další doporučení, jakož i pochopení, proč je dodržování těchto pravidel důležité.

O všech těchto **postupech pro Vaši ochranu** Vás podrobně a srozumitelně informujeme v následujících částech.

PREVENCE PŘED NÁKAZOU INFEKČÍ COVID – 19 JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍM FAKTOREM OCHRANY VAŠEHO ZDRAVÍ I STABILITY REPUBLIKY

Dosud neexistuje žádná vakcína, která by Vás ochránila před infekcí COVID - 19. Rovněž neexistuje žádná specifická léčba pro onemocnění COVID – 19. **PREVENCE JE PROTO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ FORMOU OCHRANY ZDRAVÍ VÁS A VAŠICH BLÍZKÝCH PŘED INFEKČÍ COVID – 19.**

Přenos infekce COVID – 19 z člověka na člověka může být velmi rychlý. MĚJTE VŽDY NA PAMĚTI, ŽE NEJČASTĚJŠÍMI PŘENAŠEČI INFEKCE COVID – 19 JSOU LIDÉ BEZ JAKÝCHKOLI PŘÍZNAKŮ. NEJVĚTŠÍ POČET INFIKOVANÝCH OSOB, TEDY PŘENAŠEČŮ, SE PODLE POSLEDNÍCH VÝZKUMŮ PRAVDĚPODOBŇE VYSKYTUJE VE VĚKOVÉ KATEGORII 20-35 LET. INFEKČÍ COVID – 19 VŠAK MŮŽE BÝT NAKAŽEN JAKÝKOLI SPOLUOBČAN – od kojence po nejstaršího seniora. V každé věkové kategorii může infekce probíhat bez jakýchkoli příznaků (tedy člověk, který je infikován, nemusí mít ani teplotu, ani kašel, rýmu či jakýkoli jiný příznak onemocnění). Pokud chcete co nejvíce ochránit sebe a svoji rodinu, minimálně po dobu trvání Nouzového stavu, dodržujte níže uvedená jednoduchá opatření, která jsme pro Vás připravili.

K těmto doporučením patří: dodržování maximální individuální opatrnosti, dodržování bezpečného odstupu osob a časté větrání; nošení roušek; dodržování hygieny rukou; dodržování pravidel doma, v práci, při cestování a při nákupech. Dodržujte i sérii tzv. Dalších doporučení.

Následující části přinášejí srozumitelné instrukce ke všem těmto bodům. Přečtěte si, prosím, celý dokument, včetně jeho části: PROČ JE DODRŽOVÁNÍ TĚCHTO PREVENTIVNÍCH PRAVIDEL DŮLEŽITÉ? a „Výzvy k Občanům“. Je to v zájmu ochrany zdraví a života Vás, Vaší rodiny i Vašich blízkých.

Kde v dokumentu najdete tyto důležité informace?

A. Buďte maximálně opatrní, dodržujte odstup 2 metry a často větrejte.....	4
B. Noste roušky	4
C. Dodržujte hygienu rukou	11
D. Chraňte se doma, v práci, při cestování i při nákupech.....	11
E. Další doporučení	14
F. Jakými mechanismy se onemocnění COVID – 19 přenáší z člověka na člověka? Jak dlouho může virus mimo tělo člověka přežít a po jak dlouhou dobu se mohou nakazit?.....	16
G. Jaké jsou příznaky onemocnění COVID – 19, jaká je jeho inkubační doba, jak se infekce léčí a mohou se stát proti infekce imunní?.....	17
H. Proč je dodržování těchto pravidel důležité?	19
I. Možný dopad nekontrolovaného šíření infekce COVID – 19 na zdravotnictví a chod celé republiky	21
J. Výzva k Občanům	23
K. Závěrečné upozornění.....	24
L. Poděkování.....	24

A. BUĎTE MAXIMÁLNĚ OPATRNÍ, DODRŽUJTE Odstup 2 m

A ČASTO VĚTREJTE

- **CHOVEJTE SE TAK, JAKO BY KTERÁKOLI OSOBA VE VAŠÍ BLÍZKOSTI (doma či na ulici) BYLA INFEKČNÍ.**
- **RIZIKO PŘENOSU INFEKCE HROZÍ ZEJMÉNA TEHDY, POKUD SE PŘIBLÍŽÍTE K JAKÉKOLI OSOBĚ NA VZDÁLENOST MENŠÍ, NEŽ 2 METRY. POKUD OSOBA VE VAŠÍ BLÍZKOSTI KAŠLE NEBO KÝCHÁ, MŮŽE DOJÍT K PŘENOSU INFEKCE I NA DELŠÍ VZDÁLENOST – V TOMTO PŘÍPADĚ NENÍ ANI VZDÁLENOST 2 METRY PRO VAŠI OCHRANU DOSTATEČNÁ.** Od kašlající či kýchající osoby se pokuste udržet maximální možný odstup, který můžete.
- **RIZIKO PŘENOSU INFEKCE Z OSOBY NA OSOBU SE ZVYŠUJE ZEJMÉNA V JAKÝCHKOLI UZAVŘENÝCH PROSTORÁCH, ZEJMÉNA TAM, KDE JE OMEZEN PŘÍSLUN ČERSTVÉHO VZDUCHU. PROTO SE CO NEJVÍCE VYHÝBEJTE POBYTU V JAKÝCHKOLI UZAVŘENÝCH PROSTORÁCH MIMO DOMOV.**
- **ČASTO VĚTREJTE V JAKÝCHKOLI PROSTORÁCH.** Větrejte tak často, jak jen to je možné doma, v práci, v dopravních prostředcích, či v jakémkoli prostoru se zdržujete. I když jste v jakékoli místnosti sám či sama, větrejte ji tak často, jak je to jen možné.
- **PODLE POSLEDNÍCH VĚDECKÝCH POZNATKŮ JE PRAVIDELNÉ VĚTRÁNÍ NEJÚČINNĚJŠÍ FORMOU, JAK Z MÍSTNOSTI/PROSTOR ODSTRANIT TZV. MIKROKAPĚNKY. MIKROKAPĚNKY VYDECHUJÍ LIDÉ, KTEŘÍ SE INFIKOVALI COVID-19. MIKROKAPĚNKY JSOU VYSOCE INFEKČNÍ A MŮŽETE SE JIMI NAKAZIT JAK VDECHNUTÍM, TAK KONTAKTEM S POVRCHEM, KTERÉ TYTO MIKROKAPĚNKY INFIKOVALY. PRAVIDELNÉ VĚTRÁNÍ JE TEDY NESMÍRNĚ ÚČINNOU OCHRANOU VAŠEHO ZDRAVÍ.**

B. NOSTE ROUŠKY

- **ZA SOUČASNÉHO STAVU NAPADENÍ ČESKÉ REPUBLIKY INFEKČÍ COVID – 19 SE OBČANŮM ČESKÉ REPUBLIKY NAŘIZUJE NOSIT ROUŠKU, NEBO JEJÍ NÁHRADU, VŽDY KDYŽ OPUSTÍ DOMOV.** Pokud nemáte k dispozici roušku, do doby zajištění dostatečného počtu roušek pro všechny naše občany použijte, prosím, jako alternativu bavlněný šátek, upevněný zdvojený bavlněný kapesník, nebo šálu. Jakýkoli kryt nosu a úst je lepší, než žádný.
- **NOŠENÍ ROUŠKY NEBO JINÉHO KRYTU ÚST A NOSU JE PRO VŠECHNY OBČANY POVINNÉ I VE VŠECH VEŘEJNÝCH DOPRAVNÍCH PROSTŘEDCÍCH.**
- **LÁTKOVÉ ROUŠKY JSOU STEJNĚ ÚČINNÉ (možná ještě účinnější) JAKO JEDNORÁZOVÉ**
- **Striktně se nošení roušky doporučuje ve všech místech, kde se můžete setkat byť jen s jedním člověkem. Vždy se snažte udržovat odstup alespoň 2 metry od jakékoli jiné osoby.**

- Pokud ve Vaší domácnosti nežije nikdo, u koho byl zjištěn pozitivní test na infekci, nemusíte doma roušku nosit.
- POKUD SE VE VAŠÍ DOMÁCNOSTI VYSKYTNE NEMOCNÁ OSOBA S PROKÁZANOU POZITIVITOU NA INFEKCI COVID – 19, POUŽÍVEJTE ROUŠKU I DOMA, A TO TAK ČASTO, JAK JE TO JEN MOŽNÉ. Nošením roušky snížíte riziko infekce. Pokud máte přístup k respirátoru třídy N-95, používejte preferenčně respirátor N-95, protože poskytuje vyšší stupeň ochrany, nežli běžná rouška. POKUD JE TO MOŽNÉ, UDRŽUJTE OD INFIKOVANÉ OSOBY VZDÁLENOST ALESPŇ 2 METRY.
- POKUD JSTE OSOBA, U KTERÉ BYLA ZJIŠTĚNA POZITIVITA NA PŘÍTOMNOST INFEKCE COVID – 19, A POKUD U VÁS BYLA DOPORUČENA DOMÁCÍ LÉČBA, NOSTE ROUŠKU TAK ČASTO, JAK JE TO JEN MOŽNÉ. Pokud chcete maximálně ochránit své okolí, opatřete si respirátor či masku s tzv. vdechovým ventilem (viz dále).
- POKUD SE U VÁS OBJEVÍ DUŠNOST, TEPLOTA, RÝMA, KAŠEL, BOLESTI HLAVY, JINÉ BOLESTI, NEVOLNOST, ZVRACENÍ, PRŮJEM, POCIT SCHVÁCENÍ, ÚNAVY, MDLOBY NEBO OMDLÉVÁNÍ, IHNEDE SI NESAĎTE ROUŠKU, nebo jiný kryt nosu a úst (viz výše). IHNEDE SE PORAĎTE SE SVÝM LÉKAŘEM, JESTLI JE U VÁS NUTNÉ PROVÉST TEST NA PŘÍTOMNOST INFEKCE COVID – 19. Pokud je u Vás doporučeno provedení testu, NOSTE ROUŠKU TRVALE AŽ DO VÝSLEDKU TESTU. Pokud u Vás není provedení testu na přítomnost infekce COVID – 19 doporučeno, nemusíte roušku nosit doma. Pro nošení roušky mimo domov se řiďte výše uvedenými pokyny. POKUD SE NEMŮŽETE OKAMŽITĚ SPOJIT SE SVÝM LÉKAŘEM, VOLEJTE IHNEDE LINKU 1212. **V PŘÍPADĚ VÁŽNÝCH ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ VOLEJTE OKAMŽITĚ LINKU 155 NEBO 112.** Bližší informace o kontaktních místech poskytují stránky Ministerstva zdravotnictví České republiky - <https://koronavirus.mzcr.cz/dulezite-kontakty/>.
- Pokud je Vaše rouška, respirátor či jiný kryt úst a nosu znečištěna sekrety z nosu nebo úst, sejměte ji co nejdříve podle níže uvedených doporučení, a ihned ji hod'te do koše a vezměte si novou.
- Nikdy se nedotýkejte přední strany roušky – může být i vysoce infekční.
- Pokud máte roušku a potřebujete zakašlat či kýchnout si, nedávejte si ruku před ústa a nedotýkejte se přední části roušky. Zakašlete/kýchněte do horní části rukávu, nebo ohnutého lokte.
- Pokud používáte jednorázové roušky, často je měňte, pokud je to možné (viz dále). Pokud používáte roušky, které je možné vyprat, perte je pravidelně (viz dále).
- Pokyny pro užívání roušek v prostředcích MHD a jiných formách cestování viz část: „CHRAŇTE SE PŘI CESTOVÁNÍ I PŘI NÁKUPECH“.

JAK SPRÁVNĚ NASADIT A NOSIT ROUŠKU, RESPIRÁTOR ČI MASKU?

- Pro správné nošení jednorázové roušky musíte zajistit, aby strana odpuzující vodu (obvykle zelená) směřovala ven. Při mluvení, kašlání nebo kýchání byste neměli odstraňovat masku, abyste zabránili šíření nemoci. Pokud je rouška z kterékoliv strany zašpiněná, měli byste ji vyměnit.
- **Kroky, jak si nasadit roušku/respirátor:**
 - Otevřete balíček a zkontrolujte, zda není rouška poškozená.
 - Ještě než začnete roušku nasazovat, umyjte si ruce, nebo proveďte jejich dezinfekci.
 - Pokud má rouška pásky kolem uší, nasadte si elastické pásky kolem obou uší, nasadte zpevněný pás přes kořen nosu a natáhněte masku tak, aby zakrývala i bradu. JE VELMI DŮLEŽITÉ, ABY ROUŠKA ZAKRÝVALA JAK ÚSTA (a kryla bradu) TAK I NOS. Pevně zatlačte na zpevněný proužek tak, aby zapadal kolem nosu.
 - Pokud rouška používá pro upevnění pásky, nasadte roušku tak, že napřed si zavážete horní pásky a potom spodní pásky. Pevně zatlačte na zpevněný proužek tak, aby zapadal kolem nosu. Spodní okraj roušky přetáhněte přes bradu. Je velmi důležité nasadit si masku tak, aby zakrývala nos i ústa (bradu).
 - Vždy zajistěte, aby neexistovaly žádné mezery a aby maska dobře těsnila.
 - V případě, že nemáte roušku, ale **respirátor**, použijte pro její/jeho nasazení stejný postup.
 - Nasazení **masky**, obvykle plastové, je velmi podobné, jako roušky. Řiďte se ale pokyny uvedenými výrobcem.
- **Vždy mějte na paměti, že pouze správně nasazená a dobře těsnící rouška či respirátor poskytuje ochranu Vás a vašeho okolí.** Rozdíly v ochranném účinku roušek, respirátorů a masek jsou uvedeny níže.
- **Podívejte se na velmi názorné instruktážní video České Televize – viz: <https://ct24.ceskatelevize.cz/3063804-jak-si-spravne-nasadit-rousku>**

JAK SPRÁVNĚ SUNDAT ROUŠKU, RESPIRÁTOR ČI MASKU?

- **Roušku, respirátor i masku je třeba považovat za infekční materiál.**
- Pokud nosíte rukavice, sundejte roušku v rukavicích
- **Dávejte pozor, aby jste se po celou dobu sundávání nedotkli čelní strany roušky** (a to i pokud máte rukavice), neboť může být silně infekční.
- Rozvažte nejdříve spodní uvázání roušky, a následně horní uvázání roušky a dávejte pozor, abyste se rukama (ať už holýma, nebo rukavicí) nedotkli obličeje, úst, očí a nosu.
- Jakmile rozvážete horní uvázání roušky, držte stále roušku za pásky a takto ji vyhodte.
- Pokud nepoužíváte rukavice, ihned si umyjte ruce. Pokud je to možné, nedotýkejte se mezi sundáním roušky a umytím rukou žádných předmětů.

- Pokud používáte rukavice, proveďte po sundání roušky dezinfekci rukavic. Až do provedení dezinfekce rukou se nedotýkejte obličeje, úst, nosu či očí.
- Pokud jste nosil/nosila **respirátor**, postupujte při jeho sundávání dle výše uvedených bodů.
- Sejmutí **masky**, obvykle plastové, je velmi podobné, jako roušky. Řiďte se ale pokyny uvedenými výrobcem.
- **Podívejte se na velmi názorné instruktážní video České Televize – viz: <https://ct24.ceskatelevize.cz/3063804-jak-si-spravne-nasadit-rousku>**

JAK DLOUHO MŮŽU ROUŠKU/RESPIRÁTOR/MASKU NOSIT A JAK O NĚ MÁM PEČOVAT?

- **Papírové roušky** jsou jednorázové a poskytují ochranu několik desítek minut, přesněji do té doby, než působením vlastního dechu zvlhnou. Měňte proto papírové jednorázové roušky dostatečně často.
- **Látkové roušky** je možné opakovaně použít po přeprání. Perte roušky pravidelně na teplotu vyšší než 60 stupňů (ideálně 90 stupňů), nebo je po dostatečně dlouhou dobu vyvařte v horké vodě (alespoň 10 minut). Trvanlivé roušky dostatečně přezehlete na nejvyšší možnou teplotu.
- V případě **respirátorů a masek** je vhodná délka jejich užívání definována výrobcem. Výrobce rovněž definuje postup jak se mají respirátory i masky ošetřovat. Přesně proto dodržujte pokyny, uvedené výrobcem.

JAKÝ JE ROZDÍL MEZI ROUŠKOU A RESPIRÁTOREM/MASKOU N-95 Z HLEDISKA OCHRANY MÉ OSOBY A MÉHO OKOLÍ?

- Vzhledem k tomu, že virus, který způsobuje onemocnění COVID – 19, je velmi malý, klasická rouška úplnou ochranu neposkytuje. Lze však předpokládat, že i rouška či jakýkoli kryt nosu a úst může riziko přenosu infekce alespoň částečně snížit.
- **Důležitou roli hraje rouška zejména pro snížení rizika šíření infekce na druhé osoby od osob, které jsou virem nakaženy.** Vzhledem k tomu, že většina lidí, která je virem COVID – 19 nakažena, nemá žádné, nebo jen mírné příznaky, je vysoce žádoucí, aby roušku či kryt nosu a úst nosili všechny osoby, neboť nejsme schopni v populaci identifikovat všechny jedince, kteří jsou skutečně nakaženi.
- Velmi vysokou ochranu před infekcí COVID – 19 poskytuje respirátor či maska třídy N-95 (jejímž ekvivalentem je respirátor/maska třídy KN-95, nebo respirátor/maska třídy FFP-2). **Respirátory/masky třídy N-95, KN-95 a FFP-2 jsou určeny pro ochranu veřejnosti před infekcí COVID – 19.** Všechny tyto respirátory/masky poskytují stejnou ochranu, liší se pouze označením, které odpovídá různým mezinárodním normám (viz Tabulky 1+2)

POZOR: POKUD MÁTE RESPIRÁTOR ČI MASKU S TZV. VÝDECHOVÝM VENTILEM, TAK TENTO VENTIL VŽDY MUSÍTE JEŠTĚ PŘEKRÝT ROUŠKOU – tj. MUSÍTE NOSIT RESPIRÁTOR I ROUŠKU!!! Podrobnosti viz dále v části: ROZDÍL MEZI ROUŠKOU, RESPIRÁTOREM A MASKOU a dále viz Tabulka 1.

Poznámka: Nejvyšší ochranu před infekcí COVID – 19 poskytují respirátory a masky tříd FFP-3 a N-100, ty jsou však určeny především pro ochranu zdravotníků, kteří pečují o pacienty s infekcí COVID – 19, nebo podezřením na ni. Respirátory/masky třídy FFP-3 jsou důležité zejména pro ochranu lékařů a zdravotníků tzv. první linie. Porovnání účinnosti jednotlivých typů masek ukazuje Tabulka 2.

ROZDÍL MEZI ROUŠKOU, RESPIRÁTOREM A MASKOU

V České republice se stále hovoří rouškách, maskách respirátorech.

Roušky – ať už jednorázové nebo látkové, jsou nejjednodušším, ale stále vysoce účinným prostředkem ochrany obyvatel i zdravotníků. Chrání zejména okolí před rozšířením infekce, pokud je nositel roušky infekční (viz výše). Roušky ale také zřejmě poskytují alespoň částečnou ochranu osoby, která roušku nosí, jak před infekcí COVID, tak zejména před jinými druhy infekce.

Jako **respirátory** se označují „roušky“, které poskytují vyšší stupeň ochrany jejího nositele před nakažením. Respirátor tedy primárně chrání osobu, která respirátor nosí. Respirátor je vyroben ze speciální tkaniny (většinou nanovlákná), která má schopnost filtrovat vdechovaný vzduch lépe, nežli rouška. Proto jejího nositele lépe chrání. Respirátor mohou být bez ventilu, některé však mohou být vybaveny ventilem (viz dále). Klasický respirátor funguje tak, že při vdechu se filtruje vzduch tkaninou, kde se zachytí většina mikrobů. Při výdechu se vzduch odvádí buďto přes tkaninu, nebo ventilem.

POZOR: PRO SPRÁVNOU OCHRANU SEBE A OKOLÍ VŽDY MUSÍTE VĚDĚT, JESTLI MÁTE RESPIRÁTOR BEZ VENTILU ČI S VENTILEM. POKUD MÁ RESPIRÁTOR VENTIL, MUSÍTE VĚDĚT, O JAKÝ TYP VENTILU SE JEDNÁ. Podrobné vysvětlení je uvedeno dále.

Masky poskytují nejvyšší ochranu. Jsou plastové a zakrývají buďto celý obličej, nebo jeho část. Maska je neprodyšná, proto vdechovaný i vydechovaný vzduch odvádí ventily s příslušnými filtry (viz dále). Maska přiléhá lépe na obličej a proto poskytuje ještě vyšší stupeň ochrany jedince, než respirátor.

Pokud maska zakrývá pouze část obličeje, označuje se jako tzv. polomaska. Pokud kryje obličej celý, potom se označuje jako maska, či úplná maska.

RESPIRÁTORY A MASKY S VÝDECHOVÝM VENTILEM

Masky a respirátory mohou být opatřeny různými typy ventilů a proto musíte vědět, že **jiné typy ventilů jsou určeny pro ochranu zdravých osob a jiné typy ventilů pro nemocné.**

- **Výdechový ventil** umožňuje snadný výdech, vzduch při výdechu odchází ventilem a není tedy filtrován. Filtrován je pouze vdechovaný vzduch. Tento typ respirátoru/masky je určen pro ochranu

zdravých osob, které se nacházejí v rizikovém prostředí (filtruje se nakažený vzduch). Výdechový ventil musí být vždy překryt rouškou, aby jste chránili i své okolí – viz dále.

- Naopak existují respirátory i masky, opatřené **vdechovým ventilem**, kde je usnadněn vdech a filtruje se vydechovaný vzduch; tyto masky/respirátory mají používat nemocní lidé, aby infekci nešířili do svého okolí.

ROUŠKY, MASKY A RESPIRÁTORY – ZÁVĚREČNÉ SHRUTÍ

- Rouška slouží zejména k ochraně Vašeho okolí, abyste nenakazili osoby ve své blízkosti, pokud máte infekci COVID – 19. Její nošení je velmi důležité, protože můžete mít infekci COVID – 19, aniž máte jakékoli příznaky. Lze předpokládat, že nošení roušky může alespoň v omezené míře snižovat riziko i Vašeho nakažení infekcí COVID – 19. Totéž platí, pokud používáte pro kryt nosu a úst alternativní ochranu, jako např. šátek, šálu či kapesník.
 - Respirátor bez ventilu je většinou poměrně velký kryt úst, nosu a velké části obličeje a je vyroben ze speciální textilie (nanovlákná). Respirátor bez ventilu filtruje vdechovaný vzduch a chrání tak jeho nositele před nakažením infekcí. Současně však zachytává i infekční kapénky při výdechu a chrání tak i okolní osoby před infekcí pro případ, že by osoba, která respirátor nosí, byla infekcí COVID-19 nakažena. **Respirátor bez ventilu tak mohou používat jak zdravé osoby, tak nemocní.** Pro ochranu zdravých osob před infekcí COVID – 19 se doporučuje respirátor alespoň třídy N-95 či jejího ekvivalentu KN-95 a FFP-2. Tato ochrana je doporučena i pro zdravotníky v méně exponovaných provozech. Pro zdravotníky s vysokým rizikem nakažením infekcí COVID – 19 jsou určeny masky/respirátory třídy FFP-3 a N-100. Pokud nemá respirátor ventil, **NEMUSÍ** být překryt rouškou.
 - Respirátory a masky s výdechovým ventilem jsou určeny pro ochranu zdravých osob (filtrován je vdechovaný vzduch). Respirátory/masky s výdechovým ventilem filtrují vdechovaný vzduch, chrání tedy jeho nositele před nakažením infekcí COVID -19. Vydechovaný vzduch však **NENÍ** filtrován. Proto respirátor/maska s ventilem neposkytuje ochranu okolí osoby. Pokud je tedy osoba infekční a má masku/respirátor s výdechovým ventilem, tímto výdechovým ventilem unikají do okolí infekční kapénky, které mohou nakazit osoby v okolí, či mohou infikovat předměty v okolí osoby. **U RESPIRÁTORŮ A MASEK S VÝDECHOVÝM VENTILEM MUSÍ BÝT TENTO VENTIL VŽDY JEŠTĚ PŘEKRYT OCHRANNOU ROUŠKOU.** Pouze tak se zajistí ochrana okolí. Pokud má maska/respirátor s výdechovým ventilem tento ventil zároveň překryt maskou, poskytuje ochranu jak osobě, která respirátor/masku nosí, tak jejímu okolí.
- POSTUP NASAZOVÁNÍ RESPIRÁTORU A ROUŠKY: Nejprve si nasad'te vlastní respirátor. Až máte respirátor nasazen a dobře utěsněn, nasad'te si roušku (rouška se tedy nasazuje až jako druhá a kryje zevní povrch respirátoru). Vždy dbejte na to, aby rouška dobře kryla výdechový ventil respirátoru.

POSTUP NASAZOVÁNÍ RESPIRÁTORU A ROUŠKY: Nejprve si nasadíte vlastní masku. Až máte masku nasazenu a dobře utěsněnu, nasadíte si roušku (rouška se tedy nasazuje až jako druhá a kryje zevní povrch respirátoru). Vždy dbejte na to, aby rouška dobře kryla výdechový ventil masky. Pro ochranu zdravých osob před infekcí COVID – 19 se doporučuje respirátor/maska alespoň třídy N-95 či jejího ekvivalentu KN-95 a FFP-2. Tato ochrana je doporučena i pro zdravotníky v méně exponovaných provozech. Pro zdravotníky s vysokým rizikem nakažením infekcí COVID – 19 jsou určeny masky/respirátory třídy FFP-3 a N-100.

- **Maska/respirátor s vdechovým ventilem:** tuto masku/respirátor mohou používat nemocní, pokud chtějí maximálně snížit riziko, že vzduchem, který vydechují, se může nakazit jejich okolí. Tyto masky filtrují pouze vydechaný vzduch, a tím chrání okolí pacienta. Vdechovaný vzduch není filtrován. Pacienti s infekcí COVID – 19 by měly použít masky třídy N-95, KN-95, nebo eventuálně vyšší třídy (FFP-3 a N-100). **RESPIRÁTORY A MASKY S VDECHOVÝM VENTILEM SE NESMÍ POUŽÍT PRO OCHRANU ZDRAVÝCH OSOB, PROTOŽE NEFILTRUJÍ VDECHOVANÝ VZDUCH** a tím vystavují zdravé osoby riziku infekce.

Tabulka 1. Porovnání ochrany Vás a Vašeho okolí pomocí roušky, respirátoru a masky

	Rouška	Respirátor bez ventilu	Respirátor/maska s výdechovým ventilem	Respirátor/maska s vdechovým ventilem
Chrání moji osobu před nakažením infekcí COVID-19?	Minimálně	ANO	ANO	NE
Chrání moje okolí před nakažením infekcí COVID-19?	ANO	ANO	<i>Ventil musí být překryt rouškou, potom chrání i osoby ve vašem okolí</i>	ANO

Tabulka 2. Porovnání filtrační účinnosti jednotlivých tříd respirátorů (lékařských masek)

Typ respirátoru/masky	FFP-2	N-95	KN-95	FFP-3	N-100
Filtrační kapacita	≥ 94%	≥ 95%	≥95%	≥99.96%	≥99.97%.

Filtrační účinnost definuje odstranění % všech částic, které mají průměr 0,3 mikrometru nebo větší. Koronavirus má průměr 90-130 nanometrů, tj. 0.09-0.13 mikrometrů.

V tabulce z prostorových důvodů není uveden nejnižší typ masky/respirátoru třídy FFP-1 který má předepsanou filtrační kapacitu minimálně 80%. K ochraně před nakažením infekcí COVID-19 tento typ není dostatečně účinný.

Vysvětlení norem:

FFP-1/FFP-2/FFP-3	Evropský standard definovaný normou EN 149-2001
N-95/N-100	Americký standard definovaný normou NIOSH-42CFR84
KN-95	Čínský standard definovaný normou GB2626-2006

C. DODRŽUJTE HYGIENU RUKOU

- **Důsledná hygiena rukou je nejdůležitější ochranou před nákazou infekcí COVID – 19 tzv. kontaktem**, tj. stykem s infekčními kapénkami, které uvolní nemocný z dýchacích cest, a které mohou ulpět na předmětech všude kolem Vás. Dále Vás hygiena rukou chrání před nakažením z tzv. infekčních stop, které nemocný s infekcí COVID – 19 může zanechat kolem sebe (např. sekret z nosu) – podrobně viz část věnovaná přenosu infekce COVID - 19.
- Udržujte ruce čisté a často si je umývejte mýdlem. Pokud mýdlo a voda nejsou k dispozici, použijte ruční dezinfekční prostředky na bázi alkoholu. Mýdlo a voda by však měly být používány přednostně, zejména jsou-li ruce viditelně nečisté. Ruce si umývejte minimálně po dobu 20 sekund.
- Ruce si umyjte vždy, když přijdete domů. Umytí rukou po příchodu domů je první věc, kterou musíte udělat. Pokud je to možné, až do umytí rukou se doma nedotýkejte žádných jiných dalších povrchů. Až do umytí rukou se nedotýkejte obličeje, úst, nosu a očí.
- Ruce si rovněž umyjte vždy, když přijdete do práce. Umytí rukou po příchodu do práce je první věc, kterou musíte udělat. Pokud je to možné, až do umytí rukou se v práci nedotýkejte žádných jiných dalších povrchů. Až do umytí rukou se nedotýkejte obličeje, úst, nosu a očí. V práci si myjte či dezinfikujte ruce pravidelně, minimálně 1x za dvě hodiny. Ruce si rovněž umyjte vždy před odchodem z práce domů.
- Během dne si pravidelně myjte ruce, minimálně 1x za 2 hodiny. Při kašlání nebo kýčání si zakryjte ústa i nos kapesníkem. Pokud nemáte kapesník, zakašlete nebo kýchejte do horní části rukávu (další pokyny jak postupovat při onemocnění dýchacích cest: viz část DALŠÍ DOPORUČENÍ – POKYNY PRO OSOBY S RESPIRAČNÍ INFEKČÍ).
- Umyjte si ruce ihned po kašlání nebo kýčání; po použití toalety; a pokud se Vaše ruce dotknou sekretů z Vašeho dýchacího traktu, stolice nebo tělesné tekutiny, jako je moč.
- Pokud se staráte o nemohoucí osoby, jako například o Vaše rodiče, pokuste se vždy používat rukavice. Po vysvětlení rukavic si vždy důkladně umyjte ruce. Pokud se dostanete do kontaktu se sekretem z nosu či úst, stolice nebo tělesné tekutiny, jako je obsah žaludku v důsledku zvracení nebo moč osoby, o kterou se staráte, ihned si umyjte ruce nebo potřísněnou část těla.
- Používáním ochranných rukavic chráníte zdraví nejen svoje, ale i zdraví osob, o které se staráte.
- Nedotýkejte se rukama obličeje, očí, nosu a úst.

D. CHRAŇTE SE DOMA, V PRÁCI, PŘI CESTOVÁNÍ I PŘI NÁKUPECH

- **Chraňte sebe a své okolí DOMA jak nejlépe jak je to možné.**
- Ihned jak přijdete domů, **umyjte si ruce**. Umytí rukou po příchodu do práce je první věc, kterou musíte udělat. Pokud je to možné, až do umytí rukou se doma nedotýkejte žádných jiných dalších povrchů. Až do umytí rukou se nedotýkejte obličeje, úst, nosu a očí. Doma si myjte ruce pravidelně, minimálně 1x za dvě hodiny.

- Pokud přijдете domů z práce nebo z nákupu, nebo z míst, kde jste se mohl setkat s více lidmi, ihned po umytí rukou **si kompletně vyměňte oblečení**. oblečení, ve kterém jste přišel, nechávejte ve vstupní části bytu, nemíchejte je s ostatním oblečením. Virus, který způsobuje onemocnění COVID – 19, může vydržet na oblečení 24-48 hodin. Ideální je tedy mít jednu sadu oblečení na doma a jednu až dvě sady oblečení na ven. Ideálně je tedy zřídit si v předsíni či vstupní části bytu či domu jakýsi „hygienický filtr na výměnu oblečení“. Při odchodu z domu si v tomto místě připravte domácí oblečení na převlečení po návratu z práce/nákupu. Oblečení, ve kterém jste přišel z práce/obchodu, zanechte v této „filtrační zóně“, a nemíchejte jej s ostatním šatstvem.
- **Poté, co si po příchodu z práce/obchodu domů vyměníte oblečení, znovu si umyjte ruce.**
- Oblečení, ve kterém chodíte do práce či na nákupy, **pravidelně perte** v častých intervalech na nejvyšší povolenou teplotu. Stejně tak v častých intervalech perte Vaše domácí oblečení.
- Doma pravidelně provádějte dezinfekci povrchů, se kterými přicházíte Vy a Vaše rodina do styku. Používejte běžné dezinfekční prostředky.
- Další pokyny pro Vaši ochranu doma, pro větrání doma a pro udržování rozestupů doma: viz část: **BUĎTE MAXIMÁLNĚ OPATRNÍ, DODRŽUJTE ODSUP 2 m A ČASTO VĚTREJTE.**
- Pokyny pro nošení roušek doma viz část: **NOSTE ROUŠKY.**
- Další pokyny pro hygienu rukou doma viz část: **DODRŽUJTE HYGIENU RUKOU**
- Velmi důležité je dodržování hygienických opatření při přípravě **JÍDLA**. Před tím, než začnete připravovat jakékoli jídlo si vždy dobře omyjte ruce. Syrové pokrmy, jako zeleninu či ovoce, vždy důkladně omyjte teplou vodou, než budete ovoce a zeleninu servírovat. Pokud vaříte jídlo, dbejte, aby teplota pokrmu dosáhla aspoň 75 stupňů na dobu alespoň 5ti minut. Tato teplota virus zničí.

- **Chraňte sebe a své okolí V PRÁCI nejvíce jak jen to je možné.**
- V práci **trvale noste roušku** či respirátor
- **Často větrejte.** Větrejte tak často, jak jen to je možné. Pokuste mít pokud možno trvale otevřené, pootevřené okno, aby jste si zajistili trvalý přísun čerstvého vzduchu. I když jste v jakékoli místnosti sám či sama, větrejte ji tak často, jak je to jen možné.
- Ihned jak přijдете do práce, **umyjte si ruce**. Umytí rukou po příchodu do práce je první věc, kterou musíte udělat. Pokud je to možné, až do umytí rukou se v práci nedotýkejte žádných jiných dalších povrchů. Až do umytí rukou se nedotýkejte obličeje, úst, nosu a očí. V práci si myjte či dezinfikujte ruce pravidelně, minimálně 1x za dvě hodiny. Ruce si rovněž umyjte vždy před odchodem z práce domů.
- Pokud je to možné, noste v práci rukavice. Vyvarujte se co nejvíce kontaktu s povrchy, které sdílíte s ostatními osobami (kliky, klávesnice počítače, atd.). Každá takováto plocha je potenciálním zdrojem infekce.

- V práci pravidelně provádějte dezinfekci povrchů, se kterými přicházíte Vy a ostatní zaměstnanci do styku. Používejte běžné dezinfekční prostředky.
- Rozestupy dodržujte i v závodních jídelnách, bufetech a při stolování.
- Zkuste nepoužívat výtahy, chod'te pěšky pokud je to možné
- V práci **omezte kontakt s ostatními lidmi** na nejmenší možné minimum. Při kontaktu s dalšími spolupracovníci či spolupracovnicí či dalšími osobami dodržujte odstup od dalších osob alespoň 2 metry, pokud je to možné.
- Pokud Vám to zaměstnavatel umožní, **pracujte** po dobu trvání Nouzového stavu **z domu**.

- **Chraňte sebe a své okolí PŘI CESTOVÁNÍ jak nejvíce je to možné**
- **Omezte jakékoli cestování nejvíce jak je to možné.**
- Riziko přenosu se zvyšuje zejména v uzavřených prostorách. Pokud cestujete do práce MHD, nižší riziko nákazy je při cestě tramvají, autobusem a trolejbusem, nežli cestování metrem. Riziko infekce v metru je vyšší proto, že se jedná o uzavřený prostor.
- Pokud jedete MHD, snažte se dodržovat co největší odstup od ostatních osob (ideálně 2 metry a více). Dbejte na to, aby řidič vždy na zastávkách otevřel všechny dveře. Pokud je to možné, pokuste se nechat v prostředcích MHD aspoň jedno okénko otevřené, aby mohl dovnitř proudit čerstvý vzduch. V prostředcích MHD se snažte používat rukavice. Pokud nemáte chráněné ruce a nemůžete se posadit, zkuste se přidržovat předloktím. Po vystoupení z prostředku MHD si vždy co nejdříve umyjte ruce, nebo proved'te jejich dezinfekci. Předtím, než si umyjete ruce, nedotýkejte se obličeje, úst, nosu a očí.
- **Zvláštní pozornost při cestování MHD věnujte dětem. Děti by měly mít při cestování MHD rukavice vždy.**
- Nejvyšší riziko přenosu infekce představuje cestování taxíkem, a to jak z řidiče taxíku na vás, tak z vás na řidiče taxíku. V taxi se snažte větrat. Pokud nemáte rukavice, co nejméně se dotýkejte jakýchkoli ploch v taxi. Posad'te se tak, aby jste při jízdě dodržoval co největší vzdálenost mezi řidičem a Vámi. Co nejdříve po vystoupení z taxi si umyjte ruce nebo proved'te jejich dezinfekci. Předtím, než si umyjete ruce, nedotýkejte se obličeje, úst, nosu a očí.
- Pokud cestujete autem, noste roušky vždy, pokud v autě sedí 2 a více osob, které nesdílí stejnou domácnost. Pokud cestujete s rodinou, a jste všichni zdraví, i tak je doporučeno mít raději roušku (malý prostor = vyšší riziko přenosu infekce). V autě pravidelně větrejte. V autě se posad'te tak, aby byly co největší rozestupy jak mezi řidičem a cestujícími, tak mezi cestujícími navzájem.
- Cestování vlakem a autobusem: řid'te se stejnými pokyny, jako pro cestování v prostředcích MHD.
- Cestování letadlem: cestování letadlem není v době trvání nouzového stavu povoleno.

- **Chraňte sebe a své okolí při NAKUPOVÁNÍ jak nejvíce je to možné**
- **Omezte NAKUPOVÁNÍ na nejnižší možné minimum. Prosíme seniory, aby striktně dodržely dobu, kdy jsou obchody vyhrazeny pouze pro jejich potřebu. Je to v zájmu ochrany Vašeho života.**
- **Snažte se na minimum omezit kontakt se společnými plochami.** Při nákupu vždy používejte **jednorázové rukavice**, které by pro Vás vždy měly být v obchodech připraveny. **Dodržujte rozestup alespoň 2 metry** od všech ostatních osob. Pokud nosíte rukavice venku trvale, nasadte si jednorázové rukavice, které obdržíte v obchodě, ještě přes svoje vlastní rukavice (budete mít tedy na nákup dvojce rukavice). Po ukončení nákupu jednorázové rukavice odložte do připravených nádob.
- Preferujte nákup balených výrobků. V obchodech pozor na volně ložené potraviny, které se bez další úpravy konzumují (housky a rohlíky v kontejnerech).
- Pokud Vám to v obchodě dovolí, zkuste nakupovat do vlastních tašek. Snažte se nepoužívat nákupní košíky či vozíky (dostanete se s jejich plochou do kontaktu před nasazením jednorázových ochranných rukavic).
- K placení je lépe používat karty a nezapomínat na hygienu rukou i po zadání PIN kódu.
- Pokud nenosíte rukavice trvale, proveďte co nejdříve po ukončení nákupu dezinfekci rukou. Pokud dezinfekci nemůžete provést, umyjte si co nejdříve po příchodu domů ruce. Až do umytí rukou se snažte nedotýkat se obličeje, zejména úst, nosu a očí. Při vstupu domů se snažte si otevřít jinak, než rukou. Pokud se dotknete rukou při vstupu do Vašeho bytu/domu, proveďte po umytí rukou co nejdříve její dezinfekci. Otřete dezinfekcí i držadla tašek.

E. DALŠÍ DOPORUČENÍ

- Pokud je to možné, vyhýbejte se co nejvíce kontaktu s ostatními lidmi, vyjma svoji neuzší rodiny.
- Po dobu trvání Nouzového stavu nechoďte do zdravotnických zařízení, pokud to není nezbytně nutné.
- Z domova vycházejte jenom tehdy, pokud musíte do práce, či zajistit péči o svoji rodinu či blízké.
- Pokud nemůžete pracovat z domu a musíte jít do zaměstnání, omezte v zaměstnání a během cesty do zaměstnání kontakt s ostatními lidmi na minimum.
- V době Nouzového stavu nejezděte na chaty a chalupy, pokud to není nezbytné. Cestou na chatu či chalupu riskujete přenos či získání infekce. Pokud by se u Vás projevila infekce COVID-19, a budete potřebovat ošetření, zbytečně se prodlouží Vaše cesta do nemocnice a ošetření se Vám dostane později. Pokud by se u Vás projevila závažnější forma infekce COVID-19, vyžadující příjezd RZP, může být posádka RZP obtížné Vás najít. Prodlouží se tak čas, kdy Vám bude

poskytnuta pomoc. Rovněž dojezd na delší vzdálenost výrazně zatěžuje činnost RZP a sanitní vozy potom mohou chybět pro další pacienty, kteří pomoc rovněž budou potřebovat.

- Nepodávejte si ruce, neobjímejte se, nelíbejte se s druhými lidmi. Omezte sexuální aktivitu.
- Vzhledem k výše popsané možnosti přenosu infekce při dotyku rukou s infikovanými plochami, zvažte nošení ochranných rukavic, zejména pokud jdete do míst, kde se budete dotýkat ploch, kterých se dotýkali i jiní lidé (MHD, obchod, práce, atd).
- Pokud je to možné snižte riziko přenosu infekce na Vaši osobu cestou očních sliznic tím, že budete nosit brýle.
- Dostatečně odpočívejte. Dodržujte pitný režim a pravidelně se stravujte. Mějte zajištěný dostatečný přísun vitamínů preferenčně v přírodní formě.
- Zkuste si udržet dobrou náladu. Psychická i fyzická pohoda jsou důležité pro udržení dobré obranyschopnosti organismu. Dobrá obranyschopnost organismu je důležitá jak pro ochranu proti nakažení, tak pro zneškodnění viru v případě, kdy už k nákaze došlo. **Na úrovni Vlády, našich lékařů a dalších odborníků, záchraných i ozbrojených složek se podnikají všechny kroky k tomu, aby jste byl ochráněn Vy i Vaše rodina.**
- Vyhýbejte se konzumaci nevařeného masa nebo vajec, vyhýbejte se kontaktu se zvířaty a mrtvými zvířaty a udržujte dobré zdravotní návyky.

DALŠÍ DOPORUČENÍ – POKYNY PRO OSOBY S RESPIRAČNÍ INFEKČÍ

- **Pokud máte jakékoli respirační onemocnění, co nejdříve si nasad'te roušku nebo masku a spojte se svým lékařem a porad'te se s ním jestli Vám má být proveden test na vyloučení infekce COVID – 19. Pokud spojení s Vaším lékařem není možné, volejte linku **1212**, nebo kterékoli z kontaktních míst, uvedených na stránkách Ministerstva zdravotnictví ČR – viz: - <https://koronavirus.mzcr.cz/dulezite-kontakty/>. Postupujte dále dle doporučení, které obdržíte.**
- **Řid'te se pokyny uvedenými v části „NOSTE ROUŠKY“**
- Kašlání a kýchání provádějte do kapesníku na jedno použití, nikoli do dlaně.
- Při kašlání nebo kýchání byste si měli zakrýt ústa a nos kapesníkem. Pokud nemáte kapesník, zakašlete nebo kýchejte do horní části rukávu nebo loketní jamky.
- Ke smrkání a kašlání používejte pouze papírové kapesníky, které ihned po použití vyhod'te do odpadkových nádob nebo do igelitového sáčku; rozhodně by se použitý kapesník neměl vracet zpět do kapes nebo do kabelek.
- Po kašlání, kýchání, smrkání nebo jiné manipulaci se sekrety z dýchacích cest si ihned umyjte ruce dle výše uvedených pokynů.
- Nestýkejte se se seniory nebo lidmi, kterým nedostatečně pracuje imunitní systém (pacienti s tzv. imunodeficitem).

F. JAKÝMI MECHANISMY SE VIRUS COVID – 19 PŘENÁŠÍ Z ČLOVĚKA NA ČLOVĚKA? JAK DLOUHO MŮŽE VIRUS MIMO ČLOVĚKA PŘEŽÍT A PO JAK DLOUHO DOBU SE MOHU NAKAZIT?

Pro pochopení Preventivních opatření Vlády ČR musíte vědět, jak se virus, který způsobuje onemocnění COVID – 19 přenáší z člověka na člověka. Je to celá řada mechanismů, které jsou spoluzodpovědné za rychlé šíření viru v populaci. Uvádíme dosud známé mechanismy:

- **Vylučování viru** pravděpodobně začíná den před vznikem prvních klinických projevů (rýma, kašel, vzestup teploty) a trvá po celou dobu nemoci a ještě několik dní po jejím skončení. Doba vylučování viru po odeznění klinických projevů je závislá mimo jiné na stavu imunity; u jedinců se sníženou imunitou může vylučování trvat déle než týden po normalizaci tělesné teploty. Obecně je vhodné doporučit, aby po prodělání nemoci zůstal pacient ještě týden v izolaci.
- Většina nemocných se **nakazí jedním ze dvou způsobů**: a) vdechnutím respirační kapénky, nebo kontaktem s kapénkou, která ulpí na nějakém povrchu; b) kontaktem se sekretem z nosu, úst a dýchacích cest nemocného, slz nemocného, močí a stolicí nemocného, žaludeční šťávou (zvracení) a pravděpodobně i jinými sekrety.
- Virus se přenáší nejčastěji přes tzv. **respirační kapénky, které obsahují velké množství viru**, když infikovaná osoba hovoří, kašle nebo kýchá. Pravděpodobně se vylučuje do okolí i při samotném dýchání. Kapénky se šíří vzduchem a mohou dopadnout na ústa či nos jiné osoby, nebo mohou být přímo vdechnuty do plic a infikovat tak danou osobu. Pokud se dostane tato infekční kapénka do kontaktu se sliznicí (dýchací cesty, ústa, nos, oči, atd), dosud jinak zcela zdravého člověka, snadno u něj vyvolá infekci.
- Kapénky také mohou **přistát na blízkém povrchu, jako je stůl, pokladní pult v obchodě, nebo klika u dveří**, a na těchto místech mohou přežít po určitou dobu. **Člověk se může nakazit, pokud se dotkne kontaminované plochy a následně se dotkne svých úst, očí nebo nosu.**
- Kapénky jsou poměrně těžké a očekává se, že za podmínek bezvětrí mohou doletět do vzdálenosti **až dvou metrů** od infikovaných osob. Pokud osoba kašle, nebo pokud v místnosti proudí vzduch např. vlivem klimatizace, mohou infikované kapénky doletět zřejmě mnohem dále a nakazit tak osoby i na větší vzdálenost.
- Infekční jsou také sekrety z nosu. Je rovněž pravděpodobné, že virus může infikovat slzy, žaludeční šťávu (zvracení), moč, stolicí, a také sekrety z úst a zřejmě i další sekrety. **Ke všem těmto tzv. sekretům či exkretům je třeba přistupovat jako k infekčnímu materiálu**, který může druhé osoby nakazit, pokud s ním přijdou do styku. Pokud nemocný zanechá část infekčního sekretu/exkretu na jakékoli předmětu – dojde například ke špatně provedené hygieně rukou po vysmrkání a dotkne se kliky, potom tyto zanechané **infekční stopy** mohou rozvněž sloužit jako zdroj infekce. **K nákaze** dochází nejčastěji tak, že si dosud zdravý člověk nejprve kontaminuje ruce dotykem znečištěného předmětu, a pak si rukama zanesou infekci do nosu, úst nebo očí.

- Je pravděpodobné, že infekční kapénky s koronavirem, stejně jako infekční stopy, které nemocný zanechal pomocí svých sekretů/exkretů **mohou na površích jako je kov, sklo, plast či papír, tj. zejména na držadlech v dopravních prostředcích, na bankovkách, tlačítkách, klávesnicích počítačů, klikách, stolech, pokladních pultech, na povrchu kapesníků atd., přežít od hodin až po dobu 9 dnů. Na pokožce vydrží virus řádově v desítkách minut.**
- Virus je schopen přežít krátkodobě teplotu nad 30 stupňů. Dokonce **teplotu 56 stupňů může zřejmě přežít až po dobu 30 minut.** Standardní prostředky pro dezinfekci domácích ploch jsou schopné zabít viry, které na těchto plochách jsou.

Bližší informace o možnostech nákazy infekcí COVID – 19 najdete na webu Ministerstva zdravotnictví ČR, viz: <https://koronavirus.mzcr.cz/>

a také na stránkách Státního zdravotního ústavu – viz: <http://www.szu.cz/tema/prevence/doporuzeni-lidem-pri-soucasne-epidemii-koronaviru-v-cr>

G. JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ COVID – 19, JAKÁ JE JEHO INKUBAČNÍ DOBA , JAK SE INFEKCE LÉČÍ a MOHU SE STÁT PROTI INFEKCI IMUNNÍ?

- Na základě současné literatury a zkušeností lékařských týmů mohou klinické příznaky COVID-19 zahrnovat horečku, slabost, bolesti hlavy i dalších částí těla, respirační symptomy (hlavně suchý kašel), nevolnost, průjem, zvracení, mdlobu až kolaps. **Vysoká horečka a/nebo dušnost jsou vždy příznakem možné vážné formy onemocnění COVID – 19. Pokud se u Vás vysoká horečka a/nebo dušnost objeví, ihned volejte lékařskou pomoc na číslech 155 nebo 112.**
- V oficiálních dokumentech Světové zdravotnické organizace (WHO) a dalších autorit je stále uváděno, že infekce COVID – 19 se projevuje náhle vzniklou vysokou horečkou, suchým kašlem, dušností a bolestmi ve svalech. Zkušenosti z reálné klinické praxe, získané od předních zahraničních a nyní již i našich lékařských týmů však ukazují něco zcela jiného. Podle reálné klinické praxe většinou infekce COVID – 19 může začít jen velmi mírnými příznaky, či dokonce probíhat bez jakýchkoli příznaků (viz dále). Proto veřejnost musí být o této důležité skutečnosti informována a musí si ji být také vědoma, pokud má být dobře chráněno zdraví každého jednotlivce.
- **Podle posledních zkušeností u velké části populace může infekce COVID – 19 začít, a také celkově proběhnout, jen s velmi mírnými příznaky, jakými jsou mírně zvýšená teplota a známky zánětu nosohltanu, ke kterým patří rýma, mírné bolesti v krku a někdy kašel. Tyto lehké příznaky se vyskytují až u 80% pacientů. Důležité: u pacientů jen s mírnými příznaky nejsme schopni jen podle projevů onemocnění určit, který pacient právě prodělává infekce koronavirem a u koho probíhá jen pouhá rýma či lehká viróza typu chřipky. Ke všem pacientům s těmito mírnými příznaky proto musíme přistupovat tak, jako by měli infekci COVID – 19, a to až do doby, než bude proveden test, který infekci COVID – 19 buďto potvrdí, nebo vyloučí.**

- Velmi důležité je, že u určité části populace může dokonce **infekce COVID – 19 proběhnout bez jakýchkoli příznaků – týká se to zejména mladých lidí.**
- Naopak **těžší, až těžký průběh infekce** se může vyskytnout zejména u starších lidí, ale také např. u zdravotníků. Hlavními příznaky v tomto případě bývá kašel, horečka a narůstající dušnost. Větší riziko takového průběhu nastává zejména v situacích, kdy je infekční dávka velká, například **jestliže se nemoc roznese v domově seniorů**, kde všichni onemocní naráz. Těžký průběh nemoci byl popsán i **u čínských zdravotníků**, kteří sice byli primárně zdraví, ale pracovali až do úplného vyčerpání a přitom byli vystaveni vysokým dávkám viru. Těžší, až těžký průběh pacientů se očekává u 10-20% nemocných.
- Možné **komplikace** onemocnění jsou diskutovány v části PROČ JE DODRŽOVÁNÍ TĚCHTO PREVENTIVNÍCH PRAVIDEL DŮLEŽITÉ?
- **Inkubační doba** se obvykle pohybuje mezi 2-14 dny od kontaktu s nakaženou osobou. Byly však popsány případy inkubační doby delší než tři týdny. Dle zkušeností čínských odborníků je průměrná inkubační doba 5 dnů.
- Proti infekci COVID – 19 neexistuje očkování (vakcína). Pro infekční onemocnění COVID – 19 zatím neexistuje žádná specifická **léčba**. Standardní antivirotika, jakým je např. lék oseltamivir (Tamiflu) jsou pro léčbu infekce COVID – 19 neúčinná. U nekomplikovaných případů je postup stejný, jako u léčby chřipky. V případě vzniku komplikací se nasazuje specifická léčba, jejíž cílem je co nejdříve zastavit jejich rozvoj a následně se pokusit tyto komplikace vyléčit. Velmi rychle však probíhá vývoj nových léků na léčbu infekce COVID – 19, stejně jako vakcíny. Experimentálně se zkouší využití některých speciálních léků jako je Remdesivir. Nadějná se jeví použití kombinace léků antimalarika hydroxychlorochinu a antibiotika azitromycinu. Přínosná se zdá být tradiční čínská medicína, která m.j. používá extrakty kořenu žen-šen a zázvoru. Díky velmi intenzivnímu výzkumu je možné, že vývoj léku proti koronaviru, který způsobuje onemocnění COVID-19, stejně jako vývoj účinné vakcíny, budou dokončeny ještě v roce 2020.
- Otázka **získání imunity** po prodělané infekci COVID – 19 není zcela jasná. Zatím se zdá, že v tomto ohledu záleží na závažnosti nemoci. Velmi lehce probíhající infekce nemusí vést k významné tvorbě specifických protilátek, což znamená, že člověk i po prodělané infekci může zůstat k nákaze vnímavý. Naopak po středně těžce a těžce probíhající nemoci se protilátky téměř jistě vytvoří a imunita je pak dlouhodobá.

Další cenné informace o příznacích, inkubační době, šíření infekce COVID – 19, možnostech její léčby a imunitě najdete na webu Ministerstva zdravotnictví ČR,

viz: <https://koronavirus.mzcr.cz/otazky-odpovedi/>

a také na stránkách Státního zdravotního ústavu – viz: <http://www.szu.cz/tema/prevence/doporuzeni-lidem-pri-soucasne-epidemii-koronaviru-v-cr>

H. PROČ JE DODRŽOVÁNÍ TĚCHTO PREVENTIVNÍCH PRAVIDEL DŮLEŽITÉ?

Zkušenosti některých lékařských týmů ukazují, že **riziko přenosu infekce z člověka na člověka je vysoké**, a to zejména u pacientů s horečkou.

Nejnovější zkušenosti některých lékařských týmů s infekcí COVID však ukazují, že existuje i **poměrně vysoké riziko přenosu infekce od pacientů, kteří byli nakaženi virem, ale nemají žádné příznaky infekce**. Těmito tzv. *asymptomatickými přenašeči infekce* jsou nejčastěji **mladí lidé ve věku 20 – 35 let**. Tito naši spoluobčané, kteří jsou virem infikováni, nemají buďto žádné příznaky, nebo jen velmi mírné. Proto dlouho unikají diagnostikování infekce a následně karanténě. Právě v tomto spočívá jedno z velkých nebezpečí infekce COVID – 19 pro naši republiku – že se velmi rychle šíří napříč celou populací pomocí osob, které vypadají jako zdravé. **Nakazit se tedy teoreticky můžete od kohokoli ve svém okolí**, včetně mladých a na první pohled úplně zdravých osob. Abyste ochránil sám sebe, je nutné, abyste ke všem svým spoluobčanům a členům rodiny, se kterými se setkáváte, přistupoval jako by infekci měli.

Infekce se **přenáší** z člověka na člověka prostřednictvím kapének, přímého nebo nepřímého kontaktu se sekrecemi z úst nebo nosu nakažené osoby, nebo s kontaktem s jinými tekutinami, které vylučuje infikovaná osoba. **Pokud nakažená osoba nekašle, je přenos infekce z člověka na člověka možný až do vzdálenosti dvou metrů** (pokud fouká vítr tak i na větší vzdálenost). Je proto **nutné pokusit se nepřibližovat se k jiným osobám na vzdálenost menší, než dva metry**. Pokud infikovaná osoba kašle nebo kýchá, může proběhnout přenos infekce i na mnohem delší vzdálenost.

Onemocnění COVID – 19 je mnohem více závažné onemocnění, nežli běžná chřipka. V některých aspektech se jeho závažnost dokonce blíží onemocnění SARS (SARS - Severe Acute Respiratory Syndrome, česky těžký akutní respirační syndrom). **Pro některé skupiny obyvatel**, zejména starší a staré nemocné, kteří se dlouhodobě léčí pro další závažná onemocnění, jako je třeba cukrovka, onemocnění kardiovaskulárního systému, chronická onemocnění plic, onkologická onemocnění, atd, **může být infekce COVID – 19 ještě více nebezpečná, než je SARS**. U většiny osob, které se nakazí infekcí COVID – 19, naštěstí proběhne onemocnění jen s lehkými příznaky. U části pacientů však může dojít ke komplikovanějšímu průběhu. U určité skupiny pacientů však může dojít ke vzniku vážných, až život ohrožujících komplikací, mezi které patří těžká pneumonie, syndrom akutní dechové tísně dospělých (**ARDS**), selhání více orgánů nebo šok.

Celková úmrtnost, kterou infekce COVID – 19 může způsobit v populaci, není přesně známa. Dostupné údaje hovoří o úmrtnosti v rozsahu 2 – 4%. V iniciálních fázích epidemie infekce COVID – 19 ve městě Wu-Chan byla průměrná mortalita dle dostupných údajů 5.8%, v některých populacích – zejména starších a starých nemocných s komplikujícími onemocněními, byla úmrtnost pravděpodobně mnohem vyšší. Jedna z velkých studií, provedených v Číně však ukázala, že mortalita může přesahovat 10% u osob starších 80ti let a dosahovat 8% u osob ve věku 70-79 let, což je významně více, než celková průměrná mortalita celé nakažené populace, která byla pouze 2.3%.

Pro porovnání uvádíme, že úmrtnost běžné sezonní chřipky se pohybuje kolem 0.1%. Odborníci i Vláda ČR jsou si dobře vědomi, že onemocnění COVID – 19 představuje pro občany ČR významně větší nebezpečí, nežli chřipková epidemie a jsou podnikány všechny kroky na zajištění co nejvíce účinné ochrany zdraví a životů občanů ČR.

Není známo, jakou mortalitu může infekce COVID – 19 vyvolat v zemích Evropské unie a v České republice. Aktuální data z Itálie však bohužel naznačují, že minimálně v některých zemích EU může být průběh onemocnění COVID – 19 ještě závažnější, než tomu bylo v Číně.

UPOZORNĚNÍ PRO MLADOU GENERACI – NEPODCEŇUJTE RIZIKAINFEKCE COVID – 19 PRO VÁS

jak již bylo diskutováno, **mladí lidé jsou infekcí COVID-19 nakaženi vůbec nejčastěji** – například dle zkušeností z Jižní Korey byl největší počet pacientů s pozitivním testem na infekce COVID-19 ve věkové skupině 20-30 let. U většiny mladých lidí probíhá infekce pouze s mírnými příznaky, nebo dokonce zcela asymptomaticky. Z těchto důvodů jsou mladí lidé hlavními přenašeči infekce COVID-19 v populaci (velmi vysoký výskyt + minimální/žádné příznaky onemocnění – podobně viz kapitoly F a G). V některých případech může být jedinou známkou infekce zejména u mladých osob zhoršení/ztráta čichu či chuti.

Avšak bohužel i u mladých a jinak zcela zdravých jedinců může infekce COVID-19 vyvolat velmi vážné komplikace, včetně stavů bezprostředně ohrožujících život.

Velmi obávanou příčinou úmrtí při infekci COVID – 19 je vznik tzv. **ARDS**. Tento syndrom akutní dechové tísně - ARDS - vzniká u predisponovaných jedinců pravděpodobně přemrštěnou reakcí imunitního systému na nový typ viru, který se v přírodě dosud nevyskytoval. ARDS je příčinou úmrtí v naprosté většině u starších a starých osob. Avšak jsou dokumentována úmrtí po nakažení COVID – 19 infekcí i u mladých jedinců. K úmrtí u těchto mladých osob dochází nejčastěji ve druhém týdnu od diagnózy infekce. **ARDS se projevuje dušností (zhoršeným dechem), která může být zpočátku jen malá, ale následně může tento stav rychle progredovat. Proto pokud budete pozorovat mírné zhoršení dechu, obraťte se IHNED na svého lékaře. Pokud budete pozorovat rychlé zhoršování dechu, zejména pokud vznikne náhle, OKAMŽITĚ VOLEJTE 155 NEBO 112.**

Zákeřnost onemocnění COVID – 19 dokumentuje skutečnost, že k úmrtí na ARDS, byť našťastí vzácně, může u mladých lidí dojít i z „plného zdraví“, či při pouze mírném průběhu onemocnění, a to v průběhu několika hodin. Bohužel zatím neexistuje možnost určit, kdo z mladých a jinak zdravých lidí, kteří se nakazí infekcí COVID – 19, a u kterých probíhá infekce zcela asymptomaticky, či má jen mírný průběh, je ohrožen vznikem ARDS. Proto je velmi důležité, aby se i všichni mladí lidé maximálně chránili před nakažením infekcí COVID – 19, protože to je jediná skutečně spolehlivá ochrana před možností vzniku tak závažných komplikací, jako je ARDS. **Jako odborníci proto apelujeme i na mladou generaci, aby se MAXIMÁLNĚ CHRÁNILA PŘED NAKAŽENÍM INFEKČÍ COVID-19 a řídila těmito ochrannými a vysoce účinnými opatřeními, které jsou**

obsaženy v tomto dokumentu. Nejmladší oběť, kterou si infekce COVID-19 v Evropě dosud vyžádala, měla pouhých 16 let.

Děti jakéhokoli věku se mohou nakazit také. Naštěstí u většiny dětí probíhá infekce COVID – 19 mírně. V době vydání těchto Doporučení byl ve světě zaznamenán jeden případ úmrtí malého dítěte na infekci COVID – 19.

UPOZORNĚNÍ PRO NAŠE STARŠÍ SPOLUOBČANY – BUĎTE NA SEBE EXTRÉMNĚ OPATRNÍ A NERISKUJTE JAKOUKOLI MOŽNOST NÁKAZY

Zejména osoby nad 70 let ohroženy vysokým rizikem nakažení infekcí COVID-19. V této věkové skupině má také onemocnění nejtěžší průběh a je provázeno nejvyšším počtem komplikací, včetně těch nejzávažnějších. Prosíme proto naše starší spoluobčany, aby s extrémní pečlivostí dodržovali všechna opatření, uvedená v tomto dokumentu, týkající se individuální opatrnosti, nošení roušek, větrání, hygieny rukou a dodržování rozestupů od ostatních osob, jakož i všechna další doporučení. Pokud je to možné, alespoň v době trvání Nouzového stavu omezte styk s ostatními lidmi na minimum, včetně např. maximálního omezení nákupů (nechod'te sami do žádných obchodů - požádejte své blízké nebo sociální službu o pomoc). Pokud se u vás objeví jakékoli z výše popsaných příznaků, neváhejte kontaktovat svého ošetřujícího lékaře. Čím dříve u Vás bude infekce COVID-19 stanovená (či vyloučena), tím rychleji a účinněji Vám bude možné pomoci.

I. MOŽNÝ DOPAD NEKONTROLOVANÉHO ŠÍŘENÍ INFEKCE COVID – 19 NA ZDRAVOTNICTVÍ A CHOD CELÉ REPUBLIKY

Zkušenosti z čínské oblasti Wu-chan, ale i ze všech dalších částí světa prokazují, že pokud nedojde k přijetí velmi razantních kroků již na počátku vstupu infekce COVID – 19 do každé dané země, může dojít ke vzniku tzv. nekontrolovaného šíření infekce v dané zemi. Nekontrolované šíření infekce představuje nejen vysokou hrozbu pro životy a zdraví obyvatel dané země, ale i stabilitu zdravotnického systému a i celého hospodářství, resp. celé společnosti. Je to z následujících důvodů:

- Již výše jsme popsali extrémně vysokou rychlost šíření viru COVID – 19 populací. Rychlost šíření přitom zřejmě není ani lineární, ani dokonce exponenciální, ale nejspíše hyperbolická. Jestliže se nepřijmou zavčas velmi razantní preventivní opatření, jejichž cílem je zastavit/zpomalit šíření infekce COVID – 19 v populaci, **infekce se rychle rozšíří a naráz onemocní velké množství lidí – dochází k tzv. explozivnímu, neboli nekontrolovatelnému šíření infekce.**
- Čím více lidí onemocní, tím rychleji se infekce šíří. Následkem toho ve velmi krátkém čase může onemocnět velké množství lidí. To může způsobit, že se relativně brzy zastaví chod společnosti a mohou začít selhávat služby, které jsou klíčové jak pro ochranu zdraví a života obyvatel, tak pro zajištění chodu státu.
- Mezi těmito službami má zvláštní místo **ZDRAVOTNICTVÍ**. Při zahlcení zdravotnického systému velkým množstvím pacientů s COVID-19 se může stát, že nezbude kapacita na standardní zdravotní

péči, protože lidé ani v průběhu pandemie nepřestanou stonat na běžná onemocnění všeho druhu (úrazy, náhlá chirurgická onemocnění, infarkty apod). Navíc může infekcí COVID -19 onemocnět i zdravotnický personál, což dále urychluje kolaps zdravotnictví.

- Ke kolapsu zdravotnictví došlo inciálně i ve městě Wuhan, následně ale čínská vláda vybudovala v oblasti Wuhan velmi robustní zdravotnický systém, který umožnil během přibližně dvou měsíců dostat šíření infekce pod kontrolu. Bohužel jsme svědky kolapsu zdravotnictví i v některých zemích EU. Ke kolapsu již došlo v Itálii a pravděpodobně vznikne i v některých jiných zemích EU/světa, které na počátku podcenili nebezpečí, jaké pro ně znamená napadení infekcí COVID – 19.
- Naopak v zemích, které přijaly silné preventivní opatření již na začátku napadení země infekcí, ke kolapsu zdravotnictví/země nedošlo, nebo trval jen přechodnou dobu.

Již záhy po napadení České republiky tímto zákeřným infekčním onemocněním si naštěstí Vláda České republiky dokázala zajistit silnou informační podporu od zkušených českých i zahraničních lékařských týmů, včetně čínských odborníků, jejichž zkušenosti významně přispěly ke zvládnutí velmi nebezpečné epidemie infekce COVID – 19 v Číně. Mimo jiné i díky této velmi silné odborné podpoře přijala Vláda ČR jako první země v EU nejvíce razantní a nejvíce propracovaný systém preventivních opatření, jehož cílem je zamezit dalšímu rozvoji infekce COVID – 19 v naší zemi, a ochránit tak zdraví našich občanů i stabilitu celé země.

ZABRÁNĚNÍ DALŠÍHO ŠÍŘENÍ INFEKCE COVID – 19 Z ČLOVĚKA NA ČLOVĚKA JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍM MECHANISMEM PRO OCHRANU ZDRAVÍ A ŽIVOTŮ VŠECH OBČANŮ ČESKÉ REPUBLIKY. DŮSLEDNÉ DODRŽOVÁNÍ VŠECH VÝŠE UVEDENÝCH PREVENTIVNÍCH OPATŘENÍ OCHRÁNÍ VAŠE ZDRAVÍ A VAŠE ŽIVOTY. SOUČASNĚ VÝZNAMNĚ OMEZÍ RIZIKO VZNIKU TZV. NEKONTOLOVATELNÉHO ŠÍŘENÍ INFEKCE COVID – 19 V NAŠÍ ZEMI. BUDE TAK VELMI VÝZNAMNĚ SNÍŽENO RIZIKO VZNIKU KOLAPSU ZDRAVOTNICTVÍ A CELÉ ZEMĚ.

Účinek preventivních opatření na zdraví a životy obyvatel vyhodnocují české odborné týmy několikrát denně. **Bude-li to nutné, doporučí odborné týmy Vládě ČR přijmout další opatření, která by v maximální možné míře ochránila jak životy a zdraví našich občanů tak i stabilitu celé země.**

Pokud budete potřebovat jakékoli další informace o infekci COVID – 19, prosím navštivte speciální webovou stránku, kterou pro vás připravilo Ministerstvo zdravotnictví České republiky:

<https://koronavirus.mzcr.cz/>

Cenné informace o infekci COVID – 19 pro Vás připravil také Státní zdravotnický ústav, viz:

<http://www.szu.cz/tema/prevence/doporuzeni-lidem-pri-soucasne-epidemii-koronaviru-v-cr>

Autoři: Prof. MUDr. Jiří Beneš, CSc., Prof. MUDr. Ladislav Machala, Ph.D.

Aktuální informace o výskytu infekce COVID – 19 v ČR přináší portál Ministerstvo zdravotnictví ČR:

<https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/covid-19>

Aktuální informace o rozšíření infekce ve světě lze sledovat např. na webových stránkách americké John Hopkins University, viz: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

J. VÝZVA K OBČANŮM

Vážení spoluobčané,

Jako odborníci, kteří mají informace o možných důsledcích infekce COVID-19 pro Vás i Českou republiku si Vás dovoluujeme požádat o maximálnímu možné dodržování všech výše uvedených doporučení, která jsou nezbytná pro porážku infekce COVID – 19 a ochranu zdraví a životů Vás i všech občanů naší země, jakož i udržení stability našeho zdravotnictví a hospodářství.

S vypracováním tohoto dokumentu strávil mezinárodní odborný tým desítky hodin, aby pro občany České republiky mohla vzniknout Doporučení pro jejich ochranu, která vycházejí z nejnovějších vědeckých a klinických poznatků o povaze viru, který způsobuje onemocnění COVID – 19 a nejnovějších poznatků o mechanismech jejího šíření v populaci a nejnovějších poznatků o tom, jak se před infekcí COVID-19 nejlépe chránit – a to jak jako celá země, tak jako její každý jednotlivý občan.

Naše země má velké štěstí, že již velmi záhy po vypuknutí infekce COVID-19 v České republice se mohla vláda ČR opřít o velké a často unikátní zkušenosti odborných týmů, působících přímo v epicentru infekce ve městě Wuhan, tedy odborníků, kteří i díky zavedení identických preventivních opatření dokázali zatím jako jediní na světě dostat šíření infekce COVID – 19 pod dostatečnou kontrolu. Silnou odbornou podporu poskytlo vládě také mnoho našich předních odborníků, jakož i odborníků jiných zemí, včetně odborných týmů Evropské unie a Spojených států amerických. Díky všem těmto skutečnostem dokázala Česká republika zavést velmi účinná opatření na ochranu svých obyvatel ještě v časném stadiu šíření infekce, a k tomu důležitému a bezprecedentnímu kroku přistoupila jako první v EU. Víme, že mnohé z těchto opatření vám – občanům naší země, změní život a omezí váš komfort a částečně i vaši svobodu. Jsou však nezbytná. Účinnost všech zásadních opatření, která byla přijata na Vaši ochranu proti infekci COVID-19, jako je Nouzový stav či Omezení pohybu osob, bude významně oslabena, pokud k ochraně sebe a svého okolí nepřistoupí každý z nás maximálně zodpovědně.

Současně Vás prosíme o maximální možnou pomoc našim spoluobčanům a rodinám, u kterých byla zjištěna infekce COVID – 19. Vždy mějte, prosím, na paměti, že nakazit se může každý z nás. Pomoc, kterou potřebují naši spoluobčané se zjištěnou infekcí COVID – 19 a jejich rodiny dnes, můžete Vy a Vaše rodina potřebovat již zítra. Pokud spojíme svoje síly a budeme si pomáhat, tak boj s infekcí COVID-19 společně zvládneme.

Mnohokrátě Vám děkujeme za Vaši spolupráci, pochopení, podporu v našem společném boji proti infekci COVID – 19.

Tomáš Kára

K. ZÁVĚREČNÉ UPOZORNĚNÍ

Tato **informační materiál** pro širokou veřejnost byl vypracován ve snaze poskytnout našim občanům ucelený dokument, kde lidé najdou srozumitelnou formou vysvětleny postupy, které pomohou ochránit zdraví jejich rodin a jich samotných před infekcí COVID-19. Doplnkové texty pak umožňují občanům vysvětlit, proč je dodržování těchto Doporučení důležité. Tento informační materiál nemá právní ani jiný charakter.

Klíčové informace z těchto Doporučení jsou také shrnuty v nejnovějším edukačním videopořadu Ministerstva zdravotnictví ČR – viz: <https://youtu.be/dOhhRIs8-Pk>

V souvislosti s COVID-19 infekcí jsou Občané České republiky povinni dodržovat všechna doporučení a nařízení, která jsou uvedena na příslušných webových stránkách Ministerstva zdravotnictví a Vlády ČR, viz:

<https://koronavirus.mzcr.cz/>

a www.vlada.cz

Pokud se informace v tomto dokumentu liší od informací uvedených na webových stránkách Ministerstva zdravotnictví či Vlády ČR, za jediné platné je nutné považovat oficiální zdroje Vlády ČR a Ministerstva zdravotnictví ČR, tj informace uvedené na webových stránkách

<https://koronavirus.mzcr.cz/>

a www.vlada.cz

Děkujeme za respektování těchto skutečností.

PODĚKOVÁNÍ

Závěrem bych chtěl velmi poděkovat všem svým kolegyním a kolegům, kteří mi poskytli cenné rady a zkušenosti, které zásadním způsobem přispěly ke vzniku těchto Doporučení. Děkuji mnohokrát svým kolegům – lékařům, působících přímo v tzv. RedZone ve Wuhanu (tj. v nemocnicích které se starají o nejtěžší pacienty s COVID-19), kteří nám poskytli své velké a často unikátní zkušenosti jak se účinně ochránit před nakažením infekcí COVID-19, jak ji správně diagnostikovat a léčit a jak účinně bránit šíření tohoto nebezpečného onemocnění v populaci.

Velmi také děkuji za podporu a odbornou pomoc, kterou pro přípravu těchto Doporučení poskytla řada našich předních odborníků, jakož i odborníků jiných zemí, včetně odborníků zemí Evropské unie a Spojených států amerických.

Své velké poděkování bych chtěl vyjádřit také své rodině, která mi pomohla a umožnila tato Doporučení během řady nocí vytvořit.

Doporučení vypracoval: Assoc. Prof. MUDr. Tomáš Kára, PhD, jménem kolektivu spolupracovníků
Verze 1B-I, 25. března 2020