

# Rady a doporučení pro domácí karanténu

11. březen 2020 | Centrum epidemiologie a mikrobiologie, SZÚ

**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 nádobí 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 jste dostali 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 kýchní

Při kašláním nebo kýchním 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 kýchním 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 nemytými rukama.

## 7. Vyhněte 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 pytlí 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 pytlí 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 probíhá karanténa – popis KHS Ústeckého kraje

9.3.2020 [Tisk](#)

## **Jak probíhá karanténa?**

***Přiblížila ředitelka Krajské hygienické stanice Ústeckého kraje Lenka Šimůnková.***

Pokud lékař či hygienik nařídí člověku karanténu, znamená to pro dotyčného přerušení veškerého společenského života. Zvlášť přísná musí být karanténa v případě, že se infekce přenáší vzduchem kapénkami, jako je tomu u nemoci COVID-19. V takovém případě člověk nesmí chodit do práce, školy nebo do dětského kolektivu. Nesmí ale večer ani nikam za sportem, do divadla, do kina, do hospody nebo na návštěvu přátel. Musí se zdržovat jenom a pouze doma

## **Nákupy a doručování potravin**

Protože člověk v karanténě nesmí opustit svůj byt, měl by si zařídit, jak a kdo ho bude zásobovat potravinami. Nejlepším řešením proto je, požádat rodinu nebo si nákup objednat přes internetové rozvážkové služby. I samotná předávka tašek s nákupem by měla mít svá pravidla. V nejlepším případě by měl zákazník zaplatit dopředu s tím, že mu kurýr nákup nechá přede dveřmi. Nejde ani tak o kontaminaci nějakých tašek, jako spíš o přímý kontakt člověka s člověkem třeba při mluvení nebo při pobytu v jedné místnosti.

## **Můžu jít vyvenčit psa?**

V případě, že člověk, který je v karanténě, vlastní domácího mazlíčka a není nikdo jiný, kdo by ho mohl vyvenčit, může se s ním podle hygieničky vydat na velmi krátkou procházku do nejbližší vzdálenosti. Ta by ale měla proběhnout v době, kdy je venku co nejméně lidí. Od druhé osoby, potkáte-li se, vždy udržujte odstup minimálně 1 – 2 metry!

## **Společná domácnost**

Karanténa se ukládá lidem, kteří byli v kontaktu s nemocným člověkem, nebo pobývali v rizikové oblasti. Ti poté musí mít svoji oddělenou místnost, ve které mohou čas po celou dobu karantény strávit. Hygienička připomíná, že lidé musí také dodržovat oddělené používání koupelny a WC a po použití je vždy vydezinfikovat. „Nesmí také zapomínat na to, že při splachování záchodu se musí uzavírat poklop, aby se aerosol nedostal do vzduchu,“ řekla hygienička.

# **Karanténa a rodina**

Primárně by se měla rodina, jejíž člen se vrátil z rizikové oblasti, snažit o vyčlenění místnosti pro potřeby karantény a úplně tak minimalizovat s rodinným příslušníkem kontakt. „Pokud nelze v domácnosti oddělit osoby, které jsou v karanténě a které ne, individuálně to posuzuje hygienik.“

## **Jiné zdravotní obtíže**

Pokud by se v době karantény vyskytly zdravotní obtíže, které s koronavirem nesouvisí, zásadně nikdy nepodnikejte vlastní kroky a kontaktujte telefonicky svého lékaře.

**NECHOĎTE Z VLASTNÍHO ROZHODNUTÍ K JINÝM LÉKAŘŮM ČI DO NEMOCNICE !!!**