

JAK SE VE ŠKOLE CHRÁNIT (SNÍŽIT RIZIKO) PROTI NAKAŽENÍ VIROVOU INFEKČÍ

Způsob přenosu koronaviru

Nový koronavirus je respirační virus, k přenosu dochází primárně kontaktem s infikovanou osobou, která zejména při mluvení, kašláním a kýcháním šíří infekční kapénky na své okolí. Přenos je možný také předměty čerstvě kontaminovanými sekrety infikovaného člověka. Zasahuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest. Inkubační doba je 2 až 14 dní.

Klinické příznaky onemocnění COVID-19

Onemocnění zasahuje nejčastěji sliznici horních a dolních cest dýchacích, má náhlý začátek a alespoň jeden z následujících příznaků:

- neustupující horečka (teplota nad 38 °C);
- kašel, dušnost - pocit krátkého dechu;
- bolest v krku.

Může být doprovázeno i

- bolestí na hrudi a rýmou;
- bolestmi kloubů a svalů.

Nepodléhat panice

Rozhodně neplatí, že každý, kdo má teplotu a nějaké respirační potíže, trpí infekcí koronaviru. Navíc v současné době probíhá na celé severní polokouli chřipková epidemie, resp. nárůst akutních respiračních onemocnění.

Každý případ infekce virem SARS-CoV-2 tedy musí být charakteristický epidemiologickými kritérii – to znamená, že daný jedinec pobýval v ohnisku nákazy v období až 14 dní před výskytem prvních příznaků, a také klinickými příznaky, tj. vykazuje symptomy, které jsou charakteristické pro dané onemocnění.

Samozřejmě totéž platí pro případ těsného kontaktu s osobou splňující výše uvedená epidemiologická kritéria a klinické příznaky.

Prevence (hlavní zásady respirační hygieny)

Postupovat je třeba obdobně jako při klasickém respiračním onemocnění (v období výskytu chřipky):

- dodržujte základní hygienická pravidla;
- vyhýbejte se pokud možno úzkému kontaktu s lidmi s akutním respiračním onemocněním;
- pokud trpíte akutním respiračním onemocněním, dodržujte pravidla respirační hygieny, tj.:
 - dostatečnou vzdálenost od jiných osob;
 - při kýchání nebo kašli si zakrývejte nos a ústa jednorázovým kapesníkem nebo celou paží (kašlete a kýchejte do rukávu, nikoliv přímo do rukou - kapénky se pak mohou přenést dál);
 - myjte si často ruce nejlépe desinfekčním mýdlem a vodou, případně používejte desinfekční prostředky na bázi min 70% alkoholu.

Prakticky všichni odborníci (Státní zdravotní ústav, ministerstvo zdravotnictví, Světová zdravotnická organizace WHO) doporučují, aby lidé věnovali **zvýšenou pozornost hygieně rukou**. Viry (včetně koronaviru způsobujícího nemoc COVID-19) se totiž šíří kapénkovou infekcí. Pokud vám někdo přímo nekýchne do obličeje, jsou právě vaše ruce nejčastější možnou cestou, jak se kapénky s virem nakonec dostanou na vaše sliznice.

To znamená řádně si mýt ruce mýdlem nebo dezinfikovat je roztokem (ev. gelem) na bázi alkoholu. Většina žáků ovšem mytí rukou odbude rychleji, než je doporučovaných 40 až 60 sekund. Podívejte se tedy, jak má podle Světové zdravotnické organizace vypadat **správné mytí rukou** (přímý **odkaz na edukační video** Fakultní nemocnice Olomouc: <https://www.youtube.com/watch?v=7BJ8yueh4R4> nebo https://www.idnes.cz/technet/veda/jak-si-myt-ruce-koronavirus-covid-chripka-navod.A200229_215126_veda_pka)

Doporučený postup hygieny podle Světové zdravotnické organizace

0 Celkem procedura mytí trvá 40 – 60 sekund



Ruce navlhčete.



Vytlačte dostatek mýdla na pokrytí celého povrchu rukou.



Třete ruce dlaněmi k sobě.



Pravá ruka otírá hřbet levé ruky s propletenými prsty (a naopak).



Dlaně o sebe, s propletenými prsty.



Prsty zaklesnuté, hřbet prstů třeme o dlaň druhé ruky.



Levý palec třete celou sevřenou dlaní pravé ruky, poté pravý palec stejně otřete levou dlaní.



Všech pět prstů pravé ruky dejte k sobě a rotačními pohyby na obě strany je třete o levou dlaň, to samé naopak.



Opláchněte ruce vodou.



Usušte ruce důkladně, nejlépe



Zastavte vodu, aniž byste se kohoutku



Vaše ruce jsou nyní čisté.

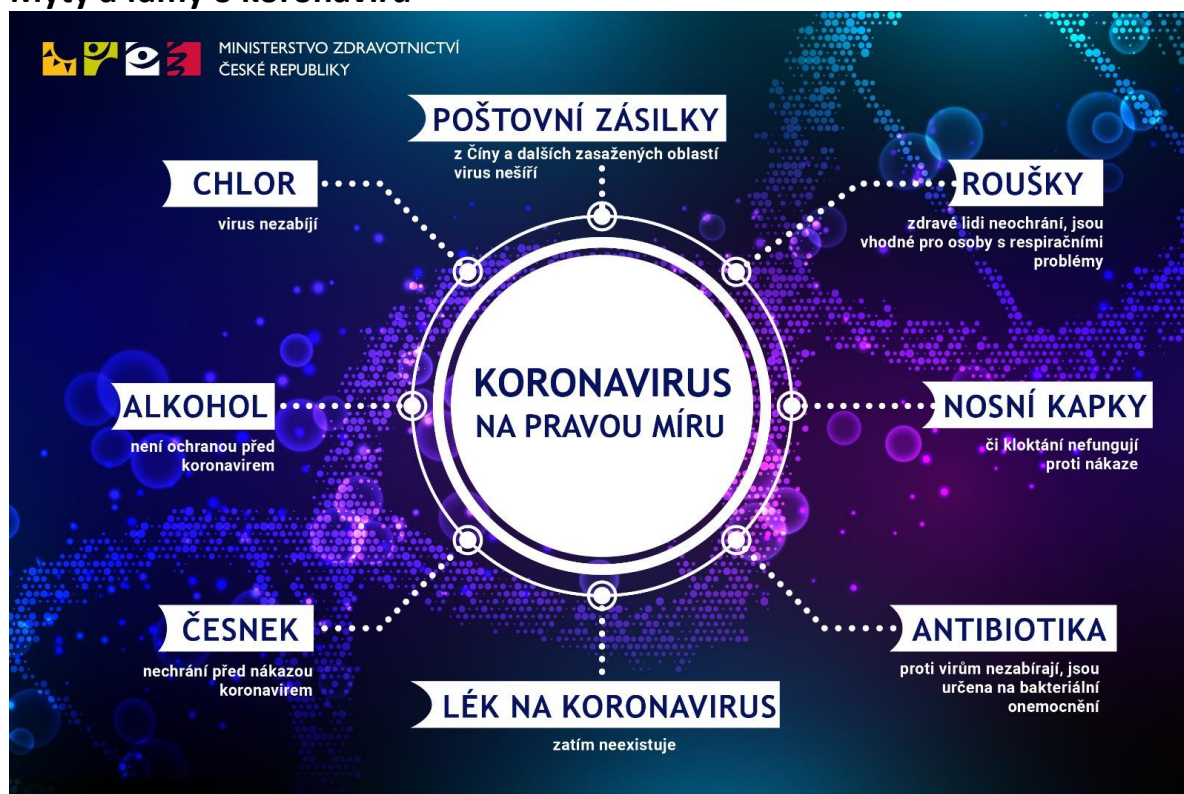
Zdroj: https://www.idnes.cz/technet/veda/jak-si-myt-ruce-koronavirus-covid-chripka-navod.A200229_215126_veda_pka

Především mezery mezi prsty, hřbety rukou, špičky prstů a palce bývají obvykle zanedbávány. **Návod na správné dezinfikování rukou** je podobný tomu na mytí rukou. **Chybí (neprovádí se) utírání** – dezinfekce by měla během několika desítek sekund uschnout.

Jde především o to, abyste si ruce myli (dezinfikovali) přinejmenším v těch případech, kdy je to podstatné pro zabránění šíření infekce:

- po návštěvě toalety;
- před jídlem a přípravou jídla;
- před kontaktem a po kontaktu s osobou vykazující známky respiračního onemocnění;
- po smrkání, kýchání, kašlání;
- před tím, než se rukou dotknete svého obličeje.

Mýty a fámy o koronaviru



Zdroj: [http://www.mzcr.cz/Admin/_upload/images/1/Koronavirus%20na%20pravou%20m%C3%ADru\(1\).png](http://www.mzcr.cz/Admin/_upload/images/1/Koronavirus%20na%20pravou%20m%C3%ADru(1).png)

Kam se obracet o radu

Pokud potřebujete poradit v souvislosti s aktuálním výskytem koronaviru, je vám k dispozici infolinka Státního zdravotního ústavu na telefonních číslech 724 810 106 a 725 191 367, která je v provozu nepřetržitě.

Kontakty na krajské hygienické stanice: <http://mzcr.cz/dokumenty/kontakty-na-krajske-hygienicke-stance-18604-1.html>.



10 ZÁKLADNÍCH ZÁSAD, které lékárníci doporučují dodržovat **v období zvýšeného výskytu** **RESPIRAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ**

- 1** Často a důkladně si myjte ruce mýdlem. Pokud si nemůžete ruce umýt, použijte účinný dezinfekční gel. S výběrem vám poradí lékárník.
- 2** Pravidelně otírejte dezinfekčními ubrousky také vlastní předměty, kterých se často dotýkáte – mobilní telefon, tablet, notebook, klávesnici aj.
- 3** Kašlejte a kýchejte do rukávu, šály nebo kapesníku, ne do ruky.
- 4** Používejte jednorázové kapesníky a po použití je vyhodte.
- 5** Snažte se vyhýbat velkým kolektivům.
- 6** Bezpečný odstup ve společnosti jsou asi 2 metry.
- 7** Zůstaňte doma, pokud se necítíte dobře.
- 8** Pokud to nevyžaduje váš zdravotní stav, odložte plánovanou návštěvu lékaře. Eliminujete tak kontakt s nemocnými pacienty v čekárně.
- 9** Zdravého jedince rouška před infekcí koronavirem neochrání, k tomu je nutný respirátor s třídou FFP3. Roušky jsou vhodné pro nemocné a nakažené, aby infekci dále nešířili.
- 10** Nepropadejte zbytečné panice a dodržujte základní hygienická pravidla. V případě nejasností se poraďte s vaším lékárníkem.

Snižte své riziko nakažení **koronavirem**:



Často a důkladně si myjte ruce pomocí desinfekčních přípravků na alkoholové bázi nebo mýdlem a vodou



Kýchejte nebo kašlete do rukávu na předloktí nebo kapesníčku - kapesníček okamžitě vyhoďte a umyjte si ruce



Předcházejte blízkému kontaktu s kýmkoliv kdo má horečku nebo kašel

#Coronavirus

#COVID19



Zdroj: http://www.mzcr.cz/dokumenty/covid-19materialy-ke-stazeni_18600_4122_1.html

Připravte své pracoviště na **#COVID19**

**Udržujte pracoviště
čistá a hygienická**

**Podporujte pravidelné
a důkladné mytí rukou**

**Podporujte dobrou
hygienu dýchacích cest**

**Před služební cestou
se seznamte
s doporučeními
na www.mzcr.cz**

**Porad'te nemocným,
aby zůstali doma**



#Coronavirus



World Health
Organization

Zdroj: http://www.mzcr.cz/dokumenty/covid-19informace-pro-zamestnance-a-zamestnavatele_18613_4122_1.html