

# SARS-COV-2-INFORMAČNÍ LIST

## Domácí karanténa - samokontrola



Zdržoval jste se v **rizikové oblasti**. **Není vyloučeno, že jste byl v kontaktu s novodobým koronavirem. Pro Vás i pro Vaše okolí je proto z úředního hlediska bezpečnější, zůstat v dobrovolné domácí karanténě, Vámi kontrolované, a dodržovat následující podmínky:**

- **Neopouštějte po příjezdu z rizikové oblasti Váš byt, popř. Vaši domácnost po dobu předepsaného trvání izolace!**
- Kontakty k jiným osobám jsou povoleny pouze v případě, kdy je nutné, aby přišel lékař.
- **Kontrolujte 2x denně teplotu těla a pozorujte v dalších dnech případné příznaky nemoci (obzvláště teplota, kašel, dýchavičnost a dýchací obtíže, rýma, náhlá ztráta chuti/čichu).**
- **Zapisujte si Vaše sociální kontakty**, Vaši teplotu a příznaky, které se objeví. Vedte si o tom deníček.
- Pokud bydlíte spolu s jinými osobami, zdržujte se pokud možno co nejvíce v oddělených, dobře větratelných místnostech. V zásadě je v domácnosti dle možnosti nutné dodržovat maximální časovou a prostorovou izolaci nemocného od ostatních členů domácnosti (např. oddělené podávání jídel a oddělené používání WC a koupelny).
- Při přímých kontaktech používejte FFP2 respirátor a dodržujte vzdálenost při rozhovoru minim. 2 m.
- Časté mytí rukou mýdlem po dobu alespoň 20 vteřin (v každém případě po kýchání a kašlání, před jídlem a po každém použití WC). Používejte vlastní ručník nebo jednorázové osušky.
- Denně vícekrát čistěte WC, armatury, úchyty a kliky dveří a jiná kontaktní místa běžnými čistícími prostředky, obsahujícími chlór.
- Dodržujte pravidla správného chování při kašlání a smrkání (tzn. když kašlete nebo kýcháte, přikryjte si ústa nebo nos papírovým kapesníkem, ten pak hned poté odhodte do zvláštního uzavíratelného koše na odpadky a umyjte si ruce).
- Pokud se cítíte nemocni, nebo se objeví příznaky onemocnění dýchacích cest, viz výše, nebo pokud potřebujete lékařskou pomoc z jiných důvodů, zavolejte ihned zdravotnické poradenství 1450 nebo záchranku 144. **Uvedte přitom, že se nacházíte z důvodu pobytu v rizikové oblasti v domácí karanténě.** Nechoďte sám do ordinace lékaře nebo do nemocničního zařízení.
- Když se objeví uvedené příznaky nemoci, informujte prosím také příslušné zdravotnické zařízení (v týdnu během otevírací doby, o víkendu hlase nemoc následující pracovní den).
- Opustit byt nebo domácnost, tj. místo izolace je možné výhradně na dobu provedení PCR-testu nebo antigenního testu na SARS-CoV-2.

### Pokyny k úklidu, praní a odstranění odpadu

- Vyčistěte vícekrát denně WC, umyvadlo na ruce, armatury, úchyty, kliky dveří a podobná kontaktní místa běžnými čistícími prostředky, obsahujícími chlór.
- Perte své prádlo v pračce na program 60°C plnohodnotným práškem na praní
- Shromažďujte domovní a hygienické odpady v dostatečně velkých pytlích na odpad, tyto zauzlujte a zabalte do přebalu, který znovu opatříte uzlem. Tento odpad odstraňte do popelnice se směsným odpadem.

## Všeobecné informace o COVIDu-19

### Jak se virus přenáší?

Virus se přenáší z nemocné osoby na druhou osobu kapénkovou infekcí, např. kašláním, kýchním. Nejvýznamnějším způsobem přenosu je přímý osobní kontakt (déle než 15 minut, vzdálenost menší než 2 metry).

Mnoho lidí má ale jenom lehké příznaky. To platí obzvláště v raném stádiu nemoci. Je proto možné, nakazit se od nemocné osoby, která má například jen slabý kašel a necítí se nemocná.

### Jak dlouho trvá inkubační doba a jak dlouho jsem nakažlivý?

Inkubační doba (období mezi nákazou a počátkem symptomů onemocnění) činí až 14 dní, zpravidle trvá 5-6 dní. Schopnost nákazy trvá od 48 hodin po nakažení až do 10 dní po začátku onemocnění, resp. u bezpříznakových případů 48 hodin před až 10 dní po odběru vzorku, který vedl k pozitivnímu výsledku testu. U těžkých nebo déle trvajících příznaků nebo při mutacích může infekční období trvat také déle.

### K jakým symptomům dochází při onemocnění?

Infekce u lidí je většinou mírná a podobná nachlazení. Časté příznaky infekce jsou mezi jiným teplota, kašel, dýchavičnost a dýchací obtíže, rýma, náhlá ztráta chuti/čichu. Může dojít i k průjmům a ke zvracení. V těžkých případech onemocnění může způsobit i zápal plic a dokonce smrt.

### Jak se nemoc léčí?

Onemocnění má většinou mírný průběh a nemusí se léčit. Při těžkém průběhu dochází k symptomatickému léčení, tzn. léčí se vzniklé obtíže, jako např. horečka příslušnými léky, které srazí teplotu. Od prosince 2020 je možné očkování.

### Kde obdržím další informace?

[www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at) nebo [www.ages.at](http://www.ages.at)

Coronavirus-Hotline pod 0800 555 621 nebo u příslušného úřadu okresní správy.

### Kde mohu žádat o pomoc?

- u příslušného úřadu okresní správy
- pomoc v krizi, Krisenhilfe OÖ Tel.: 0732 2177 PO-NE 0-24 hod; [www.krisenhilfeooe.at](http://www.krisenhilfeooe.at)
- rady na drátě, Rat auf Draht: 147
- telefonní poradna, Telefon Seelsorge: 142