

## PROTIKORONAVIROVÉ OPATŘENÍ INTERNÍ INFORMACE 13. října 2020

# Pět rad, jak může každý pomoci zvládnout epidemii

Ke zdárnějšímu průběhu epidemie covid-19 může přispět každý z nás. Ve spolupráci s předsedou České vakcinologické společnosti Romanem Chlíbačem je několik doporučení, podle kterých bychom se měli v následujících dnech a týdnech řídit.

### **1) Prevence**

Důležité je podle vakcinologa všechno, co posiluje náš imunitní systém. Namísto je tak **pohyb, zdravá životospráva, dostatek spánku a odpočinku**. Vedle toho Chlíbaček doporučuje také užívat **přírodní vysoce koncentrované doplňky s vitamíny C a D**.

### **2) Opatrnost po kontaktu s infikovaným**

Pokud byl člověk v kontaktu s nakaženým a nekontaktovala ho hygiena, měl by kriticky posoudit, jestli šlo o rizikový kontakt, či nikoli. „V případě, že jsem byl s

infikovaným déle než 15 minut a na vzdálenost kratší než dva metry bez roušek, tak může sám laicky vyhodnotit, že ano,“ vysvětluje Chlíbaek. Za zodpovědné pak označuje setrvat v karanténě bez dalších vycházek. Člověk by se měl v tomto období také více pozorovat, a jakmile by na sobě pozoroval některý z typických příznaků - kašel, teplota či dušnost -, měl by kontaktovat svého praktického lékaře, který mu může vystavit žádanku na test.

### **3) Nákupy v karanténě**

Během samotné domácí izolace by měl každý minimalizovat veškerý kontakt s okolním světem, a to včetně nákupů. „Ale pokud je sám a musí si bezpodmínečně nakoupit, tak je ideální respirátor FFP2 bez výdechového ventilku, s kterým půjde do obchodu a zase se vrátí zpět domů,“ doplňuje Chlíbaek. Dále navíc připomíná, že v oblastech, kde fungují rozvážkové obchody typu Košík a Rohlík, je vhodné využít i jejich služeb. Každý v karanténě by je však měl o své situaci předem informovat.

### **4) Pravidla s infikovaným v domácnosti**

V případě, že se ve společné domácnosti objeví nemocný s potvrzenou infekcí covid-19, měl by se podle Chlíbaeka stanovit jasný režim. Zde přitom odkazuje na aktuální doporučení hygieny. Konkrétně jde o oddělený pokoj s tím, že by měl nemocný chodit do koupelny sám a jako poslední. V koupelně by měl mít zároveň striktně oddělený nejenom kartáček v jiném kelímku, ale používat i vlastní ručník. Následně by pak měl někdo z členů domácnosti provést základní dezinfekci – otřít kliku a odkládací plochy.

## **5) Nezapomínejte na seniory**

Závěrem Chlábek zdůrazňuje, že bychom měli také stále myslet na seniory v rodině. Jelikož se nedoporučují návštěvy, mohou se cítit opuštění. Variantou podle něj je určit pravidelný čas, kdy budeme izolovaným starším členům rodiny volat.

„Můžeme se domluvit, že každý večer nebo každý druhý večer seniorovi z rodiny někdo zavolá a podpoří ho i psychicky,“ uvádí. Navíc připomíná, že i jemu je potřeba zajistit nákupy. Buď tak seniorům doneseme nákup osobně za dveře, či se ho zeptáme, co potřebuje, a objednáme již zmiňovanou rozvážkovou službu, která nákup doručí.