



ZPRAVODAJ 20

Drunče | Annovice

DŮLEŽITÉ INFORMACE!

VÁŽENÍ OBČANÉ OBCE DRUNČE,

MÁME PRO VÁS DŮLEŽITÉ INFORMACE V SOUVISLOSTI SE STÁVAJÍCÍM NOUZOVÝM STAVEM V RÁMCI ČESKÉ REPUBLIKY:

(A) OBCHOD BUDE NADÁLE OTEVŘEN S TÍM, ŽE OTEVÍRACÍ DOBA SE MĚNÍ NÁSLEDOVNĚ:

- SENIOŘI si budou moci nakoupit mezi 8.00 - 8.30
- OSTATNÍ si mohou nakoupit mezi 8.45 - 9.30

DLE USNESENÍ VLÁDY PLNÍME ÚČEL, ABY BYLA SENIORŮM VYHRAZENA DOBA PRO ODDĚLENÉ NAKUPOVÁNÍ.

BUDE POVINNOSTÍ NOSIT V OBCHODĚ ROUŠKU. KDO ROUŠKU NEMÁ, V OBCHODĚ BUDOU K DISPOZICI ROUŠKY UŠITÉ. POSTARAJÍ SE O TO NAŠE PŘIČINLIVÉ DÁMY A DÍVKY Z OBCE.

(B) VEČERNÍ POSEZENÍ V OBECNÍCH PROSTORÁCH SE RUŠÍ DO ODVOLÁNÍ.

(C) JAKMILE NAŠE VLÁDA ZAJISTÍ ROUŠKY PRO VŠECHNY OBČANY, BUDEME JE DISTRIBUOVAT PŘÍMO K VÁM DOMŮ.

(D) OSTATNÍ OBECNÍ AKCE (NAPŘ. SCHŮZE MYSIVECKÉHO SPOLKU, VELIKONOCE ATD.) SE ZATÍM ODKLÁDAJÍ NA POZDĚJŠÍ TERMÍN.

TELEFONNÍ ČÍSLA PRO JAKÉKOLI INFORMACE:

JANA KOTĚROVÁ - 723662162

LADISLAV SKŮPA - 724078663

PETR SOUCHA - 606693397

JAN PETŘÍK - 778051300

Nouzový stav (aktualizováno 18.3.2020 ve 12.00) - VÝTAH DŮLEŽITÝCH ČÁSTÍ

- **Zákaz vycházení bez roušky a pravidla pro nakupování (od 0.00 19.3.2020):**
- lidé mimo bydliště musí používat ochranné prostředky dýchacích cest, tj. nosit roušky, ústenky, ale i šátky nebo šály. V prodejnách potravin, drogeriích a lékárnách pak budou smět od čtvrtka mezi 10.00 a 12.00 nakupovat pouze senioři, tedy lidé starší 65 let.
- **Zákaz volného pohybu osob (od 0.00 16.3.2020):**
- lidé mohou cestovat do zaměstnání, na nákup základních potravin, léků a dalších nezbytných potřeb, za rodinou nebo k lékaři. Lidé mohou také cestovat MHD, a to i zpět do místa bydliště. Povolené jsou například i vycházky do parku. Občané by se ale neměli sdružovat. V provozu zůstávají mimo jiné opravny aut s méně než 30 lidmi, pohřební služby, pokladny k prodeji jízdenek, pošty, lékárny, supermarkety a trafiky.
- **Uzavření obchodů a restaurací (od 6.00 14.3.2020):**
- vláda uzavřela všechny obchody do 24. března kromě potravin, lékáren, zverimexů, optik, trafik a prodejen spotřební elektroniky. Otevřeny zůstávají závodní jídelny, prodejny rychlého občerstvení s výdejovým okénkem.
- **Zákaz akcí nad 30 osob (od pátku 13.3.2020 6.00 hodin):**
- zakazují se také divadelní, filmová a další kulturní představení, stejně tak sportovní, náboženské i další akce jako poutě či ochutnávky, a to jak veřejné, tak soukromé s účastí nad 30 lidí. Zákaz se nevztahuje na zasedání ústavních a veřejných orgánů, rovněž zákaz neplatí pro pohřby.
- **Doporučení pro seniory nad 70 let a zákaz vycházení z domovů pro seniory (od úterý 17.3.2020):**
- vláda zakazuje vycházení obyvatelům domovů pro seniory. Všem důchodcům nad 70 let doporučuje, aby po dobu trvání nouzového stavu neopouštěli své domovy.

Kam telefonovat

- **1212**
- **724 810 106**
- **725 191 367**

Linka 1212 slouží jako rozcestník pro občany, kteří hledají informace ohledně koronaviru. Pokud jsou linky obsazeny, volejte přímo na příslušnou krajskou hygienickou stanici. Další informace naleznete na stránkách [Ministerstva zdravotnictví](#).

(A) Jak se má v době epidemie chránit člověk, který je dosud zdravý

1) Vyvarovat se kontaktů s lidmi, kteří mají projevy infekce dýchacích cest, zejména jde-li o situace, kdy dochází k vzniku infekčního aerosolu. Riziko přenosu infekce je větší při déletrvajícím kontaktu a tehdy, jestliže k expozici došlo v uzavřeném prostoru. Cestování metrem je z tohoto hlediska rizikovější než cestování tramvají nebo autobusem.

2) Pro přímou osobní ochranu před infekcí aerosolem je možné použít ústenku čili roušku; k tomu je vhodné současně nosit brýle jako ochranu očí. Ochrana je tím lepší, čím lépe rouška na obličej doléhá.

3) Ochranou proti přenosu kontaktem je co nejvyšší hygiena rukou. Doporučuje se mýt si ruce důkladně mýdlem vždy po příchodu domů. Je nezbytné vyvarovat se v maximální možné míře sahání na předměty, kterých se nedávno dotýkalo mnoho jiných lidí (držadla, tlačítka, kliky). Při častějším pobytu ve veřejných prostorách se doporučuje pořídit si dezinfekční prostředek na ruce ve spreji, eventuálně používat rukavice. Zvláštní pozornost je v tomto ohledu třeba věnovat malým dětem, které by v dopravních prostředcích měly mít rukavice. V obchodech pozor na volně ložené potraviny, které se bez další úpravy konzumují (housky a rohlíky v kontejnerech). K placení je lépe používat karty a nezapomínat na hygienu rukou i po zadání PIN.

4) Po dotyku předmětů, které mohly být kontaminovány, si člověk nemá sahat na obličej, především do okolí očí, nosu a úst dříve, nežli si důkladně očistil ruce.

5) Místnosti, ve kterých se lidé zdržují delší dobu, je vhodné často větrat.

Jako příklad z běžného života je možné uvést, jak by mělo vypadat cestování taxíkem: Ohleduplný taxikář auto po každém zákazníkovi vyvětrá. Sám nosí roušku, protože neví, kdo k němu přisedne. Každý nový cestující nastoupí v roušce, protože si nemůže být jist, kdo se v taxíku vezl v poslední době. Po opuštění taxíku si cestující při nejbližší příležitosti umyje nebo vydezinfikuje ruce, protože se v autě dotýkal sedadla, madla nebo jiných předmětů.

(B) Co má dělat člověk v karanténě, který byl v kontaktu s infekcí a přitom je subjektivně zdravý

1) Člověk v karanténě se nesmí stýkat s jinými lidmi, zejména ne s těmi, kterým by hrozil těžší průběh infekce (senioři, osoby s poruchou imunity). Musí-li vyjít z domova, např. na nezbytný nákup, měl by mít ústenku. (Je třeba dodat, že nošení ústenky je důležité hlavně jako optický signál pro okolí. Dokud je člověk zdravý a z dýchacích cest neodcházejí žádné sekrety, je riziko přenosu nákazy vzdušnou cestou minimální.) Člověk v karanténě smí sám chodit do přírody, venčit psa apod., pokud tomu nebrání nějaké speciální ustanovení nebo omezení.

2) Nemá cenu v této fázi usilovat o vyšetření na přítomnost koronaviru. Případný pozitivní výsledek pouze potvrdí, že člověk má v sobě infekci; dokud je však subjektivně zdravý, je jeho režim stejný jako v karanténě, nic se nemění. Jestliže bude výsledek testu negativní, znamená to, že v danou chvíli člověk virus nevyučuje; nicméně inkubační doba běží a již následující den může nemoc propuknout. Negativní výsledek testu tedy nelze považovat za jakési vystavení bezinfekčnosti; jeho platnost není větší než 24 hodin.

(C) Jak má postupovat člověk, který má projevy jakékoli respirační infekce

1) V době epidemie by se každý takový člověk měl chovat tak, jako kdyby měl koronavirovou infekci již prokázanou. Především tedy zůstat doma a nešířit infekci mezi ostatní lidi.

2) Podle současných nařízení má člověk s příznaky infekce dolních dýchacích cest (horečka, kašel, případně dušnost) své onemocnění telefonicky ohlásit pracovníkům spádové hygienické stanice. Ti rozhodnou o tom, jestli je potřebné provést vyšetření na průkaz koronaviru.

3) Základní hygienická opatření k zábraně šíření infekce jsou všeobecně známa:

- Kašlat a kýchat do kapesníku na jedno použití nebo loketní jamky, nikoli do dlaně.
- Ke smrkání používat jen papírové kapesníky, které se hned po použití vyhazují do odpadkových nádob nebo do igelitového sáčku; rozhodně by se neměly vracet zpět do kapes nebo do kabelek.
- Mýt nebo dezinfikovat si ruce po smrkání nebo jiné manipulaci se sekrety z dýchacích cest.

4) Jestliže je z nějakého důvodu nezbytné vyjít z domova mezi ostatní lidi, pak jedině s nasazenou ústenkou nebo maskou. Je zejména nutné zabránit přímému i nepřímému kontaktu se seniory a oslabenými osobami.

5) Protože proti koronaviřům dosud není k dispozici žádná účinná specifická léčba, doporučuje se aspoň podporovat stav imunitního systému, tj. dostatečně spát, zdravě se stravovat, užívat vitamin C a podobně. V současné době probíhá intenzivní výzkum možných protivirotických léků a je pravděpodobné, že během několika měsíců by tyto přípravky mohly být k dispozici pro léčbu těžkých případů koronavirové infekce. Je nutno ještě dodat, že antivirotika určená k léčbě chřipky (oseltamivir, přípravek Tamiflu) jsou vůči koronaviřům zcela neúčinná.

6) Lékařskou pohotovostní službu má smysl volat při podezření na komplikaci koronavirové infekce, především tehdy, jestliže člověk pociťuje narůstající dušnost. V takovém případě je obvykle potřeba hospitalizace.

Na závěr

Úplně nejdůležitější je zachovat si chladnou hlavu a nepanikařit. Naše dosavadní znalosti o průběhu epidemie svědčí o tom, že koronavirová infekce je při správném chování do značné míry srovnatelná s chřipkou. Ano, je zřejmé, že velká část naší populace tuto infekci prodělá, ale naprostá většina postižených se brzy uzdraví bez jakýchkoli zdravotních následků.

17.3.2020 Prof. MUDr. Jiří Beneš, CSc., Prof. MUDr. Ladislav Machala, Ph.D.

Klinika infekčních nemocí 3. LF UK, Nemocnice Na Bulovce, Praha

Zdroj: https://www.lidovky.cz/relax/veda/velky-manual-ke-koronaviru-od-expertu-z-bulovky-co-vime-proc-jsme-v-karantene-a-jak-se-ochranit.A200317_155409_In_domov_ele