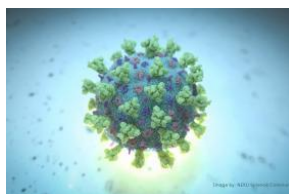


Koronavirus COVID-19



Nový typ koronaviru z názvem COVID-19, případně také jako wuchanský koronavirus, se objevil poprvé na začátku prosince 2019 v čínské provincii Chu-pej, v níž se nachází jedenáctimilionové město Wu-chan

Co byste měli vědět o koronaviru

Na stránkách Ministerstva zdravotnictví:

http://www.mzcr.cz/dokumenty/co-byste-meli-vedet-o-koronaviru_18707_1.html

Jak se přenáší?

Koronavirus se přenáší z člověka na člověka po úzkém kontaktu (podobně jako šíření chřipky a jiných respiračních onemocnění), který trvá delší dobu. Jedná se o takzvanou kapénkovou infekci, která je přenášena vzduchem. Zasahuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest. Virus nepřežije mimo lidský organismus více než několik hodin. Inkubační doba je 7 - 14 dní

Nebyl zatím prokázán jediný přenos z matky na plod. Rodičkám a těhotným ženám ani jejich dětem podle posledních informací [nehrozí větší riziko než jiným lidem](#).

Jak člověk pozná, že může mít COVID-19 - Příznaky

Mezi typické příznaky nemoci COVID-19 patří dýchací potíže, horečka a kašel. Po týdnu od nakažení se nemoc projeví neustupujícími horečkami. Mohou být provázené nepříjemnými pocity, bolestmi kloubů a svalů a brzy se objeví projevy kašle. Mezi ohrožené skupiny patří zejména senioři, dětské skupiny, chronicky nemocní či osoby s oslabenou imunitou. U některých pacientů má nemoc lehký průběh, u těžších případů se ke zmíněným příznakům může přidat zápal plic a akutní respirační selhání.

Neplatí, že každý, kdo má teplotu a nějaké respirační potíže, trpí infekcí COVID-19.

Vyšetření

Testy na koronavirus jsou k dispozici v Národní referenční laboratoři Státního zdravotního ústavu a jde o test PCR na průkaz nukleové kyseliny. Nejedná se o test preventivní, nýbrž test, který jednoznačně prokazuje, zda je jedinec infikován, tzn. jestli má virus v krvi nebo například ve výtěru z dýchacích cest.

Léčba

Pro koronavirus COVID-19 není doporučena žádná specifická antivirová léčba, a je tedy pouze symptomatická. K podpůrné léčbě se využívají běžně dostupné léky, léčba je vždy

individuální a vychází z konkrétních potřeb pacienta. Světová zdravotnická organizace uvádí na svých stránkách, že tato léčba je vysoce účinná.

Co máte dělat?

Očekává se, že počet nakažených bude v Evropě stoupat, důležité je tedy zůstat v klidu, sledovat relevantní zdroje a dodržovat zvýšená pravidla hygieny a zdravého života:

- Jíst ovoce, jít na procházku do lesa.
- Pořádně si mýt ruce.
- Snažit se omezovat zbytečné kontakty s lidmi, kteří mohou být nakaženi
- Řada expertů doporučuje udržovat vzdálenost kolem dvou metrů a vyhýbat se podávání rukou a také polibkům

Stres oslabuje organismus, zvyšuje pravděpodobnost nakažení různými nemocemi. Pravděpodobnost, že se člověk novým koronavirem nakazí, je v této chvíli velmi malá. Existuje vysoká pravděpodobnost, že onemocnění bude mít mírný průběh – jeho příznaky budou podobné silnějšímu nachlazení.

8 běžných věcí, které může udělat každý proti hrozbě koronaviru

1. Mytí rukou

Správné mytí rukou je na prvním místě mezi způsoby ochrany proti virovým infekcím. I když se může zdát být rutinou, je nejefektivnější prevencí proti všem nakažlivým onemocněním.

Hygienici doporučují tento postup:

Napřed se ruce navlhčí. Potom si je alespoň deset sekund pečlivě myjte mýdlem, ale mimo proud vody. Pro silnější účinek používejte antibakteriální mýdla. Dbejte na umytí prostorů mezi prsty, kolem nehtů, bříška prstů, dlaně, ale i hřbety rukou.

Pak ruce opláchněte pod tekoucí vodou. Nevysušujte je ručníkem, tam by se mohly udržovat bakterie (pokud nemáte čerstvě vypraný ručník doma - i ten by se měl ale měnit a používat jeden ručník pro jednu osobu). Ruce je lépe osušit papírovými ubrousky. Pokud chcete mít opravdu záruku sterility, pak musíte zavřít i kohoutek přes papírovou utěrku.

Platí přitom, že ruce by se měly mýt nejen po návratu z venkovního prostředí do místnosti, ale také před každým jídlem.

Odkaz na instruktážní video Nemocnice České Budějovice na mytí rukou <https://bit.ly/2HvzPgS>

2. Opatrnost při kontaktu s podezřelými osobami

Podle zdravotníků by lidé měli více sledovat své okolí a pohledem identifikovat potenciální nebezpečí. Jsou jím zejména osoby, které mají viditelné příznaky nějaké infekční choroby – tedy potí se, třesou se zimou, nadměrně kašlou nebo kýchají, případně nedodržují pravidla hygieny.

Zejména v prostředcích městské hromadné dopravy nebo v jiných uzavřených prostorách platí, že každý metr vzdálenosti navíc znamená nižší míru rizika nakažením.

3. Ohleduplné kašlán

Lidé s akutním respiračním onemocněním by měli dodržovat „etiketu kašle“ – dodržovat dostatečnou vzdálenost od jiných osob, zakrývat si ústa a nos kapesníkem a především kašlat a kýchat do rukávu. Kašlán do dlaně experti nedoporučují, protože se na ruce mohou choroboplodné organismy zachytit a pak přenést dál, například na madlo v tramvaji nebo při podání rukou na jinou osobu.

4. Používání dezinfekce

Doporučení používat dezinfekci na bázi alkoholu, pokud člověk nemá přístup k mýdlu a tekoucí vodě. Tyto prostředky se prodávají v lékárnách i drogeriích.

5. Nedotýkejte se obličeje

Nejčastějšími cestami, kudy vnikají viry do lidského těla, jsou sliznice, tedy ústa, nos a také oči. Do dvou metrů se koronavirus přenáší tak, že kapénky vdechneme nosem nebo pusou a velmi pravděpodobně i přes oční sliznici. Tato místa pro viry představují otevřenou bránu – a člověk si přitom na obličej sahá prakticky neustále. Doporučení zní, vědomě se těmto dotekům vyhýbat; u mužů navíc platí varování před doteky vousů.

6. Nespolehejte se na neúčinné léky

Nesnažte se léčit podezření na koronavirus antibiotiky ani babskými radami. Nemoc může mít zejména u oslabeného organismu závažný průběh a může se snadno šířit. Původce wuchanské epidemie je virus, tedy na něj antibiotika vůbec nezabírají. Zatím není známá žádná léčba, nefungují prokazatelně ani rady, které se objevují na sociálních sítích (jako je například česnek nebo alkohol).

7. Zvažte použití respirátoru

Jednou z nejúčinnějších cest, jak se ochránit před viry, je speciální respirátor, tedy nikoliv klasická rouška. Roušky by měli nosit nakažení. Proti tak malým organismům, jako jsou koronaviry, nejlépe fungují respirátory filtrační třídy FFP3.

8. Vyhledejte lékařskou pomoc

Pokud už cítíte nějaké příznaky, které by mohly souviset s touto nemocí, urychleně vyhledejte lékařskou pomoc. Ideální je obrátit se na lékařská zařízení telefonicky, aby člověk nešířil nemoc dále.

Jihočeský kraj zřídil informační telefonní linku pro veřejnost 800 100 450, která bude dostupná v době od 7 do 17 hodin včetně víkendů.

Kontaktní čísla, na kterých jsou poskytovány informace

Zelená linka JČK	800 100 450	denně 7:00 – 17:00	Základní informace k situaci a přijatým opatřením
Infekční oddělení Nemocnice Č. Budějovice	387 874 656	mimo pracovní dobu praktického lékaře	Projevy respirační infekce (teplota, kašel, dušnost)
Krajská hygienická stanice JČK	387 712 210 387 712 320	Po, St 8:00 - 17:00 Út, Čt, Pá 8:00 - 14:00	Při návratu z rizikové oblasti
Státní zdravotní ústav	724 810 106	denně 9:00 – 21:00	Rady v souvislosti s koronavirem

Další informace jsou k dispozici:

Státní zdravotní ústav:

<http://www.szu.cz/tema/prevence/2019ncov>

Ministerstvo zdravotnictví:

https://www.mzcr.cz/dokumenty/koronavirus-2019-ncov-informace-pro-obcany_18432_1.html

Ministerstva zahraničních věcí:

https://www.mzv.cz/jnp/cz/cestujeme/aktualni_doporuceni_a_varovani/omezeni_dopravy_koronavirus.html

Krajská hygienická stanice Jihočeského kraje:

<https://www.khscb.cz/view.php?cisloclanku=2020020016>