

ZÁKLADNÍ INFORMACE O KORONAVIRU

I když víme, že ve sdělovacích prostředcích je spousta důležitých informací, přinášíme Vám i my užitečné informace, kterých v této době není nikdy dost:

Jak se koronavirus přenáší a čím se projevuje

Koronavirus se přenáší z člověka na člověka tzv. kapénkovou infekcí, která je přenášena vzduchem. Zasahuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest a spojivky. Inkubační doba je týden až čtrnáct dní. Po týdnu od nakažení se nemoc projeví neustupujícími horečkami, ty mohou doprovázet nepříjemné pocity, bolesti kloubů, svalů, intenzivní kašel a dušnost.

Jaké skupiny obyvatel jsou nejohroženější?

Mezi ohrožené skupiny patří zejména senioři, chronicky nemocní či osoby s oslabenou imunitou.

Jak se chránit?

Preventivní opatření jsou shodná s těmi pro chřipkovou nákazu:

- Vyhýbejte se lidem, kteří jsou zjevně nemocní.
- Dodržujte základní hygienická pravidla, především časté a důkladné mytí rukou.
- Pokud možno zůstávejte doma. Pokud to nejde - je doporučeno zakrývat si ústa, nos a oči. Vzhledem k tomu, že roušky, které by nás mohly ochránit v této době nejsou a jejich nedostatek se celorepublikově řeší, je doporučeno používat alespoň šálu nebo šátek, do kterého si vložíme papírový kapesníček. Je lepší něco než nic. Roušku si lze i doma ušít, na internetu jsou videonávody - například odkaz <https://www.youtube.com/watch?v=f2Y0h3uxdig>. Oči si lze chránit brýlemi. Je také důležité si do obličeje a očí nesahat.
- Pokud jste v kontaktu s lidmi, kteří trpí akutními respiračními potížemi, používejte dezinfekci.
- Nezdržujte se v místech s vyšším počtem lidí, nejde-li to v danou chvíli - mějte alespoň 2 m odstup.

- Jedinci, kteří trpí respiračním onemocněním, by měli dodržovat pravidla respirační hygieny. Při kýchání a kašlání řádně používat kapesníky (ideálně jednorázové), ústa si zakrývat paží či rukávem, nikoli rukou – kapénky se pak mohou přenést dál.
- Posilujte imunitu – zvyšte přísun vitamínu C a dbejte na pestrou stravu, důležitý je také dostatek odpočinku a spánku.

Kam volat, když mám podezření z nákazy a pozoruji u sebe příznaky?

Když mám podezření z nákazy, volám **krajskou hygienickou stanici Jihočeského kraje tel. číslo: 736 514 386 pracovní dny a víkend 7:00 – 17:00 hod., nebo volejte svého praktického lékaře. Důležitá informace: k lékaři nechoďte osobně, nejprve se s ním spojte telefonicky, abyste neohrozili své spoluobčany!**

O víkendu nebo v případě, že váš lékař neordinuje, kontaktujte záchrannou službu tel. číslo: 112 a postupujte podle jejího doporučení.

Linku 112 nepoužívejte kvůli obecným informacím!

S kým se mohu poradit?

Pokud potřebujete poradit v souvislosti s aktuálním výskytem koronaviru, je vám k dispozici infolinka **Státního zdravotního ústavu** na čísle 724 810 106, 725 191 367 nebo 725 191 370. Tyto linky jsou k dispozici NONSTOP.

Informační telefonní linka Jihočeského kraje pro veřejnost na čísle **800 100 450 je dostupná v době od 7 do 17 hodin včetně víkendů.** Poskytne základní informace, které vám pomohou se lépe zorientovat v přijatých opatřeních v rámci České republiky a Jihočeského kraje.

Nezisková organizace Elpida, která pomáhá seniorům, nabízí obyvatelům profesionální pomoc bezplatné Linky seniorů **na tel. čísle 800 200 007, která je v provozu každý den do 8 do 20 hodin v době vyhlášení nouzového stavu.**

V souvislosti s informacemi o koronaviru byla zřízena bezplatná celostátní linka: 1212

Jsme přesvědčeni, že společnými silami, bez zbytečné paniky a s maximální ohleduplností jeden vůči druhému, celou situaci určitě zvládneme.