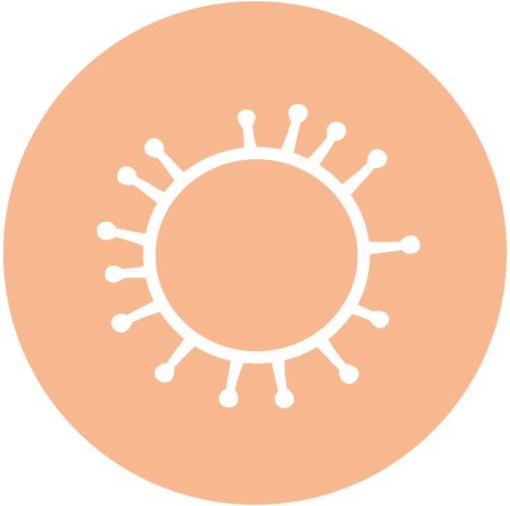
loono

Koronavirus

Ověřené informace a doporučení

www.loono.cz/koronavirus | @loonocz

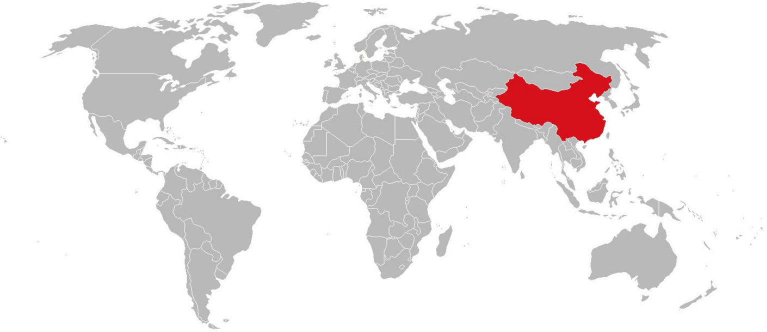
Co to je?



Označení *koronavirus* se používá pro jakýkoli virus patřící do podčeledi *Coronaviridae*. Jde o souhrnné označení pro dvě podčeledi virů, které způsobují onemocnění u zvířat a lidí, a to s různým stupněm závažnosti.

Coronavirus disease 2019, zkráceně "**COVID-19,**" je označení pro infekci způsobenou specifickým virem SARS-CoV-2*, který se poprvé objevil koncem roku 2019 ve **Wuhanu v Číně.**

Název je odvozen od charakteristického uspořádání povrchových struktur lipidového (tukového) obalu virů do tvaru sluneční koruny.



**SARS-CoV-2 = Severe Acute Respiratory Syndrome - Corona Virus = virus způsobující závažný akutní respirační syndrom (obtíže)*

Jak se přenáší?

Koronavirus se šíří z člověka na člověka podobně jako chřipka = **kapénkovou infekcí.**
Zasahuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest a spojivky.

Kašláním či smrkáním

Během hovoru

Líbáním

Dotykem infikovaného povrchu

Vzdálenost přenosu až **2 metry**

Dodržujte pro bezpečný odstup od ostatních!

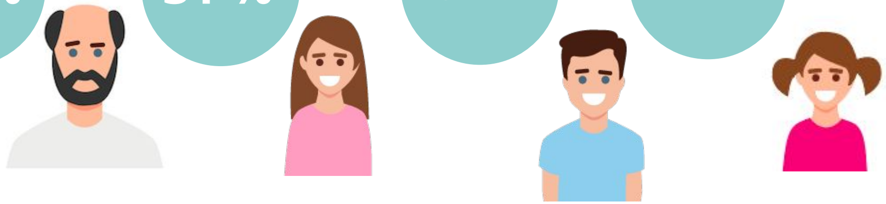
Pozor! Nakazit se můžete od člověka, který má příznaky, i od toho, který je zatím nemá.

Inkubační doba

2 až 14 dnů

.. i proto se po kontaktu s osobou nakaženou koronavirem nařizuje karanténa po dobu 2 TÝDNŮ.

Jaké je většinou věkové rozložení nakažených?

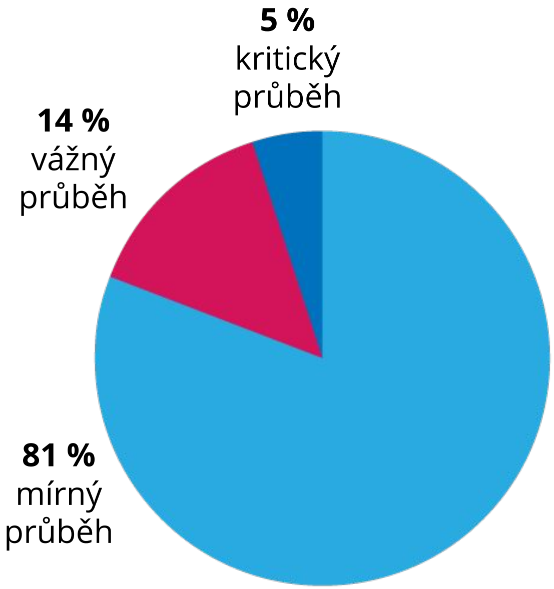


55 %	31 %	6 %	3 %
40 – 79 let	**20 – 39 let ***	**10 – 19 let**	**0 – 9 let**

Riziko infekce je podobné u všech věkových kategorií, avšak děti a mladí, jinak zdraví lidé, mají menší pravděpodobnost vážného průběhu.

**inkubační doba = období mezi vstupem nákazy do organismu a vypuknutím nemoci.*

Jak infekce probíhá?



Nejohroženější skupiny

Senioři

Chronicky nemocní
(cukrovka, srdeční selhání, plicní onemocnění)

Osoby s oslabenou imunitou
(onkologičtí pacienti)

Jak se projevuje?

- Zvýšenou teplotou až horečkou
- Kašlem
- Únavou
- Potížemi s dýcháním*
- Bolestí svalů
- Nechutenstvím

Má podobné příznaky jako **chřipka**

Mezi další méně časté příznaky patří bolest hlavy, bolest v krku, rýma a ztráta čichu. Objevit se ale může i nevolnost a průjem.

**Pouze u některých pacientů vede k rozvoji virového zápalu plic, který může vyústit až v selhání dýchání.*

Jak se testuje

Stěrem z nosohltanu, t. j. zavedením štětičky skrze nos a jejím následným odesláním do laboratoře k vyhodnocení

Koronavirus vs. chřipka

	KORONAVIRUS	CHŘIPKA
PŘENOS	Oba se přenášejí kapénkami, kontaktem, kontaminovanými předměty nebo povrchy.	
ŠÍŘENÍ	Oba mají stejnou míru schopnosti šířit se populací.	Oba mají stejnou míru schopnosti šířit se populací. Chřipka má kratší inkubační dobu (cca 3 dny).
OČKOVÁNÍ	Neexistuje.	Existuje.
ZÁVAŽNOST	U dospělých lidí je 30 až 40x vyšší pravděpodobnost úmrtí než u chřipky u dospělých (u dětí nejsou data). Celková úmrtnost je pak 0,5 až 2,8 %. S vyšším věkem roste.	Každoročně je celosvětově 3 až 5 milionů závažných případů. Celosvětově pak 290 000 až 650 000 úmrtí ročně (celková úmrtnost 0,1 %). V ČR ročně v souvislosti s chřipkou zemře 1500 osob.
DĚTI	Infekce u dětí je stejně pravděpodobná jako u dospělých. Mají však mírnější projevy.	Jsou významní přenašeči. 20 až 30 % dětí ročně jí onemocní po celém světě.
RIZIKOVÉ SKUPINY	U všech věkových skupin je stejné riziko nakažení.	Závažný průběh nejvíc hrozí nejmladším dětem, starším osobám a chronicky nemocným (diabetes, hypertenze, KVO).

Jak se léčí

Pro léčbu infekce COVID-19 není doporučena specifická antivirová léčba. Postupuje se na základě individuálních potřeb pacienta, nejčastěji zmírněním jeho příznaků běžně dostupnými léky.

U nekomplikovaného průběhu může léčba proběhnout v domácím prostředí. Pokud je průběh komplikovaný (např. s vážnými dýchacími obtížemi), probíhá léčba v nemocničním prostředí.

Doba uzdravení u mírného průběhu

2 týdny

Doba uzdravení u závažného průběhu

6 týdnů

Jak nákaze předcházet?

Každý z nás může svým chováním přispět ke svému zdraví a zdraví své rodiny a spolu s tím pomoci zabránit šíření infekce. Dodržujte proto následující pravidla:

1. **Myjte si pravidelně ruce** vodou a mýdlem. Zejména pak poté, co přijdete z venku, dotýkali jste se ostatních lidí, zvířat nebo povrchů. Naučte se je mýt správně! Vhodné je také používat dezinfekci s 60% podílem alkoholu.

2. **Zakrývejte si ústa rukávem** při kýchání a kašli. Nikdy ne rukou.

3. **Používejte jednorázové kapesníky** a po jejich použití si vždy umyjte ruce.

4. **Nedotýkejte se obličeje.** Zejména pak úst, nosu a očí. Pokud se jich omylem dotknete, umyjte si ruce.

5. **Vyhýbejte se místům s velkou koncentrací lidí.** A to zejména těm špatně odvětrávaným. Zůstaňte doma, jak nejvíce to jen bude možné.

6. **Vyhýbejte se úzkému kontaktu s nemocnými.** V případě kontaktu dodržujte vzdálenost alespoň 2 metry.

www.loono.cz/koronavirus | @loonocz

Jak nákaze předcházet?

7. **Omezte cestování**
na minimum. To platí i pro pobyt v prostředcích MHD a taxi.

8. **Starejte se o své zdraví,**
dostatečně spěte, jezte pestrou stravu, dodržujte pitný režim a nezapomínejte ani na pravidelnou pohybovou aktivitu.

9. **Pravidelně uklízejte a dezinfikujte**
objekty a povrchy, kterých se často dotýkáte. To platí zejména pro kliky, počítače, mobilní telefony či noční stolky. Volte ty úklidové prostředky, které kromě bakterií zneškodní i viry.

10. **Používejte ochranné pomůcky**
při kontaktu s volně žijícími či hospodářskými zvířaty (rukavice, brýle, ochranná zástěra, rouška).

11. **Používejte roušku.**
Jak a kdy se dozvíte dále.

! **Vakcína, která by vás ochránila před infekcí COVID-19, zatím neexistuje.**

Kdy a jak používat roušku

Pokud máte příznaky (kašlete, kýcháte či máte teplotu)

Pokud máte podezření, že jste se mohli setkat s někým nakaženým

Pokud jste zdraví, ale **chcete chránit své okolí***

Pokud jste zdraví, **ale staráte se o nemocného**

*pokaždé, když jdete mimo domov. Zejména pak při jakékoliv návštěvě lékaře či lékárny.

Jak správně použít roušku či respirátor?

Obecné pokyny k používání roušek a respirátorů

- Před a po manipulaci s rouškou či respirátorem si **vždy dezinfikujte ruce** nebo si je **umyjte** mýdlem a vodou.
- **Zakryjte si jimi nos a ústa** a ujistěte se, že mezi vaším obličejem a okrajem roušky nejsou **žádné mezery**.
- Během nošení se pomůcek **nedotýkejte**.
- Pokud jsou vlhké, **vyměňte je** za nové.
- **Sundávejte je zezadu,** t.j. tahem za šňůrky, nikoliv tahem za masku.

Roušku či respirátor noste vždy, když opouštíte domov. Chráníte tak nejen sebe, ale i své okolí.

Látková rouška

- V případě látkových roušek mějte na výměnu **více kusů** (např. 4 na den).
- Po použití ji **vyperte při vysokých teplotách** (nad 60°C)
- Po uschnutí ji vždy **vyžehlete**.

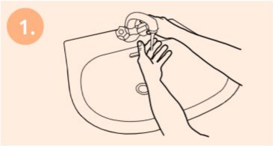
Papírová jednorázová rouška

- **Znovu ji nepoužívejte.**
- Po použití ji dejte do sáčku a ten pak vyhoďte do uzavřeného koše.

Respirátor

- Respirátor obvykle **po 4 - 6 hodinách ztrácí účinnost.**
- Respirátor s výdechovým ventilem je doporučen nosit s **rouškou přes něj.**

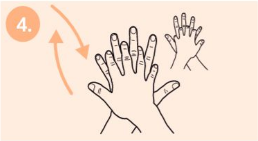
Jak si správně mýt ruce



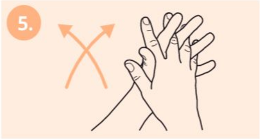
Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.

Do dlaní naneste dostatečné množství mýdla.

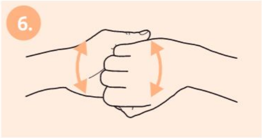
Krouživým pohybem třete dlaní o dlaň.



Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



Dejte ruce k sobě dlaněmi. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



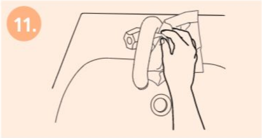
Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.

Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlani. Pak ruce vyměňte.

Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.

Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.

Ruce si pečlivě osušte.



K zastavení kohoutku použijte jednorázový ručník.

VIDEO NÁVOD

www.loono.cz/koronavirus | @loonocz

Jak se chovat v domácí karanténě

1. Dodržujte ji.
Porušením karantény můžete vážně ohrozit zdraví svého okolí. Vám samotným hrozí pokuta až 3 miliony Kč.

2. Zůstaňte doma!
Nechoďte do práce, školy ani na dětská hřiště či do obchodů a lékáren (zařiďte nákup online), nepoužívejte MHD a taxi.

3. Izolujte se
v rámci bytu či koleje, zůstaňte sami v uzavřeném dobře větratelném pokoji. Pokud používáte společnou koupelnu a záchod, používejte je jako poslední a poté je pečlivě ukliďte. Vyčleňte si pro sebe i vlastní ručník na tělo a ruce.

4. Zavolejte svému lékaři
předtím, než ho navštívíte.

5. Myjte si pravidelně ruce
mýdlem a vodou po dobu nejméně 20 sekund.
Naučte se je mýt správně!

6. Kryjte si ústa a nos
při kašli a kýchání a to nejlépe kapesníkem na jedno použití. Kapesníky ihned odhazujte do plastového pytle na odpadky a následně si umyjte ruce mýdlem a vodou.

7. Nesdílejte domácí potřeby
jako je nádobí, ručníky ložní prádlo a jiné. Vaše nádobí by mělo být myto separátně od ostatních, případně umístěno samostatně do myčky. Prádlo, povlečení a ručníky by měly být uloženy v plastovém pytli a vyprány, až bude známo, že testy na koronavirus jsou negativní.

Jak se chovat v domácí karanténě

8. Noste roušku,

když jste ve stejné místnosti s ostatními lidmi či zdravotnickými pracovníky.

9. Prádlo perte na > 60°C.

Pokud neodkladně potřebujete vyprat, perte vše při nejvyšší možné teplotě pro danou tkaninu (vhodné jsou teploty nad 60 °C). Pro manipulaci s prádlem použijte jednorázové rukavice a případně i plastovou zástěru, poté si umyjte ruce mýdlem a vodou. Očistěte také všechny povrchy v okolí pračky. Prádlo nenoste do veřejné prádelny.

10. Nezvěte si domů návštěvy.

Pokud si myslíte, že je nezbytně nutné, aby vás někdo navštívil, proberte to nejdříve se svým praktickým lékařem. Veškerou další komunikaci vyřešte telefonicky či online.

11. Omezte kontakt s domácími mazlíčky.

Pokud je kontakt to nevyhnutelný, umyjte si ruce před a po kontaktu s nimi ruce mýdlem.

12. Dbejte na manipulaci s odpady.

Odpad od osoby pozitivní (či v podezření) na nákazu koronavirem ukládejte do plastového pytle na odpadky, a to včetně včetně roušek a kapesníků. Po naplnění ho pevně zavažte, vložte do druhého pytle, opět zavažte a poté dejte do popelnice.

13. Sledujte příznaky onemocnění.

Pokud se váš zdravotní stav zhorší, např. máte-li dýchací obtíže, vyhledejte lékařskou pomoc. Pokud nejste v ohrožení života, nejdříve svému praktickému lékaři či do nemocnice zavolejte. V nouzových případech zavolejte sanitku a informujte operátora o tom, že byste mohli být v riziku nákazy.

Jak se chovat doma, v rodině?

- **Vyhněte se kontaktu** s nemocnými lidmi.
- **Kryjte si ústa a nos při kašli a kýchání**, a to nejlépe kapesníkem na jedno použití. Kapesníky ihned odhazujte do plastového pytle na odpadky a následně si umyjte ruce mýdlem a vodou.
- **Myjte si pravidelně ruce mýdlem a vodou** po dobu nejméně 20 sekund. Naučte se je mýt správně!
- Pravidelně myjte povrchy v domácnosti. Nezapomeňte na kliky a vypínače.
- Pokud můžete, **učte se s dětmi doma.**
- **Vyhněte se dětským hřištím** a místům s velkou koncentrací lidí.
- **Nezvěte si návštěvy a nestýkejte se s přáteli**. Pro komunikaci využijte telefon nebo jiné online nástroje.
- **Nevíte, jak s dětmi o koronaviru komunikovat?** Podívejte se na náš další slide.

Koronavirus v těhotenství

- U těhotných **nebylo prokázáno** vyšší riziko nákazy než u běžné populace.
- **Nebyl prokázán přenos viru z matky na plod v průběhu těhotenství a při porodu.** Virus nebyl nalezen v plodové vodě ani v mateřském mléce.
- Z dostupných dat **nevyplývá,** že by těhotné ženy byly ve vyšším riziku horšího průběhu infekce.

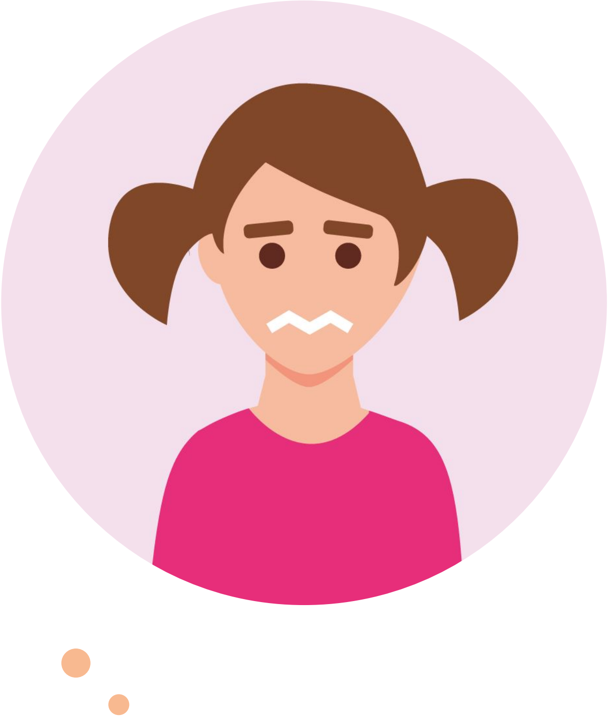
POKUD MÁTE PŘÍZNAKY JAKO JE KAŠEL, HOREČKA A DUŠNOST, ZŮSTAŇTE DOMA A ZAVOLEJTE SVÉMU PRAKTICKÉMU LÉKAŘI. UVEĎTE, ŽE JSTE TĚHOTNÁ.

POKUD SE U VÁS POTVRDÍ ONEMOCNĚNÍ KORONAVIREM, ZAVOLEJTE SVÉ PORODNÍ ASISTENTCE A/NEBO GYNEKOLOGOVI A UPOZORNĚTE JE, ŽE JSTE NEMOCNÁ. POŽÁDEJTE JE, ABY VÁM PORADILI, JAK V PRŮBĚHU ONEMOCNĚNÍ POSTUPOVAT DÁL.

Koronavirus v těhotenství

- Infekce se projevuje stejně jako **u “netěhotné” populace.**
- Horečku lze v případě nutnosti léčit acetaminofenem nebo paracetamolem.
- Pokud je průběh komplikovaný (např. s vážnými dýchacími obtížemi), probíhá léčba v nemocničním prostředí, žena musí být pečlivě sledována.
- **Nakažení koronavirem by při dobrém zdravotním stavu matky nemělo být důvodem odloučení od novorozence. Před přiložením k prsu při kojení je ale nutná přísná hygiena rukou a rouška na obličeji. I tak se ale vždy poraďte se svým lékařem.**

Jak mluvit s dětmi o koronaviru



- **Vysvětlete** jim situaci (úměrně jejich věku). Vyhraďte si na vysvětlení dostatek času.
- **Nebojte se** přiznat, že na vše nemáte odpověď.
- Avšak **ujistěte je**, že jsou experti, kteří pracují na vyřešení.
- **Vyslechněte** jejich pocity, nezlehčujte je.
- **Vysvětlete**, že se dá nákaze předcházet jednoduchými kroky.
- **Naučte je** si pravidelně mýt ruce, alespoň dokud nenapočítají do 30.
- **Ujistěte je**, že se nemusí bát říct, že jim není dobře.
- **Mluvte s nimi** průběžně, ujistěte je, že situaci sledujete.
- Ujistěte je, že ne každý, kdo kašle, je nakažený koronavirem.

Řekni to babi a dědovi

„Myj si pravidelně ruce mýdlem a vodou! Myj si je než napočítáš do dvaceti."

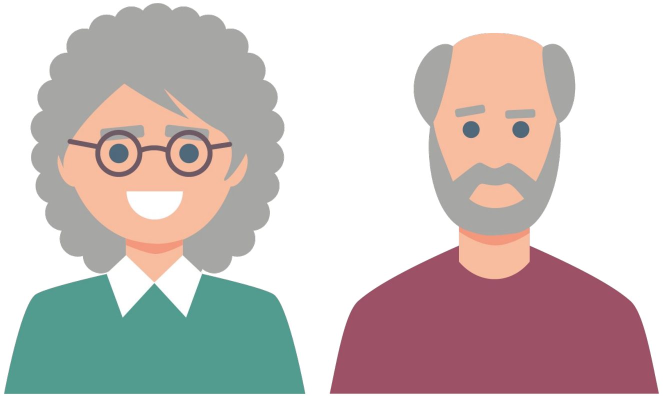
„Nepanikař, ale neber to na lehkou váhu."

„Zůstaň doma, nákupy nech na mně. Nebo se obrať na dobrovolníky ve svém okolí.

„Nepodceňuj žádný z příznaků! Zejména pak pokud máš horečku, kašel či potíže s dýcháním."

„Pokud někam musíš. NOS ROUŠKU. Pravidelně ji měň. Já ti ji seženu nebo ušiju!"

„Pokud budeš mít potíže s dýcháním, volej 155!"



„Jez pestrou stravu a nezapomínej na ovoce a zeleninu."

www.loono.cz/koronavirus | @loonocz

Jak se chovat k domácím mazlíčkům?

Prozatím nejsou data, jestli mohou být domácí mazlíčci přenašeči infekce,
či že by nějaký mazlíček onemocněl COVID-19. Přesto dodržujte následující opatření:

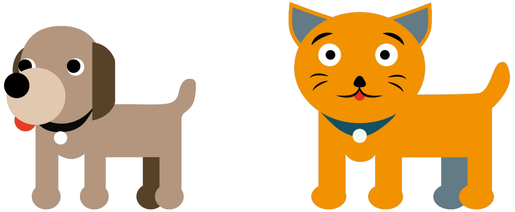
1. Pokud jste zdraví:

- **Myjte si ruce** po kontaktu s mazlíčkem, přípravě jeho jídla nebo manipulaci s exkrementy.
- **Důkladně uklízejte** po svých mazlíčcích, luxujte a umývejte podlahu a povrchy.
- **Noste roušku** při venčení.
- **Obraťte se na svého veterináře**, pokud máte dotazy.

2. Pokud jste se nakazili:

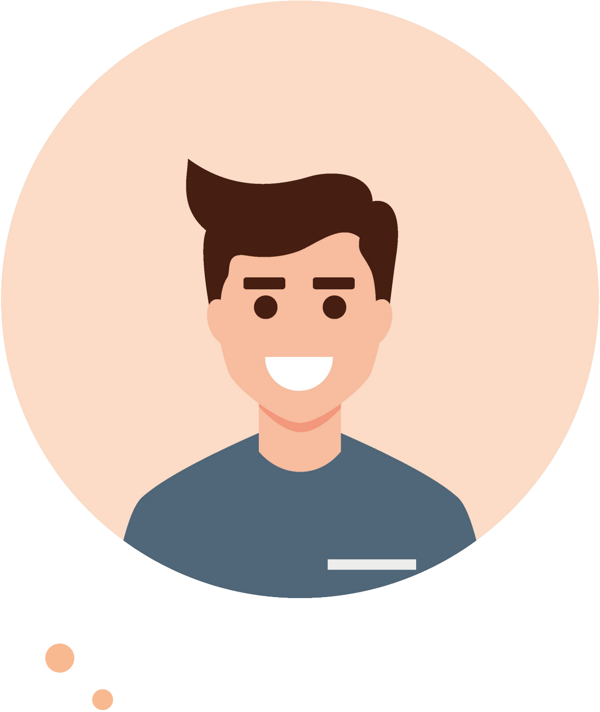
- **Omezte kontakt** s domácími mazlíčky
- Venčení (pokud možno) **přenechte** ostatním členům rodiny.
- Pokud s mazlíčkem musíte být i v době vaší nemoci, vždy před a po kontaktu s ním a jeho okolím **si pečlivě umyjte ruce.**

! Běžné testování na nákazu koronavirem pro domácí mazlíčky není doporučeno.



www.loono.cz/koronavirus | @loonocz

Jak zachovat chladnou hlavu?



- Je normální cítit se zahlcený či vystrašený, **nejste v tom sami.**
- Čerpejte z **kvalitních zdrojů informací**.
- **Omezte zprávy** v televizi či pobyt na sociálních sítích (rutina 2x denně), zejména před spaním.
- **Zůstaňte klidní,** “nepřemyslete to”.
- **Naplánujte** si den.
- **Mluvte o tom** se členy rodiny.
- **Pojmenujte** emoce, snížíte jejich intenzitu.
- **Buďte empatičtí**, podpořte své okolí.

Co dělat, když...

...máte podezření na nákazu koronavirem?

1. ZŮSTAŇTE DOMA

2. ZAVOLEJTE SVÉMU PRAKTICKÉMU LÉKAŘI ČI NA PŘÍSLUŠNOU **HYGIENICKOU STANICI**

3. POKUD DOJDE K VYHODNOCENÍ, ŽE:

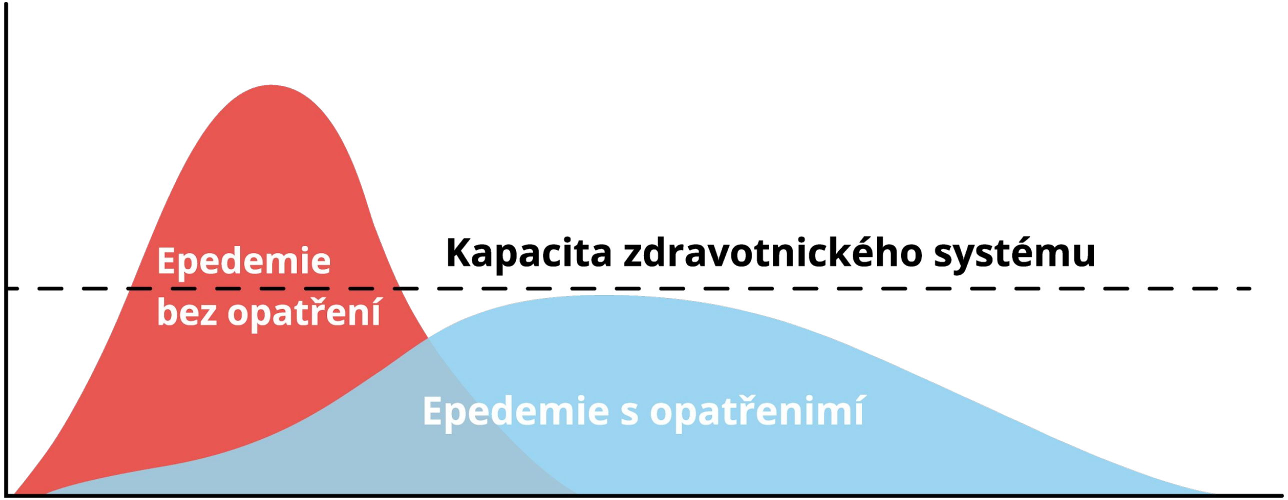
JE **POTŘEBA** PROVÉST TEST

ŘIĎTE SE POKYNY HYGIENIKŮ A LÉKAŘŮ

NENÍ POTŘEBA PROVÉST TEST

- **ŘIĎTE SE DOPORUČENÍ PŘÍSLUŠNÝCH ÚŘADŮ A VLÁDY**
- **CHOVEJTE SE ZODPOVĚDNĚ KE SVÉMU OKOLÍ**
- **POKUD JSTE NEMOCNÍ, ZŮSTAŇTE DOMA (např. při běžné chřipce)**
- **POKUD JSTE ZDRAVÍ, PROČTĚTE SI ČÁST “JAK NÁKAZE PŘEDCHÁZET”**

Proč je důležité zabránit explozivní epidemii



Je nutné dodržovat nařízená opatření (karanténa), aby se tak předešlo přetížení zdravotnického systému. Díky tomu se tak každému (v případě zhoršení stavu) dostane adekvátní péče.

Aktuální čísla

Celkový počet provedených laboratorních testů	Celkový počet osob s prokázaným onemocněním COVID-19	Celkový počet uzdravených po onemocnění COVID-19	Celkový počet úmrtí v souvislosti s onemocněním COVID-19
55 017	**3 589**	**61**	**39**
k 1. 4. 2020 v 8.30 h	k 2. 4. 2020 v 0.30 h	k 1. 4. 2020 v 18.00 h	k 1. 4. 2020 v 17.30 h

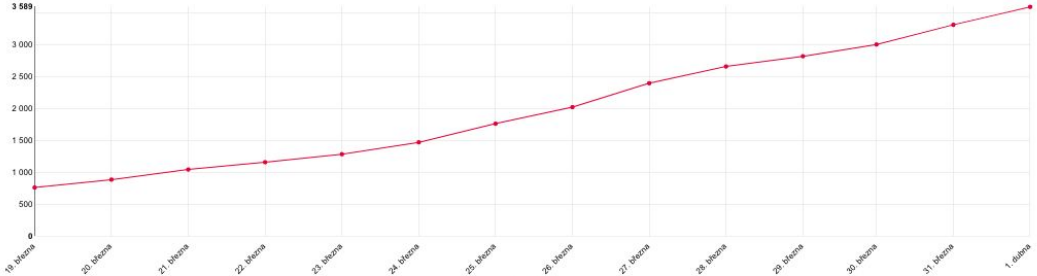
Seznam odběrových center COVID-19 | Otevřené datové sady | Zprávy a prezentace

Sekce 1

Základní přehledy dle hlášení KHS a dle pozitivních nálezů laboratoří, které jsou určeny pro další šetření

Celkový (kumulativní) počet osob s laboratorně prokázaným onemocněním COVID-19 dle hlášení krajských hygienických stanic a laboratoří

Přehled za posledních 14 dní | Kompletní přehled za celé období Tabulkový přehled



Legenda: Celkový počet osob s pozitivním nálezem COVID-19 dle hlášení KHS a dle pozitivních nálezů laboratoří, které jsou určeny pro další šetření.

Poslední aktualizace počtu osob s laboratorně prokázaným onemocněním v tomto grafu byla provedena k půlnoci předchozího dne.

Sledovat čísla v České republice

Sledovat čísla ve světě

Naposledy aktualizováno: 2. 4.

Potřebujete poradit?

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Navštivte webové stránky koronavirus.mzcr.cz či zavolejte na celostátní infolinku 1212.

Zavolejte na infolinku Státního zdravotního ústavu

- 724 810 106
- 725 191 367
- 725 191 370

Zavolejte na infolinku své zdravotní pojišťovny

- VZP 952 222 222
- VoZP 844 888 888
- OZP 261 105 555
- ČPZP 810 800 800
- ZP ŠKODA 800 209 000
- ZPMV 844 211 211
- RBP 800 213 213

! Pokud se na linky z důvodu přetížení nebudete moci dovolat, zachovejte klid a **zkuste to později**.

Nejčastější mýty

„Pití horké vody každých 15 minut mě uchrání před nákazou koronavirem."

„Ibuprofen zhoršuje průběh nákazy koronavirem."

„Virus nesnese teplotu vyšší než 24 stupňů, takže v létě budeme v pohodě."

„Nošení látkové roušky mě před nákazou stejně neuchrání, je zbytečné ji nosit."

„Zadržování dechu na 10 sekund spolehlivě ověří, zda máte nebo nemáte koronavirus."

Závěrečná doporučení

Nepanikařte, ale neberte situaci na lehkou váhu	Pokud vám není dobře, zůstaňte doma	Myjte si pravidelně ruce. Jak na to?
Čerpejte informace z kvalitních zdrojů (MZ ČR, SZÚ, WHO)	Než půjdete k lékaři, nejdřív mu zavolejte	Vyhýbejte se kontaktu s nemocnými
Chovejte se zodpovědně ke svému okolí	Pokud máte nařízenou karanténu, dodržujte ji	Každý z nás totiž může sehrát významnou roli v zamezení šíření infekce

Kdo prezentaci vytvořil

Nezisková organizace

loono

Tato brožura byla aktualizována ke dni 1. 4. 2020. Situace se však mohla změnit, aktuální verzi naleznete na www.loono.cz/koronavirus.

Podpořte výrobu dalších edukačních a osvětových materiálů

bit.ly/PodporitLoono

Pod záštitou

1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova

Čerpáme z ověřených zdrojů

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

World Health Organization

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV SZÚ

UpToDate

DARUJME.CZ

Za obsah zodpovídá:

MUDr. Kateřina Vacková,
zakladatelka Loono

Za spolupráci děkuji MUDr. Martině Čermákové a Mgr. Petře Císařové. Grafika: Ekaterina Kokourova.

Copyright © by Loono. All Rights Reserved.