

NOVÝ TYP KORONAVIRU

DOPORUČENÍ A DŮLEŽITÉ INFORMACE K DOMÁCÍ KARANTÉNĚ

Domácí karanténa a aktuální omezení kontaktu jsou nařízená ochranná opatření, která mají přispět ke snížení rizika šíření nového typu koronaviru (SARS-CoV-2). V tomto letáku najdete důležité informace, kterými byste se měli během nařízené karantény řídit.

Kdy a proč je nařízena domácí karanténa?

Domácí karanténu může nařídit zdravotní úřad (Gesundheitsamt) při podezření z nákazy, kdy existuje vysoké riziko, že se daný člověk infikoval:

K tomu obvykle dochází v případě, že jste se během posledních dvou týdnů dostali do blízkého kontaktu s pacientem s laboratorně potvrzenou diagnózou COVID-19. Za blízký kontakt se považuje, pokud jste s nemocným člověkem po dobu minimálně 15 minut mluvili nebo pokud na vás v době, kdy byl infekční, zakašlal či kýchl.

U takovýchto osob, u kterých došlo k blízkému kontaktu, je nutné počítat s tím, že se mohly nakazit a mohou nový typ koronaviru šířit. K tomu může dojít i v případě, kdy (zatím) nevykazují žádné příznaky nemoci. Nařízení domácí karantény zde slouží jako ochranné opatření, které má zabránit šíření patogenu. Doba trvání tohoto opatření čítá v současné době 14 dní. Odpovídá to časovému rozmezí mezi momentem, kdy dojde k přenosu infekce virem, a propuknutím nemoci.

Do karantény nemusíte, pokud jste se v posledních dvou týdnech pouze nacházeli v téže místnosti s osobou s diagnózou COVID-19 (bez blízkého kontaktu) nebo jste pobývali v oblasti s výrazným nárůstem počtu případů COVID-19.

Jaké jsou v průběhu domácí karantény vaše povinnosti?

- ▶ Řiďte se pokyny zdravotního úřadu.
- ▶ Nevycházejte z domu.
- ▶ Nepřijímejte návštěvy.
- ▶ Dvakrát denně si měřte teplotu a vedte si denní záznamy o případných příznacích nemoci. Zaznamenávejte jména osob, se kterými jste měli osobní kontakt.
- ▶ Zdravotní úřad se bude pravidelně informovat o vašem zdravotním stavu.



Pokud se u vás objeví horečka, kašel, dýchací potíže nebo výrazné zhoršení zdravotního stavu, neprodleně se obraťte na příslušný zdravotní úřad.

Nejdůležitější hygienická opatření:

Před infekčními chorobami můžete ochránit sebe i své okolí, pokud budete dodržovat několik jednoduchých režimových opatření.



Kýchejte a kašlejte do loketní jamky nebo do kapesníku



Nesahejte si rukama na obličej



Udržujte dostatečnou vzdálenost od lidí, kteří mají kašel, rýmu nebo horečku



Vyhýbejte se fyzickému kontaktu (např. potřesení rukou nebo objetí)



Pravidelně a dostatečně dlouho (nejméně po dobu 20 sekund) si umývejte ruce vodou a mýdlem

Jaká hygienická opatření byste měli dodržovat?

Novým typem koronaviru se mohou infikovat lidé, kteří se zdržují v blízkosti infikované osoby. Aby se zamezilo šíření patogenů, měli byste vy i členové vaší domácnosti důsledně dodržovat hygienická opatření, která vám doporučí zdravotní úřad. Mezi ně patří:

- ▶ Pokud je to možné, zdržujte se v jiných místnostech než ostatní členové domácnosti nebo využívejte sdílené místnosti, například při jídle, v rozdílných časech.
- ▶ Vyvarujte se blízkého fyzického kontaktu a udržujte si **odstup** nejméně 1,5 metru od ostatních osob.
- ▶ Pravidelně **větrejte** kuchyň, koupelnu, obývací pokoj i ložnici.
- ▶ Nesdílejte s dalšími osobami předměty denní potřeby, jako je nádobí či prádlo, pokud jste je předtím obvyklým způsobem **nevychistili**.
- ▶ Plochy a předměty, s nimiž přijdete do styku, by se měly pravidelně čistit domácími čisticími prostředky.
- ▶ Všichni členové vaší domácnosti včetně vás by si měli pravidelně, důkladně a po dobu nejméně 20 sekund **mýt ruce mýdlem**.
- ▶ Nesahejte si rukama na obličej, hlavně ne na ústa, oči a nos.
- ▶ Dbejte na **preventivní opatření při kašlání a kýchání**: Udržujte při kašli či kýchání co největší odstup od ostatních a pokud možno se při tom od ostatních odvráťte. Kýchejte a kašlejte do loketní jamky nebo do jednorázového kapesníku a ten následně zlikvidujte. Pokud zakašlete, kýchnete nebo se vysmrkáte, důkladně si pak umyjte ruce.

Co dělat v případě, že onemocníte?

- ▶ **Pokud se cítíte nemocní nebo se u vás objeví příznaky nemoci, jako je horečka, kašel, dýchací potíže či výrazné zhoršení zdravotního stavu, neprodleně informujte zdravotní úřad.**
- ▶ **Pokud potřebujete z důvodu jiného nebo již existujícího onemocnění léky nebo lékařské ošetření, obraťte se telefonicky na ordinaci svého ošetřujícího lékaře nebo na ordinaci příslušného specialisty.**
- ▶ **V naléhavých případech volejte na telefonní číslo 116117 (lékařská pohotovostní služba). Během hovoru je nutné upozornit na skutečnost, že se nacházíte v domácí karanténě. Linku tísňového volání 112 nebo záchranné služby byste měli využít výhradně v případě akutních stavů (např. dušnosti).**

Na koho se můžete během domácí karantény obrátit?

- ▶ Požádejte rodinu, přátele nebo sousedy, aby vám zajistili potraviny, léky a další předměty každodenní potřeby. Nejlepší je, když nákup postaví před vaše dveře.
- ▶ Taktéž potraviny, které si necháte dovést do domu, jakož i poštovní zásilky, by měly být odloženy před bytem.
- ▶ Pokud máte psa, svěťte jeho vyvenčení svým známým či rodinným příslušníkům.
- ▶ Pokud máte problémy se zaopatřením, informujte o tom příslušný zdravotní úřad, nebo zatelefonojte na obecní úřad a informujte se o možnostech, kde získat pomoc.

Jak můžete zmírnit psychickou zátěž pro sebe a své dítě?

- ▶ Karanténní opatření mohou pro vás i pro děti, které s vámi žijí v jedné domácnosti, představovat velkou psychickou zátěž. Vysvětlete svému dítěti nastalou situaci způsobem odpovídajícím jeho věku. Pociťuje-li nějaké obavy, berte je vážně. Při jednání s dítětem se snažte působit klidně a optimisticky.
- ▶ Pomoci může pevná struktura dne: Pokud je to možné, dodržujte pravidelnou dobu vstávání, jídla a spánku, jakož i času na školní úkoly a další vzdělávací aktivity včetně přestávek.
- ▶ Dbejte na vhodně zvolený mediální obsah s formáty vhodnými pro děti a mládež, aby byly zodpovězeny i otázky odpovídající věku dítěte. Příklady takových nabídek jsou „Kakadu“ (Deutschlandfunk), „Sendung mit der Maus“ (WDR), „LOGO“ (ZDF), „Die Politikstunde“ (Bundeszentrale für politische Bildung) nebo „Schule daheim“ (ARD-alfa).
- ▶ Vy ani vaše děti sice nesmíte mít přímý kontakt s žádnými osobami mimo vaši domácnost, přesto byste ale měli nadále udržovat své sociální vztahy, jak to jen jde. Zůstaňte se svojí rodinou a přáteli v kontaktu prostřednictvím telefonu a dalších médií. Umožněte to také svému dítěti.
- ▶ Snažte se provozovat fyzickou aktivitu. Na internetu najdete nejrůznější tipy na domácí cvičení i na hravé cviky vhodné pro děti, které lze provozovat doma nebo na zahradě, je-li k dispozici.
- ▶ Neostýchejte se využít v případě potřeby telefonické služby, jako je psychologická poradna po telefonu a další krizové služby.
- ▶ Na mnoha místech byly zřízeny telefonní hotline linky, které nabízejí telefonické poradenství v otázkách týkajících se rodinného soužití. Více informací naleznete na webových stránkách vaší obce nebo města.

Podle jakých právních nařízení se řídí pravidla pro domácí karanténu?

- ▶ Nařízení karantény je v Německu ošetřeno zákonem o ochraně před infekcemi (IfSG) a provádí ho zdravotní úřad.
- ▶ Zaměstnanci, kterým v důsledku nařízené karantény ušel výdělek, mají nárok na finanční odškodnění. Máte-li jakékoli dotazy, obraťte se na příslušný zdravotní úřad.
- ▶ Upozornění: Porušení nařízené karantény může být potrestáno peněžitou pokutou nebo trestem odnětí svobody.

Kde najdete další aktuální a spolehlivé informace?

Informace o novém typu koronaviru a o možnostech ochrany najdete na stránkách úřadu Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) na adrese <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Odpovědi na časté pracovní dotazy v souvislosti s novým typem koronaviru poskytuje Spolkové ministerstvo práce a sociálních věcí (BMAS) na adrese <https://www.bmas.de/DE/Presse/Meldungen/2020/corona-virus-arbeitsrechtliche-auswirkungen.html>

Aktuální a obsáhlé (odborné) informace poskytuje Institut Roberta Kocha (RKI) na adrese https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Další informace pro občany na téma karantény si můžete stáhnout z webových stránek Spolkového úřadu pro civilní ochranu a pomoc při katastrofách (BBK) na adrese [Tipps bei häuslicher Quarantäne COVID-19: Tipps für Eltern](#)



Vaše kontaktní osoba v místě bydliště

RAZÍTKO

telefon _____
fax _____
e-mail _____