

COVID-19

INFORMACE PRO OBČANY

Zdravý občan bez příznaků COVID

- vyhýbejte se hromadným akcím v uzavřených prostorech
- často si myjte ruce mýdlem, popřípadě používejte dezinfekční prostředky na bázi alkoholu
- **stále platí povinnost nosit roušky ve vnitřních prostorách, v hromadných dopravních prostředcích, ale i v taxících**
- zvažte rizika spojená s koncentrací osob na rodinných a jiných oslavách
- omezte zbytná cestování mimo hranice ČR. Pokud přesto potřebujete nutně vycestovat, sledujte seznam epidemiologicky rizikových zemí pravidelně aktualizovaný na www.koronavirus.mzcr.cz
- řiďte se nařízeními platnými pro danou zemi, po návratu z rizikových zemí do ČR máte povinnost nahlásit se Krajské hygienické stanici Kraje Vysočina na koronavirus@khsjih.cz a do 72 hodin absolvovat na vlastní náklady PCR test (objednávky na odbery.kr-vysocina.cz)
- karanténa nařízená z důvodu kontaktu s pacientem pozitivním na COVID trvá 10 dní. Nakažená osoba, s kterou jste přišli do styku, má povinnost nahlásit Vás Krajské hygienické stanici Kraje Vysočina, ta Vás bude telefonicky kontaktovat a sdělí Vám podmínky karantény, vyčkejte na telefonát v domácí izolaci a snažte se vyhnout veškerému styku s ostatními osobami
- negativní test automaticky neukončuje karanténu! Tu musíte absolvovat v celé délce 10 dnů

Občan s příznaky onemocnění COVID

- dodržujte maximum preventivních opatření, kontaktujte **telefonicky** svého praktického lékaře
- vyhněte se cestování, ideálně zůstaňte doma a preventivně chraňte členy domácnosti
- pokud jste absolvovali testování, na výsledek čekejte doma, tzn. nechoďte do práce, na návštěvy, do obchodů, do restaurace, na veřejné akce, dodržujte přiměřený odstup od osob min. 2 m
- v případě pozitivního testu dodržujte bez výjimky doporučení hygieniků, setrvejte min. 10 dnů v izolaci

Pokud se náhle zhorší Váš zdravotní stav a Vy musíte vyhledat pomoc v nemocnici nebo si přivolat zdravotnickou záchrannou službu, informujte lékaře nebo dispečera VŽDY předem o svém aktuálním stavu.

FIRMY/ ÚŘADY

- využití institutu home office (pokud je to možné) v případech rozsáhlejšího výskytu nákazy v kolektivu, preventivní rozšíření karantény, popř. přijetí opatření zabráňující výskytu nebo případnému šíření onemocnění
- omezení hromadných akcí – školení, přednášek, seminářů, porad, konferencí
- maximální využívání videokonferencí
- v prostorách úřadů je povinnost nosit roušky, úřady mají být vybaveny na viditelných místech dezinfekcí pro veřejnost
- preferujte telefonický, elektronický a jiný neosobní kontakt pro vyřizování agend
- preferujte přijímání dokumentů i pošty v elektronické podobě
- v případě rozsáhlejšího výskytu nákazy na pracovišti zvažte, tam, kde je to možné, střídání oddělených skupin zaměstnanců
- na podatelkách užívejte roušku a jednorázové rukavice

ŠKOLY

- v případě potvrzení výskytu COVID konzultovat opatření s Krajskou hygienickou stanicí Kraje Vysočina
- maximálně omezit návštěvy veřejnosti vč. rodičů ve školách
- zvážit náhradní výuku, pokud je to možné, směřovat výuku mimo učebny, např. na hřiště, do zahrady apod.
- zvážit omezení některých výuk, např. tělesné výchovy, popř. ji směřovat na venkovní plochy, důsledně dbát na úklidový režim po každé hodině tělocviku (podobný režim zvážit i v hodinách hudební výchovy)
- na maximum omezit střídání učeben, dostatečně větrat
- na maximum zvýšit ochranu stravoven a jídelen a jejich personálu, urychlit výdej jídel a usměrňovat počet strážníků v jedné místnosti, stále větrat, dbát na zvýšenou hygienu strážníků i zaměstnanců
- omezit provoz školního bufetu (neshromažďování žáků a studentů)
- v případě provozování zájmové činnosti přesunout aktivity preventivně ven, v případě vnitřních aktivit dbát na pravidelnou dezinfekci prostor po každé skupině
- zvážit vybavení pedagogů respirátory FFP2, jejich trvalým užíváním se vyhnou případné karanténě

Apel na rodiče – neposílejte své děti s jakýmkoliv příznaky respiračního onemocnění (časté kýchání, silnější rýma, kašel, bolest v krku), silnější únavou (např. doprovázenou bolestmi hlavy) a se zvýšenou tělesnou teplotou do škol, školek a obecně do kolektivu. Děti jsou často i při minimálních příznacích přenašeči viru.

NEMOCNICE/ ORDINACE/ LÉKÁRNY/ SOCIÁLNÍ ZAŘÍZENÍ

- vstupujte pouze s nasazenou rouškou
- vyvarujte se návštěv uvedených zařízení, pokud cítíte jakékoliv příznaky respiračního onemocnění, silnější únavu nebo máte zvýšenou tělesnou teplotu, využijte telefonického kontaktu
- při všech návštěvách uvedených zařízení dodržujte důsledně hygienická pravidla (dezinfekce rukou, roušky, omezení tělesného kontaktu, bezpečná vzdálenost od personálu a ostatních klientů zařízení)
- informujte se předem o režimu návštěv konkrétního zařízení telefonicky nebo na jeho webových stránkách

Apel na občany – respektujte, prosím, současný režim fungování zdravotnických i sociálních zařízení. Omezení nebo zákaz návštěv je jedním z nástrojů, jak Vás a především Vaše blízké ochrání před další nemocí.