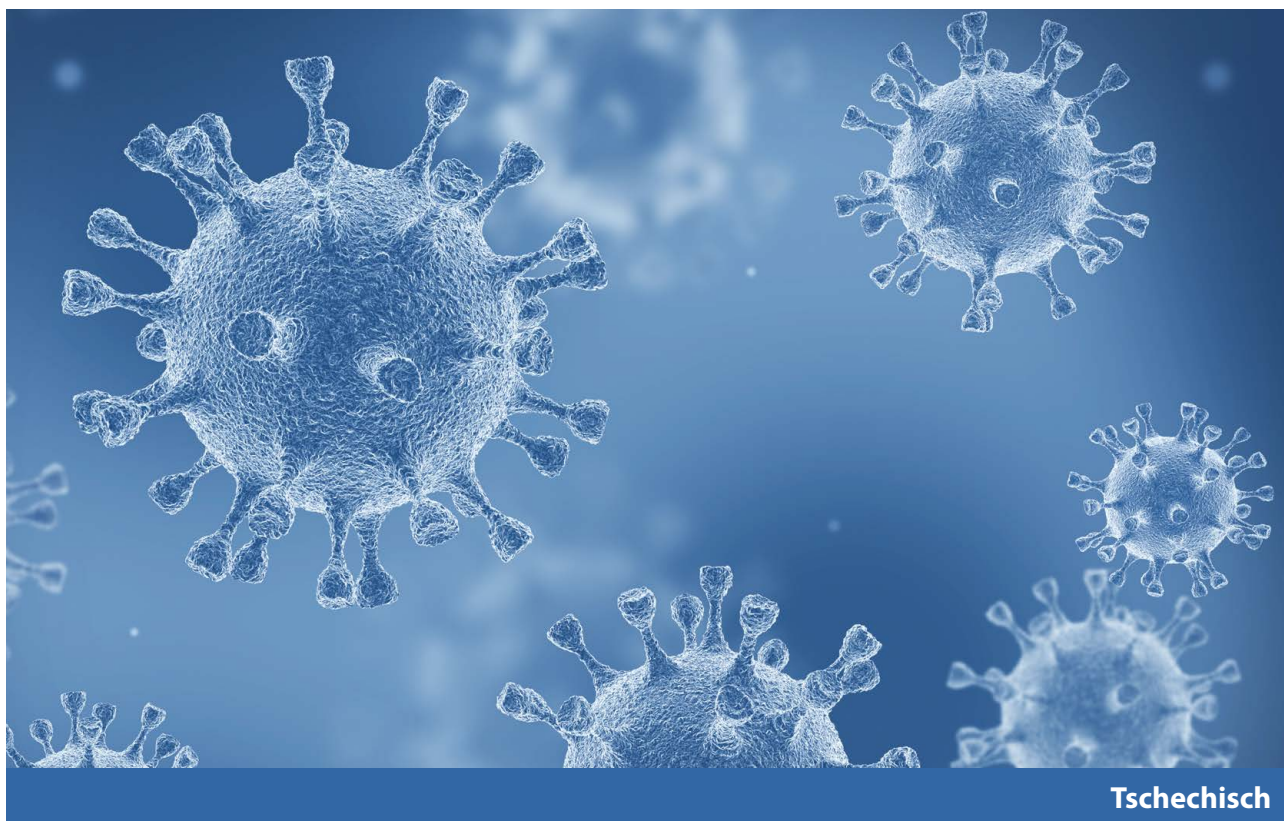


[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

# Koronavirus SARS-CoV-2

Praktické informace a doporučení



Tschechisch

**Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

## Chovejte se zodpovědně a ohleduplně!

- Chovejte se **disciplinovaně a solidárně** k ostatním.  
Ochráníte tak své zdraví a zpomalíte šíření viru.
- **Informace** čerpejte pouze ze spolehlivých a ověřených zdrojů.
- Sledujte také **aktuální informace vydávané Světovou zdravotnickou organizací (WHO)**.  
WHO nabízí aktuální a spolehlivé informace v několika jazycích.
- V Německu poskytuje **aktuální a spolehlivé informace** Institut Roberta Kocha (RKI), Spolkové centrum pro vzdělávání ve zdravotnictví (BZgA) či Spolkové ministerstvo zdravotnictví (Bundesministerium der Gesundheit, BMG).
- Mějme prosím na paměti, že chráníme zdraví své i zdravotnického personálu.  
To oni jsou hrdinkami a hrdiny, kteří riskují vlastní život, aby nás ochránili před nákazou a vyléčili z nemoci.
- **Žádáme ty, kteří jsou nakaženi či již onemocněli nemocí COVID-19**, aby se drželi pokynů zdravotnického personálu.
- Ujistěte se, že dodržíte všechny aktuální **pokyny, výzvy a oznámení vydané vládou a orgány místní samosprávy**.

**Bud'te zdraví!**

## Jak se mohu chránit?

Následující základní hygienická opatření jsou jednoduchá a efektivní. Správné kašláním a kýčáním, mytí rukou či udržování vzdálenosti by měly být samozřejmostí. Poučte o nich prosím i svou rodinu, přátele a známé.



### Základní hygienická opatření při kašláním či kýčáním

- Při kašláním či kýčáním udržujte od ostatních bezpečnou vzdálenost minimálně 1,5 m a otočte se od nich na druhou stranu.
- Kašlete či kýchejte do papírového kapesníčku apod. Po použití jej vyhodte do koše s víkem.
- Nemáte-li po ruce kapesníček, kašlete či kýchejte do rukávu (nikdy přímo do ruky!) s loketní jamkou před ústy.
- Pokud u vás byla návštěva, nezapomeňte poté místnost řádně vyvětrat – minimálně 10 min s okny otevřenými dokořán.



### Mytí rukou

- Ruce si myjte často a řádně mýdlem (nejlépe tekutým), včetně míst mezi prsty a na jejich končících, ideálně po dobu 30 vteřin. Ruce následně opláchněte pod tekoucí vodou.
- Ruce si řádně usušte, a to i mezi prsty. Doma by měl mít každý svůj vlastní ručník. Na veřejných toaletách používejte jednorázové papírové ručníky, které použijte i k otevření kohoutku, případně použijte loket.



### Udržování bezpečné vzdálenosti

- Vyhněte se bezprostřednímu kontaktu jako podání ruky, líbání a objímání. Není to nezdravé, naopak tím chráníte sebe a ostatní.
- Jste-li nemocní, zůstaňte doma a zvolte domácí léčbu. Zabráníte tím šíření patogenu.
- I lidé, kteří jsou nakaženi, ale nevykazují žádné symptomy, mohou nakazit ostatní. Dodržujte bezpečnou vzdálenost od ostatních alespoň 1,5 m. Zabráníte tím přímému šíření patogenu.
- Nemocní jedinci by si měli držet odstup zejména od nejvíce ohrožených jedinců, tedy od seniorů a osob chronicky nemocných či se sníženou imunitou.

## Důležité informace o novém koronaviru

Nový koronavirus se v současnosti šíří po celém světě. Jeho oficiální název zní "SARS-CoV-2". Respirační onemocnění, které je tímto virem způsobené, se nazývá "COVID-19".

Koronavirus se přenáší kapénkami nebo dotykem. Může se přenášet z člověka na člověka sliznicí nebo nepřímou rukama. Ruce mohou totiž přijít do kontaktu se sliznicí úst, nosu a očí, a umožnit tak přenos viru.

Virus způsobuje respirační infekci. Vyjma případů s mírným průběhem patří mezi symptomy horečka, kašel, dýchací potíže, dušnost, bolest hlavy a svalů, v těžkých případech může dojít až k zápalu plic.

Mezi nejvíce ohrožené patří senioři a lidé s chronickým onemocněním.

Děti naopak většinou vykazují jen velmi mírné příznaky.

V současné době se má za to, že příznaky se projevují do 14 dnů od nákazy.

Nákazu koronavirem může potvrdit pouze laboratorní test.

## Mám koronavirus?

Pokud jste přicestovali z rizikové oblasti a pociťujete příznaky nemoci nebo jste přišli do kontaktu s osobou, u níž byla potvrzena nákaza novým koronavirem:

- **Pokud máte příznaky, zavolejte prosím svému lékaři.** Není-li dostupný, obraťte se na pohotovostní lékařskou službu na telefonním čísle 116 117. V případě nouze volejte 112.
- **Pokud jste přišli do kontaktu s nakaženou osobou, ale sami nevykazujete žádné příznaky, nebo pokud jste se vrátili z rizikové země, informujte prosím místní zdravotní úřad (Gesundheitsamt)\*.**
- **Lékaře informujte, trpíte-li chronickým onemocněním, například vysokým krevním tlakem, cukrovkou, kardiovaskulární chorobou, chronickými dýchacími obtížemi či jiným onemocněním snižujícím imunitu, případně podstupujete-li léčbu, která oslabuje váš imunitní systém.**
- **Zjistěte, na koho se obrátit a jaké kroky je třeba podniknout, abyste nenakazil/a ostatní.**
- **Nechodte prosím do lékařské ordinace bez předchozího objednání. Chráníte tak sebe i ostatní!**
- **Vyhněte se zbytnému kontaktu s ostatními a zůstaňte doma, jak jen to je možné.**

## Existuje vakcína?

Zatím ještě neexistuje vakcína proti novému koronaviru, ale týmy po celém světě vyvíjejí značné úsilí k jejímu nalezení.

## Pomáhají jiné vakcíny?

Vakcíny proti jiným respiračním onemocněním nechrání proti koronaviru.

Mohou však zabránit jiným respiračním infekcím (chřipka, pneumokokový zápal plic), a předejít tak dvojitým infekcím.

## Je dovážené zboží nakažlivé?

Není známo, že by se nákaza přenášela skrze zboží, poštovní zásilky či zavazadla.

## Je nutné nosit obličejovou masku?

Neexistuje dostatečný důkaz o tom, že by nošení masky přes nos a ústa zásadně snižovalo riziko infekce u zdravých lidí. Je však důležité dodržovat ochranná hygienická doporučení, například při kašlání a kýčání či mytí rukou. Nakažení jedinci však nosit masku přes nos a ústa mohou, snižují tak riziko přenosu viru na ostatní.

Nakažení lidé mohou virus přenášet, i když nemají žádné příznaky.

Existují situace, kdy nelze zachovat doporučenou 1,5metrovou vzdálenost. V takových případech může nošení obličejové masky pomoci šíření viru SARS-CoV-2 zabránit.

Důležité: obličejové masky musí na obličeji dobře sedět a je nutné je vyměnit, jakmile zvlhnou. Vlhké masky již bariéru proti virům nevytvářejí.

\* Svůj místní úřad veřejného zdraví najdete na [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

Pokud máte příznaky onemocnění, obraťte se na svého lékaře. Pokud je nedostupný, obraťte se na pohotovostní lékařskou službu, která je k dispozici po celém Německu na telefonním čísle **116 117**, 24 hodin denně včetně víkendů a státních svátků.

## Je nutné používat dezinfekci?

Pravidelné a důkladné mytí rukou je efektivní ochranou proti nákaze. Pokud jsou lidé ve vašem okolí obzvláště náchylní k infekci, dezinfekce rukou rozhodně smysl má.

## Na co bych si měl/a dávat pozor ve sdíleném ubytovacím zařízení?

Přicestovali jste z rizikové oblasti a pozorujete na sobě příznaky nebo jste byli v kontaktu s osobou, u níž byla potvrzena nákaza novým koronavirem? Pokud bydlíte ve sdíleném ubytovacím zařízení, informujte o této skutečnosti vedení nebo sociální služby. Informujte také svoji školu, jazykovou školu či zaměstnavatele, atd.

## Kdy je nutné zůstat v karanténě?

Pokud se u vás potvrdila nákaza koronavirem. Pokud jste byli v úzkém kontaktu s nakaženým. Pokud vám pobyt v karanténě nařídil příslušný orgán.

## Jak dlouho karanténa trvá?

Má-li nemoc pouze mírný průběh, trvá karanténa obvykle dva týdny. Během této doby musíte zůstat doma. To se týká i osob, které byly v úzkém kontaktu s nemocnou osobou.

Dva týdny rovněž odpovídají době od možné nákazy novým koronavirem SARS-CoV-2 po projev prvních příznaků nebo potvrzení nákazy virem výtěrem z krku.

Bude-li vám nařízena karanténa, budete informováni zdravotnickým úřadem o tom, co dělat, pokud se u vás například projeví symptomy. Například zda si máte měřit teplotu nebo kdy bude karanténa zrušena.

## Na co bych neměl/a zapomenout, jsem-li v domácí karanténě?

- Vyhněte se úzkému kontaktu s ostatními členy domácnosti.
- Požádejte ostatní členy rodiny, přátele či známé o pomoc s nákupem. Ten by měl dotyčný nechat venku přede dveřmi.
- Pravidelně větrejte svůj dům nebo byt.
- Nesdílejte přístroje, nádobí či pomůcky osobní hygieny s ostatními členy rodiny či spolubydlícími. Přístroje a nádobí je potřeba pravidelně a důkladně mýt. To se týká i oblečení.
- V případě, že naléhavě potřebujete léky či lékařské ošetření, obraťte se na svého obvodního lékaře.
- Informujte svého lékaře, máte-li kašel, rýmu, dušnost či horečku.
- V případě, že potřebujete pomoc s hlídáním dětí, obraťte se na místní službu sociální podpory.

## Kde najdu více informací?

### Váš místní úřad veřejného zdraví (Gesundheitsamt)

nabízí informace i asistenci. Telefonní číslo místního úřadu veřejného zdraví najdete na:  
[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

### Spolkové ministerstvo zdravotnictví (BMG)

nabízí centrálně shromážděné informace o novém koronaviru na:

[www.zusammengegegencorona.de](http://www.zusammengegegencorona.de)

Linka pro služby občanům: 030 346 465 100

Rady pro osoby se sluchovým postižením:

Fax: 030 340 60 66-07

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

Videotelefon ve znakovém jazyce:

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

### Institut Roberta Kocha (RKI)

nabízí informace o novém koronaviru na svých webových stránkách:

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

### Spolkové centrum pro výchovu ke zdraví (BZgA)

vypracovalo odpovědi na často kladené otázky týkající se nového koronaviru na:

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

### Vládní komisař pro migraci, uprchlíky a integraci

nabízí informace v 18 jazycích:

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

### Ministerstvo zahraničních věcí

podává bezpečnostní informace pro cestující do postižených oblastí:

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

### Světová zdravotnická organizace (WHO)

podává informace o situaci ve světě:

[www.who.int](http://www.who.int)

### Publikováno:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: [we@covid-alliance.net](mailto:we@covid-alliance.net)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

[www.globalshapersmunich.org](http://www.globalshapersmunich.org)

Zdroje: BMG, RKI, BZgA

Aktualizováno: 20.4.2020 · Verze: 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. · All rights reserved.

Za obsah všech externích stránek, na které zde odkazujeme, odpovídá příslušný poskytovatel.

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange

