Karanténa a jak se v ní chovat

Karanténou ve smyslu zákona o ochraně veřejného zdraví č. 258/2000 Sb., § 2 odst. 7 písm. a),

se rozumí oddělení zdravé fyzické osoby, která byla během inkubační doby ve styku s infekčním onemocněním COVID 19 nebo pobývala v ohnisku nákazy onemocnění COVID 19 od ostatních fyzických osob a lékařské vyšetřování takové fyzické osoby s cílem zabránit přenosu infekčního onemocnění v období, kdy by se toto onemocnění mohlo šířit.

Pro onemocnění COVID 19 byla stanovena 14 denní karanténa, která zohledňuje dosavadní poznatky o inkubační době onemocnění.

Po tuto 14 denní karanténu, je osoba povinna omezit styk s ostatními osobami a sledovat svůj zdravotní stav tak, že pokud se ve výše uvedeném období projeví klinické příznaky (teplota, kašel, dušnost, dýchací obtíže, bolest svalů, kloubů), je povinna kontaktovat svého praktického lékaře telefonicky nebo mimo ordinační dobu linku 112 a řídit se pokyny zdravotnických pracovníků.

Co má dělat osoba v karanténě?

Osoba v karanténně je dále povinna dodržovat pravidla osobní hygieny

- důkladné a časté mytí rukou teplou vodou mýdlem, případně dezinfekci rukou alkoholovým dezinfekčním prostředkem s min. 70 % podílem alkoholu
- při kašlání a kýchání si zakrývat ústa jednorázovým kapesníkem **nikoliv rukou!** (kapénky se pak mohou přenést dál), kapesník pak ihned vyhoďte
- hygienu rukou provádějte často, zejména po kontaktu se sekrety dýchacích cest, před jídlem a po použití toalety
- aby se zabránilo šíření infekce, nakládejte bezpečně s odpady (odpadkový pytel vždy svázat, nenechávat volně)

dále:

- často větrat
- izolovat se v rámci domácnosti co nejvíce od ostatních členů rodiny, nejlépe využít jednolůžkový pokoj se samostatným WC a koupelnou – pokud to není možné a jednolůžková izolace není k dispozici, lůžka by měla být umístěna nejméně 1 m od sebe a pokoj by měl být dostatečně odvětráván. Po použití společných toalet pokaždé WC řádně dezinfikovat.
- čistěte a dezinfikujte často povrchy, jako jsou noční stolky, postelové rámy a další ložnicový nábytek (dezinfekčními prostředky působící na viry-poraďte se s prodávajícím)
- měňte častěji oblečení, ložní prádlo, ručníky apod., které pak důkladně vyperte s běžným pracím prostředkem na 60 – 90°C, poté důkladně usušte

Zajištění nákupů, léků, venčení domácích mazlíčků, doporučená pošta

- nákupy, donášku léků apod. si zajistit telefonicky a položit po domluvě nejlépe za zavřené dveře
- přebíraní poštovních doporučených zásilek jedině s rouškou a kontakt omezit na minimum (po nezbytně nutnou dobu)
- pobyt na vlastní zahradě bez přítomnosti dalších lidí je možný
- venčení domácích mazlíčků zajistit jinou osobou
- v případě nutnosti ošetření u lékaře, volat 155, upozornit na vydání karanténních opatření, vyčkat pokynů.

Co mám dělat, když nemám možnost zajistit si nákup, či venčení domácích mazlíčků jinou osobou a bydlím v panelovém domě:

- cestou praktického lékaře si zajistit respirátor bez výdechového ventilu třídy FFP2, případně 2 chirurgické roušky, v krajním případě lze použít šátek, šálu apod., kterou si zakryjete ústa a nos – toto se týká osob, které nemají příznaky onemocnění
- nepoužívat výtah
- nakoupit v době, kdy je nejmenší pohyb osob – brzy ráno po otevření obchodu, případně v noci
- dodržovat odstup min. 1 m od ostatních osob
- důsledně dbát na hygienu rukou, nesahat si na nos, ústa apod.

Pokud je to možné, získávat si neustále aktuální informace z internetu, zpráv apod. z ověřených odkazů - např. https://www.who.int/publications-detail/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-(covid-19)

Tato karanténní opatření a doporučení jsou v souladu s opatřením MZČR č. j.: MZDR 10386/2020-1/MIN/KAN.