

CO DĚLAT V KARANTÉNĚ?

1. Zůstaňte doma

Nechod'te do práce, do školy, na veřejná místa a nepoužívejte hromadnou dopravu nebo taxi, dokud vám nebude řečeno, že je to bezpečné. Jestliže potřebujete obstarat nákup potravin, jiného zboží a léků, požádejte o pomoc jinou osobu. Také si můžete nákup objednat telefonicky nebo online. V instrukcích pro dodání zboží uveďte, že nákup má být ponechán venku (přede dveřmi, na verandě).

2. Izolujte se od ostatních osob ve vaší domácnosti

Zůstaňte v dobře větratelné místnosti s oknem, které se dá otevírat. Pokud to lze, zůstaňte odděleni od ostatních osob v domácnosti. Zavírejte dveře.

3. Bydlíte-li na koleji či jiném místě, kde sdílíte společné prostory, noste ústní roušku

Pokud bydlíte v místě, kde sdílíte společnou kuchyni, koupelnu a společenské prostory, zůstaňte jen ve svém pokoji se zavřenými dveřmi, ven vycházejte jen v nezbytných případech a noste ústní roušku.

4. Nezněte si domů návštěvy

Pokud si myslíte, že je nezbytně nutné, aby vás někdo navštívil, proberte to nejdříve s vaším lékařem. Pokud musíte mluvit s někým, kdo není členem vaší domácnosti, udělejte to telefonicky.

5. Než navštívíte svého lékaře, nejdříve mu zavolejte

Všechny návštěvy lékaře by měly být předem projednány telefonicky. Je třeba minimalizovat kontakt s ostatními lidmi ve zdravotnických zařízeních.

6. Často a důkladně si myjte ruce

Často a důkladně si myjte ruce mýdlem a vodou po dobu nejméně 20 sekund, poté si ruce opláchněte a důkladně osušte, případně použijte dezinfekční prostředek s účinkem na viry. Nedotýkejte se očí, nosu a úst nemytými rukama.

5. Kryjte si ústa a nos při kašli a kýchání

Při kašláním nebo kýcháním si zakryjte ústa a nos kapesníkem na jedno použití. Kapesníky odhazujte do plastového pytle na odpadky a okamžitě po jejich použití si umyjte ruce mýdlem a vodou (po dobu nejméně 20 sekund), opláchněte si je a důkladně osušte.

7. Odpady

Veškerý odpad (včetně roušek a kapesníků) od osoby v izolaci, by měl být uložen v plastovém pytli na odpadky a po naplnění musí být pevně zavázán. Plastový pytel by pak měl být vložen do druhého pytle a zavázán a až poté dán do kontejneru na odpad.

8. Sledujte svůj zdravotní stav

Pokud se zhoršuje váš zdravotní stav, volejte linku 112 a informujte operátora, že je u vás nařízena karanténa v souvislosti s koronavirem SARS-CoV-2.

Za nedodržení nařízené karantény hrozí sankce ve výši až 3 000 000 Kč.



www.szu.cz
Státní zdravotní ústav

www.khshk.cz
Krajská hygienická stanice

Zdroj: www.szu.cz (s využitím Public Health England)