

Jak se chovat v domácí karanténě

Pokud vám lékař nařídí domácí karanténu, neberte to na lehkou váhu a řiďte se následujícím doporučením:

1.

Dodržujte ji

Porušením karantény můžete vážně ohrozit zdraví svého okolí. Vám samotným hrozí pokuta až 3 miliony Kč.

2.

Zůstaňte doma

Nechodte do práce, školy ani do obchodu a lékárny (zařídte nákup online), nepoužívejte MHD a taxi.

3.

Izolujte se

V rámci bytu či koleje, zůstaňte sami v uzavřeném dobře větratelném pokoji. Pokud používáte společnou koupelnu a záchod, používejte je jako poslední a poté je pečlivě uklidte. Vyčleňte si pro sebe i vlastní ručník na ruce.

4.

Zavolejte svému lékaři

předtím, než ho navštívíte. Ústní roušku noste pouze v případě, že je vám to doporučeno. Pozor! Nošení ústenky u lidí bez příznaků není doporučeno, neboť nenahrazuje výše doporučená opatření. Nákup ústenek ve velkém pak může způsobit, že budou chybět nemocným lidem a zdravotníkům.

5.

Myjte si ruce

mýdlem a vodou po dobu nejméně 20 sekund. Jak na to?

Namiřte foták chytrého telefonu



bit.ly/MytiRukou

6.

Kryjte si ústa a nos

při kašli a kýchání a to nejlépe kapesníkem na jedno použití. Kapesníky následně odhazujte do plastového pytle na odpadky a následně si umyjte ruce mýdlem a vodou.

7.

Nesdílejte domácí potřeby

jako je nádobí, ručníky, ložní prádlo a jiné. Vaše nádobí by mělo být myto separátně od ostatních, případně umístěno samostatně do myčky. Prádlo, povlečení a ručníky by měly být uloženy v plastovém pytli a vyprány, jakmile bude známo, že testy na COVID-19 jsou negativní.

8.

Noste roušku

když jste ve stejné místnosti s ostatními lidmi či zdravotnickými pracovníky.

9.

Prádlo perte a žehlete

při nejvyšší možné teplotě pro danou tkaninu (vhodné jsou teploty nad 60 °C). Pro manipulaci s ním použijte jednorázové rukavice a případně i plastovou zástěru, poté si umyjte ruce mýdlem a vodou. Očistěte také všechny povrchy v okolí pračky. Prádlo nenoste do veřejné prádelny.

10.

Nezvěte si domů návštěvy

11.

Omezte kontakt s domácími mazlíčky

12.

Odpad

od osoby pozitivní (či v podezření) na nákazu koronavirem ukládejte do plastového pytle na odpadky, a to včetně včetně roušek a kapesníků. Po naplnění ho pevně zavažte, vložte do druhého pytle, opět zavažte a poté dejte do popelnice.

13.

Sledujte příznaky onemocnění

u sebe nebo u osoby, o kterou pečujete. Pokud se zdravotní stav zhorší, např. máte-li dýchací obtíže, vyhledejte lékařskou pomoc. Avšak pokud se nejedná o nouzovou situaci, nejdříve svému praktickému lékaři či do nemocnice zavolejte. V nouzových případech zavolejte sanitku a informujte operátora o tom, že jste v karanténě.

Zdroj:

Zajímá vás více?

Více informací nejen o koronaviru, ale i o tom, jak se starat o své #prsakoule, srdce a nebo reprodukční orgány zjistíte na www.loono.cz.

Sledujte nás na sociálních sítích @loonocz:



Tento materiál byl vytvořen dne 15. 3. 2020.

Situace se však mohla změnit, aktuální verzi naleznete na www.loono.cz/koronavirus.

