

MŮJ DEN V DOBĚ EPIDEMIE MIMO PRACOVIŠTĚ

Dovolujeme si Vás oslovit s informacemi a doporučeními, jak se chovat bezpečně vůči svému zdraví a zdraví osob, které máte ve svém okolí. V tomto materiálu naleznete obecná doporučení, co dělat či nedělat v době epidemie, která jsou velice jednoduchá a fungují. Všechny tyto činnosti a opatření můžeme jako hygienici, kteří se téměř rok nepřetržitě věnují depistážím a jsou dennodenně v kontaktu s nemocnými, skutečně doporučit. Pokud se jimi budeme všichni řídit, tak společně tuto nestandardní a náročnou dobu plnou omezení překonáme a budeme se moci brzy vrátit k životům, na které jsme byli zvyklí. Je důležité mít na paměti, že já jsem zodpovědný za své zdraví.

1. Odchod z práce

Jakmile opouštíte pracoviště, nezdržujte se zbytečně s kolegy na chodbách či u „píchaček“ u východu ze zaměstnání. Po opuštění budovy si řádně umyjte či dezinfikujte ruce, obzvláště pokud u východu z Vašeho zaměstnání nemáte automatické dveře a musíte použít kliku.

2. Odejdu z práce a ... chráním sebe i Tebe i mimo pracoviště

Nezapomeňte si nasadit respirátor s účinností min. FFP2 a mít ho po celou dobu správně nasazený (<https://1url.cz/vzyjB>) tam, kde je to při aktuálních protiepidemických opatřeních nutné. Ideálně ho však mějte v době epidemie nasazený vždy, když jste v kontaktu s lidmi na vzdálenost menší než 2 m, byť to třeba momentální protiepidemická opatření nevyžadují – nikdy nevíte, zda-li jste se zrovna nepotkali s infikovanou osobou, může se to stát i v době menšího počtu aktuálně pozitivních osob ve Vašem okolí. Nezapomínejte také na řádnou dezinfekci či mytí rukou – prakticky vždy, jakmile se musíte dotknout exponovaného předmětu (tlačítka, madla, kliky apod.). Noste proto s sebou vždy minimálně jednu lahvičku s dezinfekcí, určitě se Vám bude hodit.



3. Cesta z práce autem

Pokud cestujete z práce autem s kolegou či kolegy, mějte všichni po celou dobu nasazený respirátor s účinností min. FFP2.

Už se Vám stalo, že Vám chtěl kolega při cestě autem pro zkrácení chvíle ukázat na svém telefonu zábavné video? Určitě se podívat můžete, ale neberte kolegův telefon do ruky, to musíte nechat na kolegovi.

Nezapomeňte také na dezinfekci rukou jak při nástupu, tak při výstupu z vozidla, abyste neinfikovali kliky, madla a další vybavení vozidla.

Určitě je dobré mít nejen pro tyto účely v autě záložní dezinfekci, pokud byste spotřebovali tu, kterou nosíte u sebe.

4. Cesta z práce MHD

Pokud cestujete z práce MHD a vozidlo je poloprázdné, vyberte si místo k sezení, v jehož okruhu je nejméně lidí.

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

Pokud je vozidlo MHD plné a musíte stát, je povinností a nezbytností se za jízdy držet. V tomto případě si na ruce naneste dezinfekci, a kromě dezinfekce rukou si vydezinfikujte pohybem ruky s dezinfekcí i tu část madla, které se budete držet.

Nezapomeňte na dezinfekci také při nástupu do vozidla a při výstupu, kdy často musíte mačkat signalizační tlačítko (doporučujeme jej stisknout kloubem prstu), které může být kontaminováno sekrety nemocného člověka.

5. Kolega nebo kamarád mě zve „na pivo“, co s tím?

Věříme, že se již některým z Vás stalo, že jste dostali nabídku od kolegy či kamaráda, abyste si s ním zašli k němu domů či na jiné místo (garáž, auto, ad.) popovídat a dát si i nějaké pivo či jiný nápoj. Nabídka je to určitě lákavá, obzvláště v době, kdy je Vaše oblíbená hospůdka již několik měsíců zavřená, nicméně tato nabídka je také velmi riziková, pokud se nejedná zároveň o někoho z Vaší nejužší sociální bubliny (tj. lidé, se kterými jste či musíte být v kontaktu téměř denně, zpravidla se jedná o nejbližší rodinu, kolegu z kanceláře apod.).

Je lepší takovou nabídku odmítnout a s kolegou či kamarádem si takové setkání udělat on-line přes nejrůznější dostupné sociální sítě či platformy pro videohovory, přičemž při takovémto videohovoru si můžete dát i to pivo či jiný nápoj nebo večeri a tímto způsobem podpořit oblíbeného výrobce či restaurátora.

6. Po cestě z práce potřebuji nakoupit

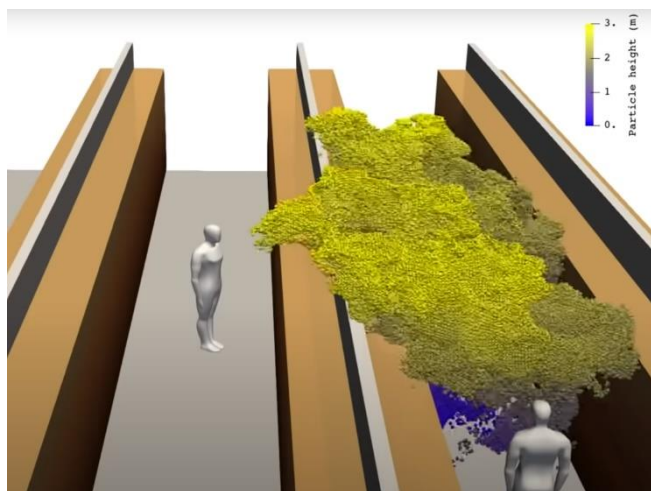
Při nákupu také dbejte zvýšené opatrnosti, jelikož se během krátké chvíle potkáte s mnoha lidmi, které neznáte. Madlo vozíku nebo košíku si pro jistotu vydezinfikujte, stačí nanést dezinfekci na ruce a při dezinfekci rukou si vydezinfikovat i madlo. Provozovatelé sice povinnost dezinfikovat vozíky a košíky mají, ale jen 1x denně, čili k dezinfekci po každém zákazníkovi nedochází a tím se zbytečně vystavujete infekci – nikdy nevíte, kdo držel vozík před Vámi.

Nákup zkraťte na nezbytně nutnou dobu a nakupujte pouze nezbytné věci – potraviny, drogerie apod.

Zbytečně nepřebírejte zboží v regálech, vezměte do rukou pouze to, co si určitě chcete koupit.

Ve frontě u pokladny i během nákupu dodržujte rozestupy alespoň 2 m.

Víte, jak se šíří kapénky v obchodě bez nasazeného respirátoru? (<https://1url.cz/8zySa>)



7. Po náročném dni v práci si dám procházku parkem

Pobyt v parku na čerstvém vzduchu je určitě velmi prospěšný, a to jak fyzicky, tak psychicky. Procházku realizujte maximálně v takovém počtu, jaký je momentálně možný dle aktuálních protiepidemických opatření, případně pouze se členy Vaší domácnosti.

To však neznamená, že pokud z dálky uvidíte souseda či kamaráda, že je nutné se před ním schovat – určitě se pozdravte a popovídejte si, ovšem na bezpečnou vzdálenost alespoň 2 m a s dostatečnou ochranou úst a nosu.

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

8. Mám chuť jít do přírody či na hory

Tak jako v případě vycházky do parku, i výlet dál do přírody či do hor je velmi prospěšný Vašemu zdraví, ovšem i v tomto případě je důležité být obezřetný a vše dobře naplánovat, zejména s ohledem na aktuální protiepidemická opatření, která mohou omezovat pohyb osob.

Vybírejte si trasy či cílové destinace mimo nejoblíbenější turistické atrakce. V současné době do hor vyráží více lidí, než je obvyklé, a proto můžete na známých místech (vrcholy hor, známé stezky, rozhledny apod.) narazit na větší množství lidí, kde je riziko přenosu nákazy. Vyjděte si tedy na místo, kde byste lidi nečekali, i prostá příroda má své kouzlo.

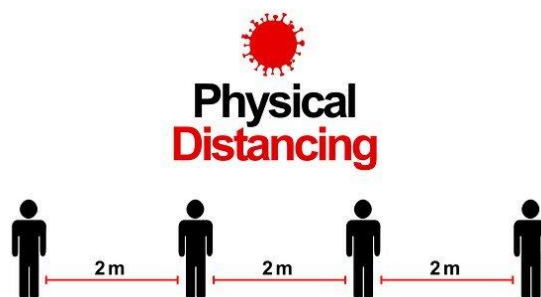
9. Chci si s sebou vzít kávu nebo oběd z mého oblíbeného podniku

Pokud chcete ať už na horách či ve městě navštívit výdejové okénko, určitě můžete podpořit místního obchodníka a dát si něco dobrého, dejte však pozor na shlukování lidí u okének na vzdálenost menší než 2 metry, což se bohužel někdy stává. I v těchto situacích je riziko přenosu infekce vyšší.

Pokud z dálky vidíte, že rozestupy dodržovány nejsou, raději to neriskujte a navštivte toto místo jindy či navštivte místo jiné.

Důležité je také myslet na dezinfekci, obzvláště pokud platíte hotově (doporučujeme samozřejmě platit bezkontaktně elektronicky).

A jak to může vypadat v restauraci za běžného provozu? (<https://1url.cz/WzySZ>)



10. Bydlím kousek od hranic se sousední zemí a chci si tam zajet na nákup

V některých okolních zemích jsou otevřeny obchody či provozovny služeb, které jsou v České republice uzavřeny, a tak je pro některé obyvatele bydlicí v příhraničí velmi lákavé se vydat za hranice.

Je však důležité mít na paměti, že situace nemusí být tak „bezpečná“, jak se jeví, naopak se jedná o velmi rizikový výlet, který rozhodně nedoporučujeme podnikat. Nastavená pravidla a opatření nemusí vždy odrážet reálnou situaci v dané zemi či oblasti.

11. Mám narozeniny a chci je oslavit

Bohužel doporučujeme všechny oslavy, večírky a rodinné srazy odložit na dobu k tomu příznivější. Neohrozte členy své rodiny a kamarády jen kvůli oslavě. Pokud přesto chcete narozeniny či jinou životní událost oslavit, tak pouze se členy Vaší domácnosti či Vaší sociální bublinou.

Na své blízké ovšem nezapomeňte a komunikujte spolu, v domácnosti navzájem, s ostatními po telefonu, prostřednictvím videohovorů, sociálních sítí, lze využít i linky důvěry, linky pro děti či seniory. Nezapomínejte komunikovat se seniory v rodině, vzdálenějšími příbuznými a lidmi, kteří o nás mohou mít strach.

Snažte se o dobré mezilidské vztahy (odložte řešení konfliktů apod. na později, udělejte si čas na druhé) a najděte si čas i pro sebe, věnujte se svým koníčkům a relaxujte.

12. Chci si zasportovat, abych nezakrňel, jaké mám možnosti?

I v této době máme možnosti, jak si pravidelně dopřát pohyb, který je v souladu se základními zásadami v době epidemie. Jednou z možností je cvičení přímo u sebe doma – je možné zacvičit si jak s váhou vlastního těla, tak například na nějakém stroji či s pomůckou (činky, balanční podložky, švihadla apod.), přičemž je vhodné nástroje na cvičení před užitím i poté vydezinfikovat.

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

Můžeme si také zajít do přírody – do hor, do parku – zaběhat si, vyjet si na kole či na bruslích. Při dodržení bezpečného rozestupu není nutné mít nasazenou ochranu úst a nosu. Důležité je však při pohybu venku myslet na aktuální platná omezení, která se mohou týkat i pohybu ve volném prostoru či mezi územními celky.

Venku můžete využít také tzv. „workoutová“ hřiště, kde ovšem doporučujeme dbát zvýšené opatrnosti. Pokud chcete cvičit na nějaké hrazdě či dalším vybavení takového hřiště, je nezbytné provést dezinfekci madla a také dezinfekci rukou po ukončení cvičení. Určitě se během cvičení nedotýkejte svého obličeje a pokud nejste na hřišti sami, dodržujte rozestupy a nestřídejte se s ostatními osobami na stejné hrazdě či další pomůcce.

Provozovny jsou v době přísnějších protiepidemických opatření uzavřeny, aktuální informace doporučujeme sledovat na této adrese: <https://covid.gov.cz/situace/volny-cas>. V době méně přísných protiepidemických opatření, kdy jsou tyto provozovny otevřeny, však také doporučujeme dbát zvýšené opatrnosti.

13. Musím být obezřetný i doma?

Určitě je vhodné být opatrný i v místě svého bydliště. Při pohybu v bytovém domě mějte nasazenou dostatečnou ochranu nosu a úst, dokud se nedostanete do Vašeho bytu. Ve společných prostorech domu se zbytečně nezdržujte a běžte rovnou do svého bytu.

Po příchodu domů si ihned důkladně a správně umyjte ruce (podívejte se např. na toto video, kde je vše dobře vysvětleno: <https://1url.cz/ozvijp>).

Naučte i své děti, jak si správně mýt ruce, a po příchodu domů dohlédněte, jestli si je umyly dobře.



14. Necítím se dobře nebo jsem byl v kontaktu s pozitivním

Pokud se Vy, Váš partner nebo děti necítíte dobře, určitě nechoďte do práce a do školy či školky, mezi příznaky COVID-19 patří i pouze slabá rýma, mnoho lidí dokonce žádné příznaky ani nemá.

Je proto důležité při jakémkoliv příznaku či v případě, že se dozvíme, že jsme byli v rizikovém kontaktu s pozitivní osobou, okamžitě provést sebeizolaci a objednat se na testy skrze praktického lékaře, kterému zavolejte, rozhodně za ním nechoďte osobně.

Pokud jste rizikový kontakt pozitivního, žádanku Vám vystaví i hygienik, který Vás zkontaktuje sám prostřednictvím tzv. Chytré karantény. Pokud nemáte příznaky a chcete se nechat otestovat, můžete se na testy objednat i sami jako samoplátce.

Závěrem - účinnost ochrany nosu a úst je vědecky dokázána, má to smysl: Evropské středisko pro prevenci a kontrolu nemocí (ECDC) vydalo technickou zprávu, kde dokládá, že ochrana nosu a úst je skutečně důležitá pro snížení rizika šíření infekce, odkaz zde: <https://1url.cz/dz7LJ>

Za celý kolektiv Krajské hygienické stanice Moravskoslezského kraje Vám děkujeme a přejeme nám všem nejen pevné zdraví, ale také neutuchající trpělivost. **Jen důsledným dodržováním protiepidemických opatření společně pandemii zvládneme! :)**

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

A určitě se také podívejte na další zajímavá, poučná a názorná videa:

A. Vizualizace kýchnutí, zakašlání a škytnutí

https://www.youtube.com/watch?v=cDE5J7og_xM

B. Vizualizace šíření kapének v kanceláři

<https://www.youtube.com/watch?v=UEM5gE-AcXM>

C. Jak funguje ochrana nosu a úst?

<https://www.youtube.com/watch?v=DNeYfUTA11s>

D. Vizualizace šíření kapének ventilací (klimatizace, vzduchotechnika)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZQKEHBFi9uE>

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f