

# Koronavirus: 13 nejčastějších otázek

S HYGIENIKY JSME SESTAVILI NÁVOD, JAK SE ZACHOVAT PŘI SETKÁNÍ S KORONAVIREM

Město Blansko ve spolupráci s hygieniky sestavilo modelové situace, které mohou nastat ve spojitosti s koronavirem. Obsahují návod, jak postupovat, setkat se-li se s člověkem pozitivním na COVID-19, koho kontaktovat, když se chcete objednat na odběr, i jaký je rozdíl mezi izolací a karanténou. Účelem je nabídnout základní informace přehledně na jenom místě a seznámit veřejnost se základními postupy, aby lidé nemuseli odpovídat na základní otázky složitě vyhledávat nebo kvůli nim kontaktovat hygieniky. Modelové situace mají poradit i lidem, kteří po pozitivním testu zatím marne čekají na telefonát z hygieny. Telefonní linky hygieniků jsou v současnosti přetížené a trasování probíhá s několika denním zpožděním. Návodů a jejich dodržování mohou pomoci zmírnit šíření koronaviru.

## Mám zdravotní potíže, co mám dělat?

Zdravotní stav vyhodnocuje vždy praktický lékař, nejlepší je spojit se s ním telefonicky a postupovat dle jeho rad.

- **příznaky odpovídají onemocnění COVID-19**, lékař vystaví elektronickou žádanku, pacient se objedná na jím zvolené odběrové pracoviště. Seznam odběrových míst lze najít na stránkách MZ ČR. V Blansku provádí odběry zdravotníci v Nemocnici Blansko, odběrové místo zajišťuje také Nemocnice Boskovice. V případě nutnosti může elektronickou žádanku vystavit také krajská hygienická stanice. Bez žádanky si pacient musí odběr zaplatit jako samoplátce.
- **příznaky neodpovídají onemocnění COVID-19**, další postup určí praktický lékař

## Potkal jsem se s osobou, která má pozitivní test na COVID-19, co mám dělat?

Je nutné **kontaktovat ošetřujícího praktického lékaře**, případně hygieniky, ti vyhodnotí, zda se jedná o rizikový kontakt.

## Co je rizikový kontakt?

Riziková je osoba, která byla s pozitivním člověkem v kontaktu po dobu min. 15 minut na vzdálenost menší než 2 metry a nebyly použity roušky či respirátory.

- **osoba pozitivně testovaná má** či měla zdravotní potíže – rizikové jsou všechny kontakty v období od dvou dnů před začátkem potíží pozitivně testované osoby až dosud
- **osoba pozitivně testovaná nemá**, ani neměla zdravotní potíže – rizikové jsou všechny kontakty v období od pěti dnů před datem odběru na koronavirus u pozitivně testované osoby až dosud

## Izolace nebo karanténa?

- **izolace** – trvá 10 dní, týká se osoby, která je nemocná, případně byla pozitivně testována na koronavirus, rozhoduje o ní praktický lékař či hygienická stanice. Izolace končí, pokud je nemocný minimálně 3 dny bez příznaků a současně

uplynulo 10 dnů od pozitivního testu na COVID-19. Izolaci ukončuje praktický lékař. Další testování se již neprovádí.

- **karanténa** – se týká osoby, která je rizikovým kontaktem s osobou, která byla pozitivně testovaná na koronavirus, trvá 10 dní, rozhoduje o ní hygienická stanice či praktický lékař. Pokud se u osoby v karanténě objeví příznaky, jde na test nejlépe 5.–10. den karantény. Ukončení karantény je možné pouze na základě negativního testu na COVID-19. S ohledem na čekací dobu na odběrových místech je vhodné se předem objednat na termín, kdy desetidenní karanténa skončí. Pokud se nestihne test provést v průběhu 10 dnů, karanténa se ukončí u bezpříznakových osob bez provedení testu za 14 dnů od posledního kontaktu s pozitivně testovanou osobou. Karanténu ukončuje praktický lékař.

## Od kdy se počítá 10denní izolace/karanténa?

- **jsem nemocný**, povinná izolace začíná datem odběru na COVID-19, který byl vyhodnocen jako pozitivní

- **mám sám potíže** – pokud je vysloveno reálné podezření na koronavirus, je vhodné, aby rodinní příslušníci či osoby žijící ve společné domácnosti zůstali také v domácím prostředí
- **jsem bez potíží**, mám nařazenou karanténu kvůli kontaktu s osobou pozitivní na koronavirus – pobyt v domácím prostředí se týká pouze mé osoby, rodinní příslušníci zůstávají bez omezení pohybu až do výsledků mého vyšetření (PCR test), je ovšem nutné, aby důsledně dodržovali zásady osobní a respirační hygieny

## Co znamená pojem respirační hygiena?

Jde o způsoby chování, které brání šíření kapének a minimalizují tak riziko přenosu nákazy v případě, že mám klinické příznaky respiračního onemocnění. Při kýchlání a kašlání je třeba si zakrývat ústa kapesníkem, nejlépe jednorázovým, použité kapesníky ihned odhazovat do uzavíratelného koše a následně si důkladně umýt ruce teplou vodou a mýdlem po dobu alespoň 20 vteřin nebo provést desinfekci rukou prostředkem

Po usušení by se rouška měla vyžehlit, nejlépe napařovací žehličkou a uložit do uzavíratelného obalu.

## Mám pozitivní test, co mám dělat?

Informaci o výsledku vyšetření zasílá vyšetřující laboratoř pacientovi formou sms, od data odběru začíná povinná desetidenní izolace. Pokud vystavil žádanku praktický lékař, dostane informaci také. Pokud vystavila žádanku krajská hygienická stanice, nemocný musí o pozitivním testu sám informovat svého praktického lékaře.

- **osoby žijící ve společné domácnosti** s osobou s pozitivním testem mají automaticky karanténu ihned, neměli by čekat na telefonát z krajské hygienické stanice, ten může přijít s prodlevou. Ošetřující lékař jim vystaví elektronické potvrzení o nařízení karantény, případně lze po domluvě se zaměstnavatelem zahájit home office.

- **v ostatních případech** je nutné vyhodnotit, zda byl kontakt s nakaženým rizikový (viz. výše), pokud ano, je nutné

## Důležité kontakty

Web Min. zdravotnictví ČR: **koronavirus.mzcr.cz**  
Web Jihomoravského kraje: **koronavirus.jmk.cz**  
**1221** – infolinka ke koronaviru, po–pá 8:00–19:00 hodin, víkendy 9:00–16:30 hodin.  
**773 768 994** – infolinka Krajské hygienické stanice Jihomoravského kraje, po–pá 8:00–15:00 hodin  
**516 497 150, 773 210 670** – protiepidemické oddělení KHS v Blansku, po–pá 8:00–15:00 hodin  
**516 410 668, 737 234 078** – Linka důvěry Oblastní charity Blansko, krizová pomoc  
**605 992 243** – terénní tým sdružení Práh jižní Morava (pomoc při psychologických obtížích)  
**800 200 007** – **bezplatná** Linka seniorů organizace ELPIDA, denně 8:00–20:00 hodin  
**770 152 286, www.pomahameblansku.cz** – telefonní číslo a online portál pro všechny, kteří potřebují pomoc, nebo ji nabízejí

VID-19, nevztahuje se na Vás nařízená izolace, a po uzdravení není třeba absolvovat další odběr na koronavirus.

## Kdy volat zdravotnickou záchrannou službu?

- **zhorší se zdravotní stav** kvůli koronaviru natolik, že stav nelze řešit domácí léčbou – vysoké horečky, dušnost, kolapsové stavy apod. v době mimo běžnou pracovní dobu – v noci, o víkendech a svá-

kteří mají nařízenou izolaci, i jejich kontakty, kterým byla nařízena karanténa. Vždy je nutné informovat zdravotníky, že bylo prakticky už dříve vysloveno podezření na koronavirus, že pacient čeká na výsledek odběru, případně už mu byla nařízena izolace/karanténa.

## Kde jsou nejbližší odběrová místa?

- **Nemocnice Blansko** – na termín odběru je nutné si předem rezervovat termín přes on-line formulář na webových stránkách nemocnice, od pondělí 12. října je možné se v pracovních dnech v době od 13 do 15 hodin objednat také telefonicky na lince 601 086 145. Odběry se provádějí pouze osobám starším 18-ti let a probíhají v pracovní dny v době od 7 do 15 hodin.
- **Nemocnice Boskovice** – na termín odběru je nutné se předem objednat telefonicky v pracovní dny v době od 7 do 15 hodin na lince 516 491 616, bližší informace lze najít na webu nemocnice.

## Můj zdravotní stav mi neumožňuje dostavit se na odběrové místo?

Pro tento účel je zřízen mobilní odběrový tým, službu zajišťuje Zdravotnická záchranná služba JMK (ZZS). V případě potřeby je nutné telefonicky kontaktovat svého praktického lékaře, případně hygienickou stanici, kteří zajistí vše potřebné a následně vám sdělí termín odběru. Nevolejte ZZS sami, domácí odběr může zajišťovat výhradně praktický lékař a pracovník hygienické stanice. Podmínkou využití této služby je pouze nepříznivý zdravotní stav, stav plně či částečně omezené mobility a vyšší věk. Tuto službu nelze využít v případě, že volající například nedisponuje vlastním automobilem, mobilní tým rovněž neprovádí odběry u dětí.

## Chci cestovat do zahraničí nebo ze zahraničí, co mám dělat?

Ministerstvo zahraničních věcí na svých webových stránkách spravuje tzv. Mapu cestovatele #COVID-19. V přehledu jednotlivých zemí jsou uvedeny podrobnosti podmínek, které je nutné splnit při vycestování či návratu z dané lokality.



Odběrové místo se nachází v areálu Nemocnice Blansko.

FOTO archiv nemocnice

- **jsem rodinný příslušník** žijící ve společné domácnosti osoby s pozitivním testem na COVID-19, karanténa se počítá od data pozitivního odběru, který byl proveden mému příbuznému
- **v ostatních případech** (jsem kolega, spolužák či známý osoby atp. osoby s pozitivním testem na COVID-19) – karanténa se počítá od data posledního kontaktu s osobou, které byl diagnostikován koronavirus

## Čekám na výsledky covid testu, co mám dělat?

Do doby obdržení výsledku vyšetření (PCR test) zůstává pacient v domácím prostředí. Potřebu pobytu ve zdravotnickém zařízení vyhodnocuje praktický lékař. Ten může vystavit oznámení zaměstnavateli o vzniku dočasné pracovní neschopnosti.

na bázi alkoholu. Ústa je možné si při kašli a kýchlání zakrývat také paží či rukávem, nikdy však holou dlaní (hrozí riziko přenosu kapének dál na předměty či okolní plochy).

Součástí respirační hygieny je i správné používání roušek a péče o ně.

Při nošení je nutné mít vždy rouškou krytá ústa i nos.

Jednorázové roušky lze používat maximálně po dobu 2 hodin (po navlhnutí dochází ke snížení účinnosti). Při sundávání se lze roušky dotýkat pouze v oblasti gumíček či provázků, roušku je nutné po použití vyhodit do odpadu a umýt si či vydesinfikovat ruce.

Textilní roušky je nutné po sejmutí uložit do uzavíratelné nádoby/sáčku a vyprat odděleně od ostatního prádla při teplotě min. 60 °C a délce programu alespoň 30 minut.

zkontaktovat ošetřujícího lékaře, který vystaví elektronické potvrzení o nařízené karanténě, případně lze po domluvě se zaměstnavatelem také zahájit home office.

Je nutné si pro pracovníky hygienické stanice připravit jmenný seznam rizikových kontaktů včetně mobilního kontaktu na všechny osoby v něm uvedené.

## Mám negativní test, co mám dělat?

Pokud máte příznaky infekčního onemocnění, jedná se pravděpodobně o infekci způsobenou jinými respiračními viry (např. chřipka) nebo infekci bakteriální. Postupujte dle pokynů vašeho praktického lékaře, zdržte se kontaktu s ostatními osobami a dodržujte zásady osobní a respirační hygieny. Jelikož se nejedná o onemocnění CO-

vidy atp., kdy mohou být zdravotní potíže život ohrožující. Vždy je nutné informovat zdravotníky, že bylo prakticky už dříve vysloveno podezření na koronavirus, že pacient čeká na výsledek odběru, případně už mu byla nařízena izolace.

- **v případě jakýchkoliv zdravotnických potíží** pacientů pozitivních na koronavirus, které nesouvisí s onemocněním, ale vyžadují akutní ošetření

V případě návštěvy posádky vozu lékařské služby první pomoci je nutné, aby všechny osoby v domácnosti použily ochranu nosu a úst a dodržovaly další opatření tak, aby nedošlo k nakažení zdravotníků.

V akutních případech se lze předem telefonicky domluvit také na ošetření u ambulantních lékařů (chirurgie, stomatolog atp.). Na ošetření v akutních stavech mají právo i pacienti pozitivní na COVID-19,