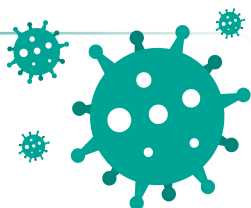


10 VĚCÍ, KTERÉ JE TŘEBA VĚDĚT O COVID-19

1

ZÁKLADNÍ FAKTA

- COVID-19 je onemocnění způsobené těžkým akutním respiračním syndromem koronaviru-2 (SARS-CoV-2)¹
- Příznaky COVID-19 mohou být žádné až velmi závažné³
- Je známo, že několik koronavirů způsobuje respirační infekce, od běžného nachlazení, až po závažná onemocnění, jako je blízkovýchodní respirační syndrom (MERS) nebo těžký akutní respirační syndrom (SARS)⁵



2

JAK SE ŠÍŘÍ

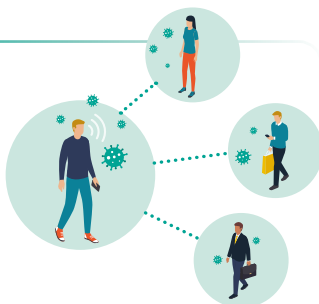
- Koronavirus, který způsobuje onemocnění COVID-19, se primárně přenáší z člověka na člověka³
- Infekci můžete chytit po blízkém kontaktu s nakaženou osobou³
- Infekci můžete rovněž chytit z kapének, které infikovaná osoba šíří během kašláním, kýchnutím nebo mluvením³
- K přenosu může také dojít, pokud se dotknete povrchu, na kterém se virus nachází, a poté svých úst, nosu nebo očí³



3

DOBA MEZI VYSTAVENÍM VIRU A NÁSTUPEM PŘÍZNAKŮ

- Doba mezi vystavením viru a okamžikem nástupu příznaků onemocnění COVID-19 se odhaduje na 5 až 6 dní může se ale pohybovat v rozsahu od **1 do 14 dní**⁵
- V současné době proti onemocnění COVID-19 neexistuje vakcína⁵
- Důkazy naznačují, že virus mohou šířit i osoby s mírnými nebo žádnými příznaky²



4

PŘÍZNAKY

Příznaky mohou být mírné nebo závažné:

Mírné

- Horečka
- Zimnice
- Bolest v krku
- Suchý kašel
- Dýchací obtíže nebo dušnost
- Bolest hlavy
- Ucpaný nos
- Únava
- Bolest svalů
- Ztráta chuti nebo čichu

Závažné příznaky vyžadující lékařské ošetření zahrnují:



Dýchací obtíže nebo dušnost



Přetrvávající bolest nebo tlak na hrudi



Dezorientovanost - náhlá zmatenost



Namodralá, šedivá nebo bělavá barva rtů nebo obličeje (v závislosti na barvě pokožky)

(Výčet není vyčerpávající. Vždy se obraťte na svého lékaře, pokud máte závažné nebo podezřelé příznaky.)

5

CHRAŇTE SEBE I OSTATNÍ

Nejlepším způsobem ochrany je vyvarovat se kontaktu s virem způsobujícím onemocnění COVID-19:

- Co nejvíce se zdržujte doma a vyhněte se kontaktu s ostatními osobami pomocí sociálního odstupu.
- Ve veřejném prostoru noste masku nebo roušku, která chrání nos a ústa.
- Při kašláním si zakryjte ústa rukou nebo kapesníkem. Použité kapesníky okamžitě vyhoďte a umyjte si ruce.
- Čistěte a dezinfikujte povrchy, kterých se často dotýkáte.
- Mýjte si ruce mýdlovou vodou po dobu nejméně 20 vteřin nebo použijte dezinfekční přípravek na ruce s obsahem alespoň 60 % alkoholu.



10 VĚCÍ, KTERÉ JE TŘEBA VĚDĚT O COVID-19

6

KDO JE OHROŽEN?

- Starší osoby
- Lidé v jakémkoli věku, kteří mají závažné zdravotní stavy (např. hypertenzi, cukrovku, srdeční chorobu, onemocnění dýchacích cest a další)
- U mužů je prokázáno, že mají o něco vyšší riziko závažnosti příznaků než ženy

7

PREVENCE ŠÍŘENÍ BĚHEM NEMOCI



- Jste-li nemocní, zůstaňte doma a vyvarujte se kontaktu s dalšími osobami a zvířaty
- Nesdílejte předměty ze své domácnosti s jinými osobami⁶:
 - Nesdílejte nádobí, skleničky, hrnky, příbory, utěrky nebo povlečení.
 - Tyto předměty pečlivě myjte mýdlovou vodou nebo v myčce na nádobí.
- Čistěte a dezinfikujte místa, kde se může vyskytovat krev, stolice nebo tělesné tekutiny:
 - Používejte čisticí prostředky pro domácnost a dezinfekční přípravky. Zašpiněná místa vyčistěte mýdlovou vodou nebo jiným čisticím prostředkem. Poté použijte čisticí prostředek pro domácnost.
- Informace o způsobech zmírnění příznaků projednejte se svým lékařem. Použijte telefon nebo telemedicínu.

8

DOBA PŘEŽITÍ NA POVRŠÍCH



- Studie ukázaly, že virus COVID-19 může přežít až **72 hodin na plastu a nerezové oceli, méně než 4 hodiny na mědi a méně než 24 hodin na kartonu**⁵
- Koronavirus lze snadno odstranit z povrchu použitím běžného dezinfekčního prostředku pro domácnost⁵
- Během čištění noste masku a ochranné rukavice
- Vždy si myjte ruce dezinfekčním přípravkem na ruce s obsahem alkoholu nebo mýdlovou vodou po dobu nejméně 20 vteřin. Nedotýkejte se svých očí, úst nebo nosu⁵

9

KDY A JAK NOSIT MASKU NEBO ROUŠKU



- Jste-li infikováni, noste masku nebo roušku. Snížíte tím riziko infikování dalších osob³
- Noste masku nebo roušku **na veřejných místech**, kde je obtížné praktikovat sociální odstup (např. v potravinách, lékárnách, ve veřejné dopravě), zejména tam, kde dochází k častému přenosu viru mezi lidmi⁶
- Před nasazením masky nebo roušky si umyjte ruce alkoholovým dezinfekčním prostředkem nebo mýdlovou vodou⁵
- **Maska nebo rouška musí zakrývat ústa a nos** a musí pevně doléhat na obličej⁵
- Během používání masky nebo roušky se jí nedotýkejte; v případě dotyku si umyjte ruce alkoholovým dezinfekčním prostředkem nebo mýdlovou vodou⁵
- Masku nebo roušku vyměňte, jakmile je vlhká nebo znečištěná, a nepoužívejte ji opakovaně⁵
- Sejmutí masky nebo roušky: sejměte ji ze zadu (nedotýkejte se přední části masky nebo roušky), vyhodte ji ihned do uzavřeného koše a umyjte si ruce alkoholovým dezinfekčním prostředkem nebo mýdlovou vodou⁵.

10

AKTUÁLNÍ ZPŮSOBY LÉČBY A VAKCÍNY



- Vědci po celém světě pracují na vývoji možné léčby a vakcíny na COVID-19⁵
- V současné době však neexistuje žádná účinná vakcína a léčba je zaměřena pouze na příznaky⁴
- Je stále zapotřebí dalšího výzkumu, aby se zjistilo, zda rekonvalescentní plazma (od pacientů, kteří se zotavili z COVID-19) může být bezpečnou a účinnou léčbou⁸
- Současná klinická léčba zahrnuje preventivní a kontrolní opatření proti infekci a podpůrnou péči, včetně podávání kyslíku nebo umělé plicní ventilace, jsou-li indikovány⁷
- V současné době je nejlepší ochranou pokračovat v bránění **šíření a vystavení viru, jak je popsáno v bodě 5**

Zdroje:

1. Zhou M, Zhang X, Qu J. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): a clinical update [publikováno online před tiskem 2. dubna 2020]. Front Med. 2020;1–10. doi:10.1007/s11684-020-0767-8
2. Evropské středisko pro prevenci a kontrolu nemocí: Prevence infekce a kontrola viru COVID-19 v nemocničním prostředí. Druhá aktualizace, 31. března 2020.
3. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>

4. <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/questions-answers>
5. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
6. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>
7. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/therapeutic-options.html>
8. <https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/coronavirus-disease-2019-covid-19/donate-covid-19-plasma>

Poznámka: Vzhledem k novosti tohoto koronaviru jsou doporučení ze zdrojových odkazů ve své podstatě prozatímní, slouží pouze jako rady a jsou založena na současných znalostech situace. Vždy dodržujte pokyny místních zdravotnických úřadů pro pandemii viru COVID-19.