



PRO PACIENTY A ČLENY JEJICH DOMÁCNOSTI

Domácí izolace při potvrzeném onemocnění COVID-19

DOMÁCÍ IZOLACE

Bylo vám diagnostikováno onemocnění COVID-19, v současné době s lehkými příznaky. Proto vám byla nařízena domácí izolace.

Virus se snadno přenáší a onemocnění COVID-19 může mít i velmi těžký průběh.

V případě zhoršení vašeho zdravotního stavu informujte prosím ihned svého praktického lékaře.

Osoby, které žijí ve vaší domácnosti a zůstávají v ní i během izolace, by měly být v dobrém zdravotním stavu a neměly by trpět žádným dříve diagnostikovaným onemocněním.

Osoby s rizikovými faktory by se pokud možno neměly nacházet ve stejné domácnosti s vámi, pokud mají:

- oslabený imunitní systém,
- chronické základní onemocnění,
- nebo pokud se jedná o starší lidi.

Kontakt se členy vaší domácnosti

Co možná nejmenší

- ▶ Měli byste mít pokud možno kontakt pouze s těmi členy vaší domácnosti, jejichž pomoc potřebujete.
- ▶ Při kontaktu se členy vaší domácnosti byste měli dodržovat vzdálenost 1,5 m a vždy byste měli nosit roušku zakrývající ústa a nos.
- ▶ Žádná z ostatních osob by se neměla zdržovat ve stejné místnosti jako vy nebo ještě lépe, všichni ostatní by měli pobývat na jiném místě.

Kontakt s osobami mimo vaší domácnost

- ▶ Nemělo by docházet k osobnímu kontaktu např. s listonoši, dodavateli služeb, sousedy, přáteli nebo známými.
- ▶ Dodávané zboží nechejte složit před vstupem do domu/bytu.
- ▶ V případě nevyhnutelného kontaktu noste roušku zakrývající ústa a nos a udržujte od cizích osob co největší vzdálenost.

Pobyt v bytě

- ▶ Měli byste pokud možno pobývat odděleně od ostatních osob v samostatném pokoji.
- ▶ Postarejte se o pravidelné větrání všech prostor.
- ▶ Kuchyň, chodbu, koupelnu a další společné prostory nepoužívejte častěji, než je nezbytně nutné.
- ▶ Pokud možno jezte v jinou dobu a na jiném místě než ostatní členové vaší domácnosti.

HYGIENA

Kašel a kýchání

- ▶ Dodržujte co možná největší vzdálenost od ostatních osob (nejméně 1,5 m).
- ▶ Při kašli a kýchání se otočte.
- ▶ Na ochranu ostatních osob si při kašli a kýchání zakrývejte tvář předloktím nebo použijte jednorázový kapesník, který ihned vložte do nádoby na odpad s víkem.

Dodržujte pravidla hygieny rukou

- ▶ Upustte od potřásání rukou.
- ▶ Myjte si ruce pravidelně a důkladně vodou a mýdlem, zejména po smrkání, kýchání nebo kašláním. Tím můžete téměř úplně odstranit choroboplodné zárodky.
- ▶ Ruce si myjte vodou a mýdlem po dobu alespoň 20 až 30 sekund
 - před jakýmkoli kontaktem s jinou osobou a po něm,
 - před přípravou jídla,
 - před jídlem,
 - po návštěvě toalety,
 - vždy, jsou-li ruce viditelně špinavé,
 - po každém kontaktu s nemocnou osobou nebo jejím bezprostředním okolím.
- ▶ Není-li znečištění viditelné, můžete použít přípravky na bázi alkoholu pro dezinfekci rukou šetrný vůči pokožce, který ničí viry.

Tyto přípravky jsou v němčině označeny takto:

- „begrenzt viruzid“ (omezeně ničí viry) NEBO
- „begrenzt viruzid PLUS“ (omezeně ničí viry PLUS) NEBO
- „viruzid“ (ničí viry).

Dodržujte bezpečnostní upozornění.



PRO PACIENTY A ČLENY JEJICH DOMÁCNOSTI

Pokyny pro domácí izolaci při potvrzeném onemocnění COVID-19

- ▶ Používejte jednorázové ručníky, nebo ručníky vyměňujte, jakmile jsou vlhké.
- ▶ Zdravé osoby musí používat jiné ručníky než nemocný.
- ▶ Dbejte na to, aby každá osoba v domácnosti používala výhradně svůj vlastní ručník.

ČIŠTĚNÍ

Čištění a dezinfekce

- ▶ Plochy, kterých se často dotýkáte (noční stolky, rámy postele, smartphone, tablet atd.), **čistěte jednou denně**.
- ▶ Povrchové plochy v koupelně a na toaletě čistěte **nejméně jednou denně**.
- ▶ Používejte běžné čisticí prostředky pro domácnost, příp. přípravek na dezinfekci ploch. U dezinfekčního prostředku si povšimněte následujícího označení:
 - „**begrenzt viruzid**“ (omezeně ničí viry) NEBO
 - „**begrenzt viruzid PLUS**“ (omezeně ničí viry PLUS) NEBO
 - „**viruzid**“ (ničí viry).

Dodržujte bezpečnostní upozornění.

Praní

- ▶ Prádlo nemocné osoby perte při teplotě nejméně 60 °C!
- ▶ Prádlo nemocné osoby ukládejte do samostatného pytle.
- ▶ Prádlo neprotřepávejte. Vyhněte se přímému kontaktu kůže a oděvu s kontaminovanými materiály.
- ▶ Používejte běžný prací prostředek a dbejte na důkladné usušení.



LIKVIDACE ODPADU

- ▶ Pytel s odpadem, který pochází od nemocného – kapesníky apod. – musí být uložen v jeho pokoji v uzavíratelné nádobě.
- ▶ Zavázaný pytel s odpadem zlikvidujte obvyklým způsobem.



ČLENOVÉ DOMÁCNOSTI A PŘÍZNAKY NEMOCI

Pokud se vyskytnou obtíže (horečka, kašel atd.), které by mohly signalizovat infekci SARS-CoV-2, jste považováni za **podezřelé z nemoci**. V takovém případě by ihned mělo následovat další diagnostické posouzení.



DALŠÍ INFORMACE

Robert Koch-Institut
(Institut Roberta Kocha)
www.rki.de/covid-19



Spolková centrála pro zdravotnickou osvětu (BZgA)
www.infektionsschutz.de



Překlad provedla Spolková centrála pro zdravotnickou osvětu (BZgA).
Vydavatel: Robert Koch-Institut, Berlin
Redakce: ZBS 7 – Strategie und Einsatz, Fachgebiet 14 –
Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene
Grafika: www.goebel-groener.de
Titulní fotografie: Gina Sanders – [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com)
Tisk: RKI-Hausdruckerei



Robert Koch-Institut je spolkový ústav v rezortu spolkového ministerstva zdravotnictví