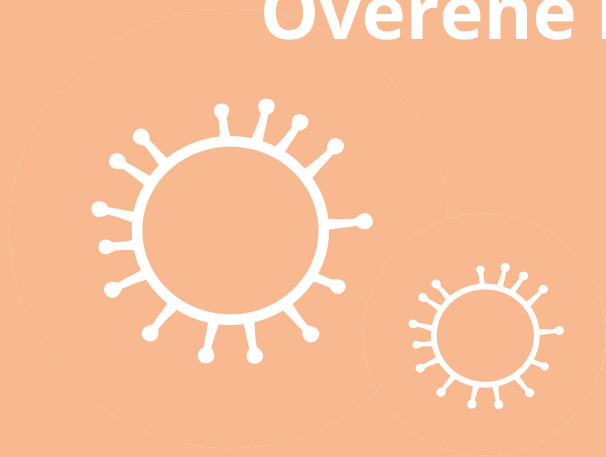
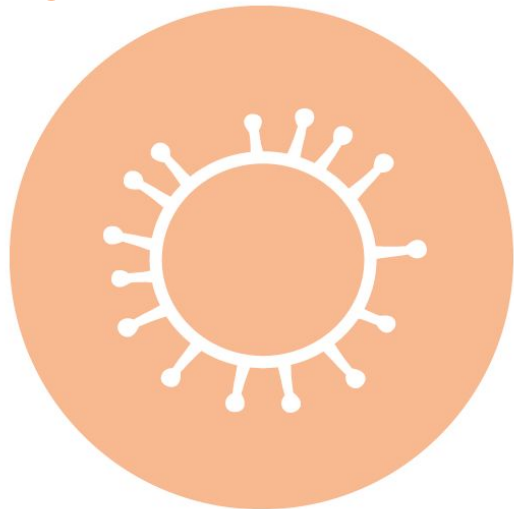


# Koronavirus

Ověřené informace a doporučení



# Co to je?



Název je odvozen od charakteristického uspořádání povrchových struktur lipidového (tukového) obalu virů do tvaru sluneční koruny.

Označení *koronavirus* se používá pro jakýkoli virus, patřící do podčeledi *Coronaviridae*. Jde o souhrnné označení pro dvě podčeledi virů, které způsobují onemocnění u zvířat a lidí, a to s různým stupněm závažnosti.

Coronavirus disease 2019, zkráceně "**COVID-19**," je označení pro infekci způsobenou specifickým virem SARS-CoV-2\*, který se poprvé objevil koncem roku 2019 ve **Wuhanu v Číně**.



\*SARS-CoV-2 = *Severe Acute Respiratory Syndrome - Corona Virus = virus způsobující závažný akutní respirační syndrom (obtíže)*

# Jak se přenáší?



Koronavirus se šíří z člověka na člověka podobně jako chřipka = **kapénkovou infekcí**.  
Zasahuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest a spojivky.

**Kašláním  
či smrkáním**

**Během hovoru**

**Líbáním a  
pohlavním stykem**

**Dotykem  
infikovaného  
povrchu**

Vzdálenost  
přenosu až

**2 metry**



**Pozor!** Nakazit se můžete od člověka, který má příznaky, i od toho, který je zatím nemá.

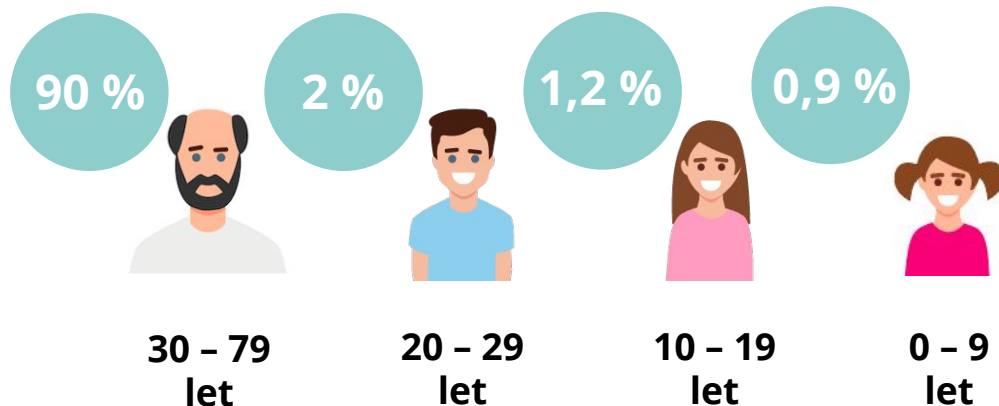
# Inkubační doba




2 až 14  
dnů

.. i proto se po návratu ze zasažených oblastí  
nařizuje karanténa po dobu 2 TÝDNŮ.

Jaké je většinou věkové  
rozložení nakažených?



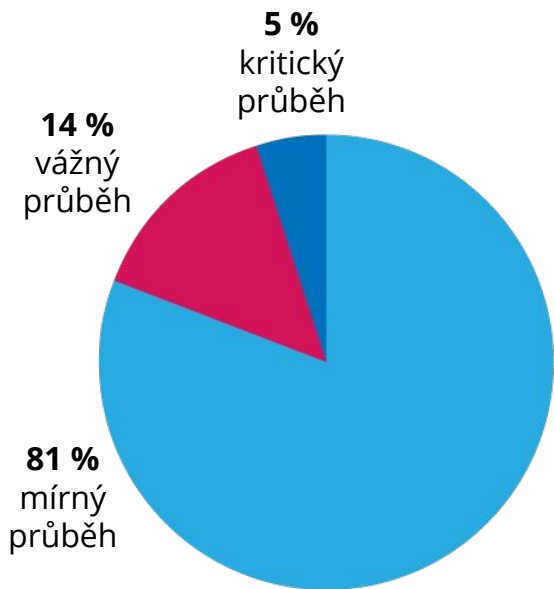
*\*inkubační doba = období  
mezi vstupem nákazy do  
organismu a vypuknutím  
nemoci.*



Riziko infekce je  
podobné u všech  
věkových kategorií,  
avšak děti mají menší  
pravděpodobnost  
vážného průběhu.

# Jak infekce probíhá?

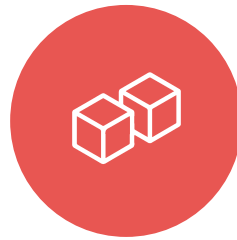
## Nejohroženější skupiny



**Senioři**



**Dětské skupiny**



**Chronicky nemocní**  
(cukrovka, srdeční selhání, plicní onemocnění)



**Osoby s oslabenou imunitou**  
(onkologičtí pacienti)

# Jak se projevuje?

- Zvýšenou teplotou až horečkou
- Kašlem
- Únavou
- Potížemi s dýcháním\*
- Bolestí svalů
- Nechutenstvím

Mezi další méně časté příznaky patří bolest hlavy, bolest v krku, rýma. Objevit se ale může i nevolnost a průjem.

*\*Pouze u některých pacientů vede k rozvoji virového zápalu plic, který může vyústit až v selhání dýchání.*



## Jak se testuje

**Stěrem z nosohltanu, t. j. zavedením štětičky skrze nos a jejím následným odesláním do laboratoře k vyhodnocení**

# Jak se léčí



Pro léčbu infekce COVID-19 není doporučena specifická antivirová léčba. Postupuje se na základě individuálních potřeb pacienta, nejčastěji zmírněním jeho příznaků běžně dostupnými léky.

U nekomplikovaného průběhu může léčba proběhnout v domácím prostředí. Pokud je průběh komplikovaný (např. s vážnými dýchacími obtížemi), probíhá léčba v nemocničním prostředí

Doba uzdravení  
u mírného  
průběhu

**2 týdny**

Doba uzdravení  
u závažného  
průběhu

**6 týdnů**

# Jak nákaze předcházet?



Každý z nás může svým chováním přispět ke svému zdraví a zdraví své rodiny a spolu s tím pomoci zabránit šíření infekce. Dodržujte proto následující pravidla:

**1. Myjte si pravidelně ruce** vodou a mýdlem. Zejména pak poté, co přijдете z venku, dotýkali jste se ostatních lidí, zvířat nebo povrchů. [Naučte se je mýt správně!](#) Vhodné je také používat dezinfekci s 60% podílem alkoholu.

**2. Zakrývejte si ústa rukávem** při kýchání a kašli. Nikdy ne rukou.

**3. Používejte jednorázové kapesníky** a po jejich použití si vždy umyjte ruce.

**4. Nedotýkejte se obličeje.** Zejména pak úst, nosu a očí. Pokud se jich omylem dotknete, umyjte si ruce.

**5. Vyhýbejte se místům s velkou koncentrací lidí.** A to zejména těm špatně odvětrávaným. Zůstaňte doma, jak nejvíce to jen bude možné.

**6. Vyhýbejte se úzkému kontaktu s nemocnými.** V případě kontaktu dodržujte vzdálenost alespoň 1-2 metry.



# Jak nákaze předcházet?



7.

## Omezte cestování

na minimum. To platí i pro pobyt v prostředcích MHD a taxi.

8.

## Starejte se o své zdraví,

dostatečně spěte, jezte pestrou stravu, dodržujte pitný režim a nezapomínejte ani na pravidelnou pohybovou aktivitu.

9.

## Pravidelně uklízejte a dezinfikujte

objekty a povrchy, kterých se často dotýkáte. To platí zejména pro kliky, počítače, mobilní telefony či noční stolky. Volte ty úklidové prostředky, které kromě bakterií zneškodní i viry.

10.

## Dbejte na dostatečnou tepelnou úpravu masa a vajec.

masa a vajec.

11.

## Používejte ochranné pomůcky

při kontaktu s volně žijícími či hospodářskými zvířaty (rukavice, brýle, ochranná zástěra, rouška).

12.

## Používejte roušku.

Jak a kdy se dozvíte dále.

!

**Vakcína, která by vás ochránila před infekcí COVID-19, zatím neexistuje.**

# Kdy a jak používat roušku



**Pokud máte příznaky**  
(kašlete, kýcháte  
či máte teplotu)

**Pokud máte podezření**, že  
jste se mohli setkat  
s někým  
nakaženým

Pokud jste zdraví, ale  
**chcete chránit své okolí\***

Pokud jste zdraví,  
**ale staráte se o nemocného**

- Před a po manipulaci s rouškou si **vždy dezinfikujte ruce** nebo si je **umyjte** mýdlem a vodou.
- Rouškou si **zakryjte nos a ústa** a ujistěte se, že mezi vaším obličejem a okrajem roušky nejsou **žádné mezery**.
- Během nošení se jí **nedotýkejte**.
- Pokud je vlhká, **vyměňte ji** za novou.
- **Sundávejte ji zezadu**, t.j. tahem za šňůrky, nikoliv tahem za masku.
- Roušky určené na jedno použití **znovu nepoužívejte**.
- Po použití ji ihned **vyhodte do uzavřeného koše**.
- V případě látkových roušek mějte na výměnu **více kusů**, ty **pravidelně perte při vysokých teplotách** (nad 60°C) a po uschnutí je vždy vyžehlete.

\*pokaždé, když jdete mimo domov. Zejména pak při jakékoliv návštěvě lékaře či lékárny.

# Jak si správně mýt ruce



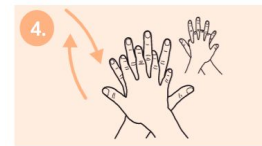
1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



2. Do dlaní naneste dostatečné množství mýdla.



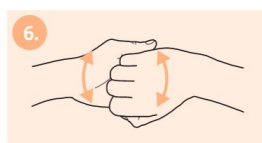
3. Krouživým pohybem třete dlaní o dlaň.



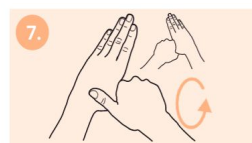
4. Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



5. Dejte ruce k sobě dlaněmi. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



6. Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň prsty levé a naopak.



7. Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlani. Pak ruce vyměňte.



8. Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.



10. Ruce si pečlivě osušte.



11. K zastavení kohoutku použijte jednorázový ručník.



# Jak se chovat v domácí karanténě



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 na dětská hřiště či do obchodů a lékáren (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 tělo a ruce.

4.

## **Zavolejte svému lékaři**

předtím, než ho navštívíte.

5.

## **Myjte si pravidelně ruce**

mýdlem a vodou po dobu nejméně 20 sekund.  
[Naučte se je mýt správně!](#)

6.

## **Kryjte si ústa a nos**

při kašli a kýchání a to nejlépe kapesníkem na jedno použití. Kapesníky ihned 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, až bude známo, že testy na koronavirus jsou negativní.

# Jak se chovat v domácí karanténě



8.

## **Noste roušku,**

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

9.

## **Prádlo perte na > 60°C.**

Pokud neodkladně potřebujete vyprat, perte vše při nejvyšší možné teplotě pro danou tkaninu (vhodné jsou teploty nad 60 °C). Pro manipulaci s prádlem 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.**

Pokud si myslíte, že je nezbytně nutné, aby vás někdo navštívil, proberte to nejdříve se svým praktickým lékařem. Veškerou další komunikaci vyřešte telefonicky či online.

11.

## **Omezte kontakt s domácími mazlíčky.**

Pokud je kontakt to nevyhnutelný, umyjte si ruce před a po kontaktu s nimi ruce mýdlem.

12.

## **Dbejte na manipulaci s odpady.**

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.**

Pokud se váš zdravotní stav zhorší, např. máte-li dýchací obtíže, vyhledejte lékařskou pomoc. Pokud nejste v ohrožení života, nejdříve svému praktickému lékaři či do nemocnice zavolejte. V nouzových případech zavolejte sanitku a informujte operátora o tom, že byste mohli být v riziku nákazy.

# Potřebujete poradit?



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

Navštivte  
webové stránky  
[koronavirus.mzcr.cz](https://koronavirus.mzcr.cz)  
či zavolejte na  
celostátní  
infolinku 1212.

Zavolejte na  
infolinku Státního  
zdravotního  
ústavu



Zavolejte na  
infolinku své  
zdravotní  
pojišťovny



Pokud se na linky z důvodu  
přetížení nebudete moci  
dovolat, zachovejte klid  
a **zkuste to později.**

- 724 810 106
- 725 191 367
- 725 191 370

- VZP 952 222 222
- VoZP 844 888 888
- OZP 261 105 555
- ČPZP 810 800 800
- ZP ŠKODA 800 209 000
- ZPMV 844 211 211
- RBP 800 213 213

# Co dělat, když...

...máte podezření na  
nákazu koronavirem?

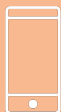
1.

ZŮSTAŇTE  
DOMA

2.

ZAVOLEJTE SVÉMU  
PRAKTICKÉMU LÉKAŘI  
ČI NA PŘÍSLUŠNOU

[HYGIENICKOU  
STANICI](#)



3.

POKUD DOJDE  
K VYHODNOCENÍ, ŽE:

JE POTŘEBA  
PROVÉST TEST

NENÍ POTŘEBA  
PROVÉST TEST

**ŘIĎTE SE POKYNY  
HYGIENIKŮ  
A LÉKAŘŮ**

- ŘIĎTE SE DOPORUČENÍ PŘÍSLUŠNÝCH ÚŘADŮ A VLÁDY
- CHOVEJTE SE ZODPOVĚDNĚ KE SVÉMU OKOLÍ
- POKUD JSTE NEMOCNÍ, ZŮSTAŇTE DOMA (např. při běžné chřipce)
- POKUD JSTE ZDRAVÍ, PROČTĚTE SI ČÁST "JAK NÁKAZU PŘEDCHÁZET"

# Aktuální čísla

## COVID-19: Aktuální počty onemocnění koronavirem v ČR

Poslední aktualizace: 21. 3. 2020 v 12.11h

Tato webová stránka byla aktualizována a rozšířena na základě podnětů uživatelů a s ohledem na epidemiologickou situaci.

Celkový počet provedených testů je hlášen každý den v ranních hodinách s aktuálními čísly ke konci dne předchozího. Pozitivní případy jsou doplňovány 2x denně okolo 9.00 a 18.00 hod.

Celkový počet provedených testů

13 704

Celkový počet osob s prokázanou nákazou COVID-19

925

Celkový počet vyléčených

4

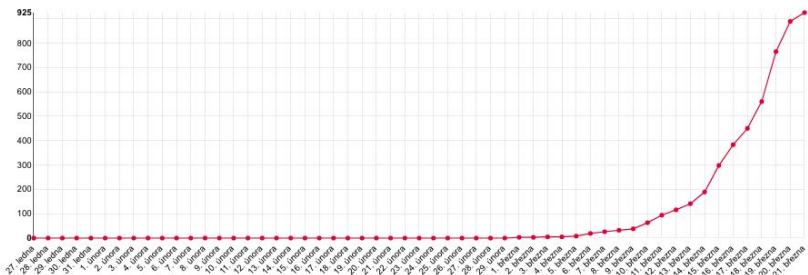
[Seznam odběrových center COVID-19 ↗](#)

Otevřená datová sada COVID-19 (KHS) v ČR v přípravě

Sekce 1

## Základní přehled

Celkový (kumulativní) počet osob s prokázanou nákazou COVID-19 dle krajských hygienických stanic včetně laboratoří



Legenda: Celkový počet osob s pozitivním nálezem COVID-19 dle hlášení KHS a dle pozitivních nálezů laboratoří, které jsou určeny pro další šetření.

Poslední aktualizace pozitivních nálezů byla provedena ke dni: 21. 3. 2020 v 12.11h. Report z ranních hodin uvádí pouze počet nových záznamů od půlnoci do data aktualizace, report z večerních hodin uvádí počet nových záznamů od půlnoci do data aktualizace.

Sledovat  
čísla v České  
republice

Sledovat  
čísla ve světě



# Závěrečná doporučení

Nepanikařte, ale  
neberte situaci  
na lehkou váhu

Pokud vám není  
dobře, zůstaňte  
doma

Myjte si  
pravidelně ruce.  
[Jak na to?](#)

Čerpejte informace  
z kvalitních zdrojů  
([MZ ČR](#), [SZÚ](#), [WHO](#))

Než půjdete k lékaři,  
nejdřív mu zavolejte

Vyhýbejte se  
kontaktu  
s nemocnými

Chovejte se  
zodpovědně ke  
svému okolí

Pokud máte  
nařízenou karanténu,  
dodržujte ji

Každý z nás totiž může  
sehrát významnou roli  
v zamezení šíření  
infekce

# Kdo prezentaci vytvořil

Nezisková organizace



Pod záštitou



1. LÉKAŘSKÁ  
FAKULTA  
Univerzita Karlova

Za obsah zodpovídá:

**MUDr. Kateřina Vacková,**  
zakladatelka Loono

*Za spolupráci děkuji MUDr. Martina Čermáková  
a Mgr. Petra Císařová. Grafika: Ekaterina Kokourova.*

Tato brožura byla vytvořena dne 15. 3. 2020.  
Situace se však mohla změnit, aktuální verzi  
naleznete na [www.loono.cz/koronavirus](http://www.loono.cz/koronavirus).

Čerpáme z ověřených zdrojů



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



World Health  
Organization



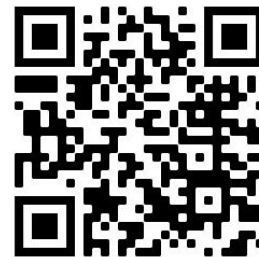
STÁTNÍ  
ZDRAVOTNÍ  
ÚSTAV  
SZÚ



UpToDate®

Podpořte výrobu dalších  
edukačních a osvětových  
materiálů

[bit.ly/PodporitLoono](https://bit.ly/PodporitLoono)



DARUJME.CZ

