



## PRO PACIENTY A PŘÍSLUŠNÍKY JEJICH DOMÁCNOSTI

# Domácí izolace při potvrzeném onemocnění COVID-19

### DOMÁCÍ IZOLACE

Bylo vám diagnostikováno onemocnění COVID-19, v současné době s lehkými symptomy. Proto vám byla nařízena domácí izolace. Toto opatření má zabránit dalšímu šíření nového koronaviru.

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

**V případě zhoršení vašeho stavu informujte prosím ihned vašeho 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:**

- narušený imunitní systém
- chronické onemocnění
- nebo pokud se jedná o starší lidi

### Kontakt s příslušníky vaší domácnosti

#### Co možná nejmenší

- ▶ Měli byste mít pokud možno kontakt pouze s těmi příslušníky vaší domácnosti, jejichž pomoc potřebujete.
- ▶ Při kontaktu s příslušníky 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 stejném prostoru s vámi 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 příslušníci 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 odstraňte 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 PŘÍSLUŠNÍKY 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. Vyhýbejte 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.



## ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE

## Při zhoršení obtíží

Ambulantně ošetřující lékařka, příp. lékař a příslušný zdravotní úřad by s vámi měli včas projednat, koho v případě potřeby – např. při zhoršení obtíží – můžete kontaktovat i mimo obvyklou pracovní dobu.



## Příslušníci domácnosti a symptomy nemoci

Všichni příslušníci domácnosti jsou považováni za osoby v kontaktu s nakaženým kategorie I a podléhají domácí karanténě. Do 14 dnů po vašem posledním kontaktu s pacientem izolovaným v důsledku onemocnění COVID-19 nebo po jeho propuštění z izolace byste měli<sup>1</sup>

- ▶ každý den informovat příslušný zdravotní úřad o vašem zdravotním stavu
- ▶ sledovat, zda se u vás nevyskytnou symptomy nemoci
- ▶ přesně dokumentovat symptomy nemoci (viz [www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen](http://www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen))



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](http://www.rki.de/covid-19)

Spolková centrála pro zdravotnickou  
osvětu (BZgA)

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)



Překlad provedla Spolková centrála pro zdravotnickou osvětu (BZgA).

Vydavatel: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020

Redakce: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle

Pathogeny (IBBS) Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene

Grafika: [www.goebel-groener.de](http://www.goebel-groener.de) | Titulní fotografie: Gina Sanders – stock.adobe.com

Tisk: RKI-Hausdruckerei



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

<sup>1</sup> V závislosti na tom, která událost nastane dříve. Viz [www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen](http://www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen)