

# Koronavirus COVID-19



Koronavirus  
COVID-19  
Poradenství –  
veřejné zdraví

## Veřejná informační brožura



easy  
read



Rialtas na hÉireann  
Vláda Irské republiky

# Obsah

---

## Strana



**3** O této brožuře



**4–5** Co je koronavirus (COVID-19)?



**6–9** Jak se mohu proti koronaviru chránit?



**10–11** Jak poznám, když dostanu koronavirus?



**12–13** Kdo by měl být zvlášť opatrný?



**14–15** Pokud je vám dobře a vyzvou vás, abyste zůstali doma



**16–21** Pokud jste vyzváni, abyste se izolovali

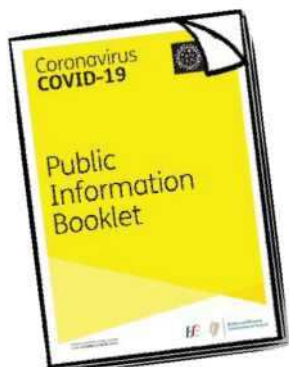


**22–23** Jak fungovat v izolaci



**24** Další informace

# O této brožuře



Tato brožura se zabývá koronavirem (COVID-19) v Irsku.



Vláda se snaží zpomalit šíření viru. K tomu ale potřebujeme vaši pomoc.



Situace týkající se koronaviru se každý den mění. Úřad pro veřejné zdraví (HSE) zveřejňuje denně aktuální informace na [www.hse.ie](http://www.hse.ie)

# Co je koronavirus (COVID-19)?



Koronavirus (COVID-19) je nová nemoc, která postihuje plíce a dýchací cesty. Může vám kvůli ní být špatně.



Koronavirus se šíří kýchním nebo kašlem, kdy se nakaženému člověku dostávají z nosu či úst kapénky.



Koronavirus můžete přenášet na ostatní, dokud nejste úplně vyléčení.



Koronavirus se může vyskytovat na povrchu stolu, kliky dveří nebo na jiných předmětech. Pokud se takových povrchů dotknete, můžete se koronavirem nakazit.

Poté co se takových povrchů dotknete, je třeba si umýt ruce.



Koronavirus na těchto površích můžete zlikvidovat běžnými domácími dezinfekčními prostředky.



## **Jak je pravděpodobné, že koronavirem onemocní?**

- Asi 80 ze 100 nakažených lidí se po dvou týdnech v klidu a domácím léčení uzdraví.



- Asi 14 ze 100 nakažených lidí bude onemocnění pociťovat silněji, ale budou v pořádku. Mohou být převezeni do nemocnice.



- Asi 6 ze 100 nakažených lidí bude mít velmi těžké onemocnění. Mohou být převezeni do nemocnice.

# Jak se mohu proti koronaviru chránit?



Zůstávejte co nejvíc doma.  
Ven chodte, jen když musíte. Kam můžete chodit:

- do práce,
- na nákup základních potřeb,
- k lékaři,
- do lékárny,
- když pečujete o jiné,
- kvůli cvičení.



Když opustíte domov, nepřibližujte se k jiným lidem blíže než na 2 metry (6 stop).



Nejlépe se můžete chránit před nákazou pravidelným mytím rukou.

## Jak si mýt ruce vodou a mýdlem:



- Navlhčete si ruce teplou vodou a naneste na ně mýdlo.



- Roztírejte mýdlo oběma rukama, aby se vytvořilo hodně pěny.



- Namydlete vrchní část rukou, místa mezi prsty i pod okraji nehtů.



- Toto provádějte po dobu 20 sekund.



Opláchněte si ruce pod tekoucí vodou.



- Usušte si ruce čistým ručníkem nebo papírovou utěrkou.



Video se správným postupem:  
**[www.hse.ie/handhygiene](http://www.hse.ie/handhygiene)**



## Další postupy, jak se chránit:



**1. Nedotýkejte se rukama obličeje.**



**2. Když máte kašel:**

Když kašlete nebo kýchnete, zakrývejte si ústa a nos čistým kapesníkem.



Kapesníky vyhazujte do zavíracího koše a umyjte si poté ruce.



Pokud nemáte po ruce kapesník, kašlete do předloktí.



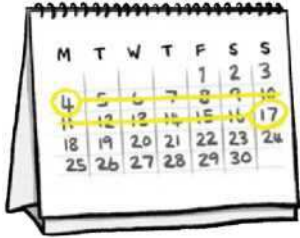
**1. Udržujte povrchy v čistotě.**

K čištění povrchů, kterých se lidé hodně dotýkají, používejte běžné domácí dezinfekční prostředky.



**2. Pokud je to možné, pracujte z domova.**

# Jak poznám, když dostanu koronavirus?



Může trvat až 14 dnů, než se nákaza projeví.



Můžete mít 1, 2 nebo všechny následující příznaky:

- kašel,



- horečku s teplotami nad 38 stupňů Celsia,



- potíže při dýchání.



Pokud máte kterýkoli z těchto příznaků, zatelefonujte lékaři.



Nechodte k lékaři ani do nemocnice.



Váš lékař vám po telefonu bude klást otázky a podle toho rozhodne, zda budete testováni na koronavirus.

# Kdo by měl být zvlášt' opatrný?

Lidé, u nichž je pravděpodobnější, že budou mít při nákaze koronavirem obtížnější průběh nemoci:



- Někteří senioři ve věku nad 60 let.



- Někteří lidé s dlouhodobými zdravotními potížemi, například s nemocným srdcem.



- Někteří lidé, kteří jsou v současné době oslabeni.



- Někteří lidé, kteří mají potíže s dýcháním.



- Někteří lidé, kteří žijí v domovech pro seniory.



- Někteří lidé s duševními poruchami, hlavně když jsou starší 50 let nebo mají ještě jiné zdravotní potíže.

# Pokud je vám dobře a vyzvou vás, abyste zůstali doma



Pokud vám bude dost dobře, abyste se sami zvládli o sebe postarat, mohou vás vyzvat, abyste zůstali doma.

Je to proto, abyste koronavirem nenakazili další lidi.

Co byste měli udělat:



- Zatelefonujte rodině, přátelům a sousedům. Řekněte jim, aby vás nenavštěvovali. Požádejte je, aby s vámi byli v kontaktu po telefonu.



- Zajistěte si, aby vám někdo nakupoval. Nákup by vám ale měli nechávat přede dveřmi.



- Připravte si seznam léků, které užíváte. Je to důležitá informace, kterou od vás budou potřebovat lékaři, kdyby se vám přitížilo.



- Žádné speciální léky shánět nemusíte.



Zajistěte si, aby vám někdo chodil do lékárny.



Pokud je to možné, pracujte z domova.



Můžete chodit ven na vycházky, zaběhat si nebo na kolo, ale pouze sami. Udržujte od všech lidí odstup nejméně 2 metry.

# Pokud jste vyzváni, abyste se izolovali



Být v izolaci znamená zůstat uvnitř domu (případně ve svém pokoji). Zcela přerušete kontakty s dalšími lidmi u vás v domě.



Váš lékař vás o to může požádat, aby zastavil šíření koronaviru na další lidi.

Kdy můžete být vyzváni, abyste se izolovali:



- Před testováním na koronavirus.



- Když budete čekat na výsledky testu.



- Když se dozvíte, že máte koronavirus, ale máte pouze mírné příznaky, a proto se budete léčit doma.



Pokud jste vyzváni, abyste se izolovali, měli byste:



## 1. Zůstat doma a nechodit ven



## 2. Snažit se, aby vás doma nikdo nenavštěvoval

Pokud je to možné, nedovolte návštěvníkům chodit k vám domů, nechodte otevírat lidem, kteří na vás zvoní.



## 3. Udržovat si od lidí odstup 2 metry

Udržujte si odstup od lidí u vás doma maximální možný odstup. Minimálně by to měly být 2 metry.



Zůstávejte ve svém pokoji. Můžete si otevírat okno, abyste vyvětrali.



Máte-li možnost, používejte oddělený záchod a koupelnu, který nebude používat nikdo jiný u vás doma.



Pokud to možné není, je třeba dbát na maximální čistotu v koupelně.

#### 4. Často si myjte ruce



Ruce si často myjte mýdlem a vodou.

Pokyny, jak si správně mýt ruce, najdete na **straně 7**.

#### 5. Při kašlání a kýchání si zakrývejte ústa a nos



Když kašlete nebo kýchnete, zakrývejte si ústa a nos čistým kapesníkem.



Kapesníky vyhazujte do zavíracího koše a umyjte si poté ruce.



Pokud nemáte po ruce kapesník, kašlete do předloktí.

## 6. Nesdílejte věci s jinými lidmi

Snažte se nesdílet následující věci s dalšími lidmi u vás doma:



- talíře,
- sklenice na pití,
- hrnky,
- nože, vidličky a lžíce,
- ručníky,
- ložní prádlo.



Po použití takových předmětů je třeba je umýt v myčce nádobí nebo pomocí horké vody a mýdla. Pokyny pro ručníky a ložní prádlo najdete na straně 20, kde se píše o praní.



Nesdílejte ani dálkové ovladače nebo herní konzole.

## 7. Úklid v domácnosti



Povrchy je třeba omývat běžnými dezinfekčními prostředky, které můžete nakoupit v supermarketu. Tyto prostředky koronavirus zahubí.



## 8. Praní

Při práci se špinavým prádlem používejte rukavice.



Perte prádlo při teplotě vyšší než 60 stupňů Celsia nebo na nejvyšší teplotu, jaká je pro dané prádlo povolená.



Omyjte všechny povrchy kolem pračky.

## 9. Odpadky



Všechny odpadky ukládejte do plastových pytlů.



Když jsou pytle ze tří čtvrtin naplněné, vynesete je ven.

Vložte jeden pytel do druhého pytle. Oba pytle zavažte.



**Po práci s prádlem a odpadky si vždy umyjte ruce.**

**Pokyny, jak si správně mýt ruce, najdete na straně 7.**

# Jak fungovat v izolaci

Během těchto obtížných časů můžete mít starosti.



Existuje hodně věcí, které můžete dělat pro podporu duševního zdraví.



Zkuste se pohybovat uvnitř prostoru, kde jste izolováni. Pokud máte nějaký vlastní prostor, můžete chodit i ven.

Můžete také:

- číst knihy,
- sledovat televizi nebo programy online,
- zkusit různé tvůrčí činnosti.





Může pro vás být příjemné udržovat kontakt s přáteli nebo příbuznými telefonem nebo pomocí sociálních sítí.



Další rady najdete na adrese:  
**[www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)**



## **Pokud jste v izolaci a přitíží se vám**

Pokud se vám nemoc zhoršuje, zatelefonujte lékaři.



V naléhavém případě můžete zavolat sanitku na čísla **112** nebo **999** a vysvětlit, že máte nebo možná máte koronavirus.

# Další informace



Další zdroje informací:

Web: **www.HSE.ie**

Zavolejte na informační linku HSE, jež se nazývá „HSELive“ a má číslo: **1850 24 1850**



## Telefonní pomoc pro seniory

Nezisková organizace ALONE, ministerstvo zdravotnictví a HSE poskytují telefonem rady a podporu pro seniory.



Telefon – **0818 222 024**. Můžete volat od pondělí do neděle od 8:00 do 20:00.

Aktuální zprávy najdete na adrese  
[www.gov.ie/health-covid-19](http://www.gov.ie/health-covid-19)  
[www.hse.ie](http://www.hse.ie)

HNC01340 Březen 2020

Snadné čtení, [easy-read-online.co.uk](http://easy-read-online.co.uk)