

Prosím vnučky a vnuky prarodičů, dcery i syny rodičů, rodičů malých dětí. "Prosím, uklidněte a naved'te do" komfortní zóny "hlavně rizikové skupiny (senioři nad 60 let, diabetiky, onkologických pacientů, astmatiky a kardiovaskulární pacienty).

Jak se bránit.

Dodržením souboru kroků efektivně snížíme míru přenosu viru z člověka na člověka. Zmírní se i průběh onemocnění u rizikových skupin. Čím více lidí bude opatření dodržovat, tím rychleji se virus oslabí, sníží se počet přenašečů a hostitelů a pandemie se zpomalí.

1) OBYČEJNÉ MÝDLO A VODA JSOU ZÁKLADNÍM A NEJÚČINNĚJŠÍM OPATŘENÍM
Ostříhejte dětem nehty na ruku. Stejně tak sobě. Chemické složení mýdla rozrušuje tukový obal tobolky, ve kterém je koronavirus obalen. Jelikož máme povrch rukou vrásnitý, ruce je třeba masírovat po dobu 1 minuty. Mezi všemi prsty, mezi ukazováčkem a palcem, pod nehty, na obou dlaních a obou hřbetech rukou, stejně v rýhách na zápěstích. Oplachujte minimálně 30 sekund.

Alkoholové dezinfekce (s min. Obsahem alkoholu 60%) jsou sekundárním řešením tam, kde není k dispozici voda. Výhradní a časté použití může vysušit a narušit povrch pokožky, zejména u dětí a lidí s citlivou pokožkou, čímž vytvoříme na pokožce mikroporanění = vstupní brány infekce.

2) CHLOR A VYSOKÁ TEPLOTA JSOU ZÁKLADNÍMI DEZINFEKČNÍMI PROSTŘEDKY NA POVRCHY, PODLAHY A ODĚVY.
Prostředky na bázi chlornanu sodného (u nás hlavně SAVO) jsou dostačující metodou, jak udržet čistotu v prostoru, ve kterém žijeme. V rozprašovači, nebo ve formě naředěného koncentrátu, nechte na površích v kuchyni, toaletě a na podlaze působit minimálně 5 minut. Všechny oděvy, které přicházejí do kontaktu s povrchy v místech s hromadným výskytem lidí, v autech a MHD, perte na 60-ti stupních, můžete do praní přidat prostředek na bázi chloru. Všechny ručníky a textilní kapesníky, které přicházejí do kontaktu s obličejem, perte na 90-ti stupních. Rovněž s možným přidáním chlorového prostředku.

3) PORANĚNÍ NA POKOŽCE TĚLA A OBLIČEJE dezinfikujte a kryjte náplastí.
Rány a ranky vyčistěte nejprve vodou a mýdlem. Alternativně Jódem, Peroxidem vodíku nebo 60% alkoholem, Septonexem, Ajatinem. V případě nouze čistými pitnými destiláty - bílým alkoholem.

4) IZOLACE A KARANTÉNA

Zdržujte se doma a větrejte, procházejte se na čerstvém vzduchu. Procházejte se pěšky na méně obydlených místech. Nevycházejte na procházky za účelem trávení času v uzavřených, i když větších prostorech (nákupní centra, malé parky, zalidněné prostranství). Pokud používáte auto, odvezte se v rámci skupiny, která žije v jedné domácnosti, na méně zalidněná místa, procházejte se na přímém slunci minimálně 30 minut. Nejezděte a nepřesouvejte se vlaky, autobusy a letadly. Vyhýbejte se MHD.

Bezpečná vzdálenost venku je 2 metry v místnosti 7 metrů.

5) NAKUPUJTE JEN TO NEJNUTNĚJŠÍ, VŽDY JEN JEDEN ČLEN DOMÁCNOSTI A S OCHRANNÝMI POMŮCKAMI A TEN RODIČ, KTERÝ JE S DĚTMI MÉNĚ.

Pokud je to možné, jděte na nákup pěšky nebo jeďte autem.

6) RODIČE DĚTÍ. V NÁSLEDUJÍCÍM OBDOBÍ NEVYSTAVUJTE SENIORY V RODINĚ A RIZIKOVÉ SKUPINY KONTAKTU S DĚTMI.

Novorozenci, batolata, kojenci, předškolní a školní děti a teenageři mají agresivnější reagující imunitu na podněty ve vývoji, což znamená, že pokud se i nakazí, ve většině případů fungují jako tzv. efektivní asymptomatictí přenašeči. Sami o sobě se s nákazou vyrovnávají výborně a zcela bez nebo pouze s nenápadnými až mírnými příznaky. V kontaktu s rizikovým pacientem jsou ale vysoce infekční. Stejný princip platí i pro bezdětné lidi ve věku od cca 20 do 35 let.

