**Doporučení vydaná KHS LK: COVID-19**

COVID-19 se do okolí rozšiřuje tím, že infikovaná osoba vykašlává nebo vydechuje kapičky infikované tekutiny. Ty pak dopadají na blízké povrchy a předměty, jakými jsou stoly, počítače, telefony, popř. potraviny apod.

Ostatní se mohou nakazit dotykem s těmito povrchy nebo předměty, a to kontaktem s jejich očima, ústy nebo vdechnutím. COVID-19 se přenáší také vzduchem do vzdálenosti 1 až 2 metry od infikované osoby.

Platí tedy, že šíření COVID-19 je obdobné jako u chřipky.

**Riziko nákazy** se zvyšuje s věkem a případně jinými zdravotními komplikacemi (diabetes, srdeční a plicní onemocnění apod.).

**Opatření:**

**Předcházejte blízkému kontaktu s kýmkoliv, kdo má zvýšenou horečku a kašel.**

**Provádějte pravidelné čištění a mytí** pracoviště, aby byla hygienicky čistá. Povrchy (např. stoly, židle) a předměty (např. telefony, klávesnice) musí být pravidelně ošetřeny dezinfekčním prostředkem. Kontaminace povrchů, kterých se osoby dotýkají, je jedna z hlavních způsobů šíření různých infekcí, včetně COVID-19

**Při čištění a mytí pracoviště používejte jednorázové rukavice,** které po použití vhoďte do uzavíratelného koše.

**Používejte dezinfekční prostředky** rukou na bázi min. 70% alkoholu. Dezinfekční prostředky umístěte na viditelná místa na pracovišti, pravidelně doplňujte.

**Připomínejte všem osobám** na pracovišti, aby si pravidelně a důkladně myli ruce mýdlem a používali desinfekci.

**Mytí rukou:** provádějte častěji než obvykle mýdlem a teplou vodou, alespoň 20 vteřin oplachujte vodou. Myjte si je i před přípravou i při přípravě jídla a nápojů, po použití toalety, po použití jednorázového kapesníku, po přímém kontaktu s jinou osobou (př. podání ruky apod.).

**Dodržujte respirační hygienu**. Při kašli a kýchání si zakrývejte ústa a nos papírovým kapesníkem nebo kašlete a kýchejte do horní části rukávu, a ne do svých rukou.

**Používejte** vždy jen jednorázové kapesníky, použitý kapesník zabalte do igelitového obalu a vhoďte do uzavíratelného odpadkového koše.

**Pokud se objeví příznaky:** teploty 37,50C, kašel, dušnost, **nasaďte si ústenku/ roušku,** kontaktujte telefonicky svého zaměstnavatele, svého praktického lékaře nebo **Info linku NONSTOP Státního zdravotnického dozoru:** **Tel. č. 724 810 106, 725 191 367**

**Pokud jste byli vyzváni k vyšetření** na infekční kliniku, nejezděte hromadnou dopravou. Pokud je to možné, nasaďte si ochrannou ústní roušku k ochraně druhých. **Do čekárny vstupte** až na základě domluvy s personálem infekční kliniky.