

Praktické rady zdravotníka

Jak se chovat zodpovědně v současné situaci? Nabízíme do farností několik doporučení, co může udělat každý z nás. Děkujeme za pomoc s osvětou mezi lidmi.

Obecně:

Nejdůležitější v současné chvíli je kolektivně se starat o naše zdraví, tedy používat ochranné pomůcky a dodržovat nařízení týkající se karantény. Při kašli se pokuste kýchat a kašlat do kapesníku, ideálně jednorázového, případně do ohnutého lokte, naopak se vyhněte kašli do dlaně. Pokuste se omezit návštěvy a nákupy na nezbytné minimum. Vhodné je omezit veškerý fyzický kontakt s ostatními, od podávání rukou po předávání peněz, po každém takovém kontaktu si myjte ruce. Dbejte na zdravou stranu s příjmem vitaminů pro podporu zdraví, nezapomínejte na pohyb – cvičit můžete doma, nebo se vydat na procházku do přírody, kde nehrozí setkání většího počtu lidí, ideální je taky pobyt na zahrádce, pokud máte tu možnost. Doma pravidelně větrejte a pokuste se taky pravidelně umývat a dezinfikovat plochy, kterých se často dotýkáte, jako jsou kliky nebo vypínače.

Ochranné pomůcky:

Z ochranných pomůcek je nejdůležitější zakrytí nosu a úst kvůli kapénkovému přenosu viru. Nejvhodnější pro toto je respirátor třídy FFP3, který jako jediný slouží jako spolehlivá ochrana. Těch je ale v tuto chvíli nedostatek a přednostně jsou určeny zdravotníkům a nejohroženějším skupinám. K běžné ochraně se dá využít respirátor nižší třídy, případně rouška. Roušku je velice snadné si vyrobit také doma. Látkové roušky jsou proti chirurgickým prodáváním v lékárnách efektivní asi o polovinu méně efektivní, stále ale poskytují aspoň nějakou úroveň ochrany, zejména pak pokud je budeme nosit všichni. Nejvhodnější látkou je bavlna, ideální je rozstříhnout staré prostěradlo nebo dětskou látkovou plenu. Taky se dá využít rouška ze starší autolékárničky. Roušky se během nošení nedotýkejte, pokud máte látkovou na opakované použití tak je po návratu domů potřeba ji vyprat nebo vyvařit, případně stačí aspoň přežehlit na vysokou teplotu. Pokud nemáte k dispozici nic z výše uvedeného, při pohybu venku si ústa a nos zakryjte aspoň šátkem.

Starší a nemocní lidé:

Podle dosavadních výzkumů jsou lidé nad 60 výrazně náchylnější k vážnějšímu průběhu nemoci, zejména pokud již mají nějaké jiné onemocnění (diabetes, vysoký krevní tlak,...). Pokuste se v tomto čase vyhýbat větším shromážděním, pokud je to jen trochu možné, poproste někoho, aby vám zašel pro nákup a vy jste mohli zůstat doma. Pokud už vycházíte ven, kryjte si ústa a nos respirátorem, rouškou, nebo aspoň šátkem. V obchodech a na dalších veřejných místech si udržujte odstup od ostatních lidí, doporučená bezpečná vzdálenost je asi 2 metry. Nedotýkejte se rukama obličeje (ani očí, i těmi může dojít k nákaze), pravidelně si ruce myjte – stačí i obyčejné mýdlo. Poproste i případné návštěvy – hlavně vnučata a mladší příbuzné - aby si vzaly roušku, chrání tím sebe i vás.

Těhotné ženy:

U zdravých těhotných žen zatím nebyla prokázána vyšší náchylnost ke koronaviru proti zbytku populace. Nebyl ani zaznamenán přenos z matky na plod během těhotenství. Největším problémem může být přenos na zdravotníky, případně na dítě těsně po porodu. Z toho důvodu je nutné při podezření na koronavirus (ať kvůli kontaktu s nakaženým nebo symptomům) své ošetřující zdravotníky předem telefonicky upozornit na tuto situaci.

Mladí lidé:

Podle dosavadních pozorování se ve věku 20-29 let vyskytuje nejvyšší počet přenašečů, tedy osob, které virus mají a šíří, ale sami neonemocní. Chovejte se tak, jako byste byli

nakažení – vyvarujte se kontaktu s rizikovými skupinami, nejčastěji to jsou starší nebo nemocné osoby, noste roušku, nesahejte si na obličej, myjte si pravidelně ruce, dezinfikujte povrchy kolem sebe (telefon, klávesnici počítače, kliky, vypínače). Zjistěte u svých prarodičů, starších sousedů a nemocných kolem sebe, jestli nepotřebují nakoupit, případně jestli jim nedochází léky, nabídněte jim, že jim je vyzvednete, aby zbytečně neriskovali, při předání se pokuste co nejvíce omezit přímý kontakt, abyste na ně nepřenesli případnou nákazu.

Návštěvy lékaře:

V této vypjaté situaci je zdravotnický systém silně vytížený, tady je pár kroků, jak mu ulehčit. Pokud na sobě pozorujete příznaky koronaviru (kašel, horečky, dušnost) nebo jste byli v kontaktu s někým, u koho se nemoc projevuje, nejprve volejte na infolinku 1212, kde vám poví, co dál. Nechoďte k lékaři rovnou. Pokud se pak k lékaři přece jen vydáte, využijte čekárny pro pacienty s podezřením na koronavirus (např. ve FN Olomouc) nebo jej předem telefonicky varujte, rozhodně si v takovém případě vezměte roušku nebo respirátor. Všechny tyto kroky snižují riziko karantény a nákazy pro zdravotníky. Roušky obecně je dobré nosit i pokud navštívíte lékaře z jiného důvodu, opět tím chráníte okolí i sebe a zrovna čekárny jsou místa s velkým rizikem nákazy.

V případě jiných potíží upřednostněte telefonický kontakt, zavolejte lékaři a poradte se s ním o dalším postupu. Díky e-receptům a e-neschopenkám se dnes dá celá řada věcí vyřešit bezkontaktně bez nutnosti k lékaři skutečně dojít, čímž chráníte sebe i zdravotníky před nákazou. Pokuste se odložit řešení neakutních problémů na později. To samé platí o lékárnách – navštěvujte je vybaveni ochrannými pomůckami a jen pro nákup nezbytných léků.

Tereza Špalková,
Horní Moštěnice