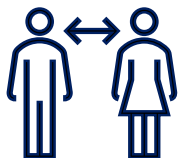


## Doporučená pravidla prevence respiračních onemocnění pro obecnou populaci



Udržujte bezpečné rozestupy od ostatních osob (alespoň 1 metr), i když se nezdají být nemocní. Dávejte přednost pobytu ve venkovním prostředí před uzavřenými a špatně větratelnými prostory. Pokud se nacházíte ve vnitřních prostorách, dbejte na pravidelné přirozené větrání okny.



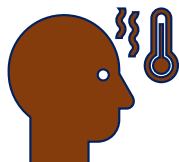
Dostatečně větrejte, optimální je krátké intenzivní větrání, a to několikrát denně.



Myjte si často ruce. Používejte mýdlo a vodu nebo dezinfekci na ruce na bázi alkoholu. Omezte podávání rukou, objímání se při pozdravu, nedotýkejte se obličeje a očí neumytýma rukama,



Při kašli nebo kýchnutí si zakryjte nos a ústa ohnutým loktem nebo kapesníkem.



Pokud jste nemocní/máte příznaky onemocnění, zůstaňte raději doma a omezte na nezbytné minimum kontakt s rizikovými skupinami (senioři, osoby s chronickým onemocněním), abyste zabránil šíření onemocnění, například v pracovních nebo dětských kolektivech



Posilněte svou imunitu, jezte dostatečné množství ovoce a zeleniny, které jsou zdrojem cenných vitamínů pro posílení obranyschopnosti organismu



Pohybujte se co nejčastěji na čerstvém vzduchu, pomůže také dostatek spánku a aktivní životní styl. Pravidelné procházky venku prokrví sliznice dýchacích cest

## Doporučená pravidla pro zdravotnická zařízení a zařízení poskytovatelů sociálních služeb

Chřipku či jiné respirační onemocnění mohou do zdravotnických zařízení nebo do zařízení dlouhodobé péče zavléci jak nově přijmutí pacienti/klienti, tak personál nebo návštěvníci.

K šíření respiračních onemocnění včetně chřipky může docházet mezi pacienty/klienty, zdravotnickým personálem a návštěvníky. Klienti zařízení dlouhodobé péče jsou během epidemie chřipky vystaveni vyššímu riziku onemocnění se závažným průběhem, ať už důvodu věku nebo častým přidruženým onemocněním.

### Návštěvy



Na základě zhodnocení nemocnosti personálu a pacientů a s přihlédnutím k celkové aktuální epidemiologické situaci ve výskytu respiračních onemocnění nastavit pravidla pro návštěvy lůžkových oddělení za účelem snížení rizika přenosu nákazy na vulnerabilní skupiny (pacienty)



S ohledem na možné riziko pro klienty zařízení poskytovatelů sociálních služeb a domovů pro seniory, se na základě zhodnocení nemocnosti personálu a klientů a s přihlédnutím k celkové aktuální ve výskytu respiračních onemocnění doporučuje nastavit pravidla pro návštěvy za účelem snížení rizika přenosu nákazy na vulnerabilní skupiny (klienty)

Základním cílem nastavení opatření ve zdravotnických zařízeních a zařízeních poskytovatelů sociálních služeb je ochrana skupin osob, u nichž onemocnění může mít vzhledem k jejich základnímu zdravotnímu stavu závažnější a komplikovaný průběh. Při nastavení pravidel pro návštěvy je nutné provést individuální hodnocení s ohledem nejen na míru rizika infekce, ale také s ohledem na potřebu zajištění sociální interakce, která je také v léčebném procesu důležitá.

Návštěvu by měly odložit všechny osoby i s mírnými příznaky respiračního onemocnění (rýma, kašel, zvýšená teplota) a osoby, které jsou v blízkém kontaktu, např. v domácnosti, s osobami s akutně probíhajícím respiračním onemocněním. Těmto osobám lze doporučit před případnou návštěvou provedení rychlého antigenního testu a použití ochrany dýchacích cest i nad rámec aktuálně platných opatření v zařízení.