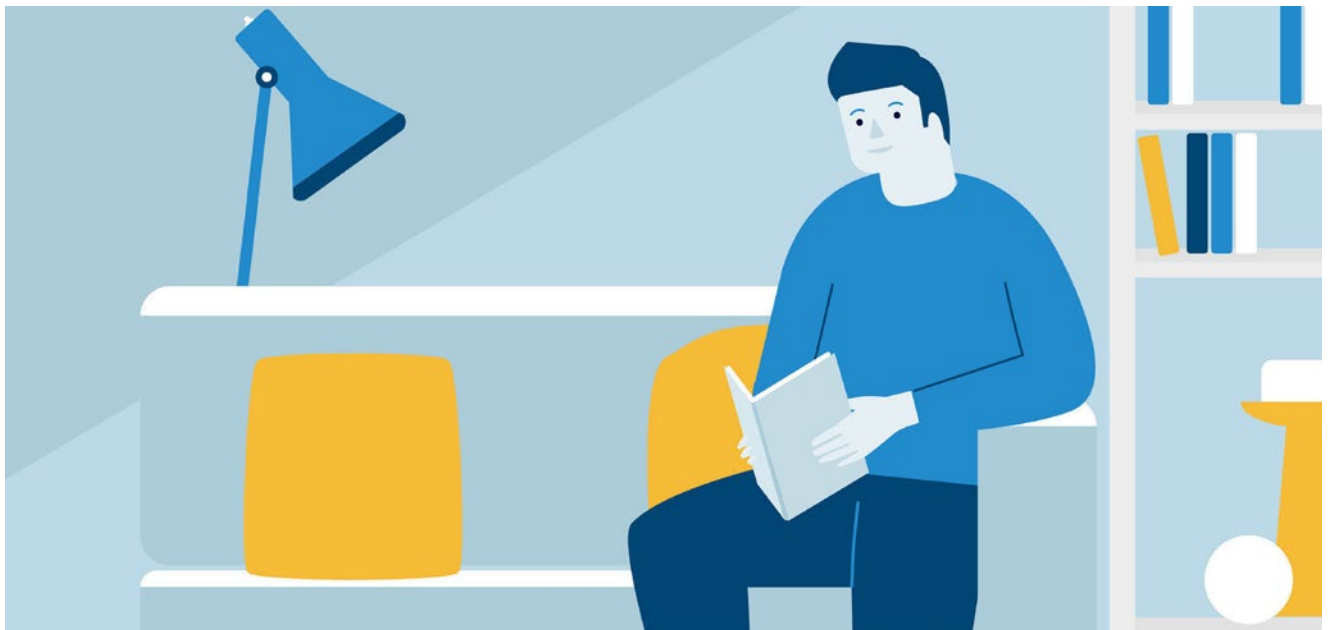


Koronavirus SARS-CoV-2

Pravidla a doporučení, jak se chovat v domácí karanténě

Domácí karanténa slouží jako ochranné opatření s cílem zabránit dalšímu šíření koronaviru SARS-CoV-2. Během karantény byste měli dodržovat důležitá pravidla chování.



Co je domácí karanténa?

Domácí karanténa je ochranné opatření, které má napomoci utlumit šíření koronaviru SARS-CoV-2.

Přitom se jedná o časově omezenou izolaci osob, u nichž je podezření na infekci koronavirem SARS-CoV-2. Jedná se většinou o kontakty nemocných osob nebo osoby, které přicestovaly z vykazovaných rizikových oblastí ze zahraničí. Karanténa může být jak úředně nařízena, tak do ní lze nastoupit dobrovolně.

Nařízená karanténa je v Německu upravena zákonem o ochraně před infekcemi (IfSG) a provádí ji příslušný úřad, zpravidla místní hygienická stanice. Karanténa nekončí automaticky, ale zase ji ruší příslušný úřad.

Osobám, u nichž je infekce koronavirem SARS-CoV-2 prokázána pozitivním testem, nařídí úřady – zpravidla rovněž hygienická stanice – izolaci. Izolace probíhá podle závažnosti onemocnění buď doma, nebo v nemocnici. Pro zrušení izolace platí určitá kritéria. Jsou-li splněna, lze vycházet z toho, že osoba už není dál nakažlivá. O tom rozhoduje hygienická stanice po dohodě s ošetřujícími lékaři, resp. ošetřujícím lékařem. Pro členy domácnosti nemocných osob v domácí izolaci se zpravidla nařizuje karanténa.



Jaká pravidla platí pro nařízenou karanténu?

Domácí karanténa se zpravidla nařizuje osobám, u nichž je vysoké riziko, že se nakazily koronavirem SARS-CoV-2. Vyšší riziko existuje, pokud v posledních dvou týdnech proběhl úzký kontakt s osobou, u níž byla laboratorně prokázána infekce koronavirem SARS-CoV-2. Úzký kontakt znamená, že člověk s takovou osobou osobně mluvil minimálně po dobu 15 minut nebo měl přímý kontakt se sekrety z dýchacích cest, např. při kýchnutí či zakašlání do tváře. Kromě toho může hygienická stanice i v jiných situacích zařadit osobu mezi kontakty s vyšším rizikem nakažení a nařadit jí karanténu (další informace o tom, jak postupovat po kontaktu s osobou infikovanou koronavirem, najdete na www.infektionsschutz.de/verdacht-auf-infektion).

Po dobu domácí karantény máte povinnost dodržovat nařízení hygienické stanice. K tomu patří i to, že nesmíte opustit domov a přijímat žádné návštěvy. Kromě toho také sledujte svůj zdravotní stav. Dvakrát denně si změřte svou tělesnou teplotu a ved'te si deník s případnými symptomy onemocnění. Hygienická stanice se bude pravidelně informovat na Váš zdravotní stav.

Mějte prosím na paměti: Porušení úředně nařízené karantény může být potrestáno finanční pokutou nebo formou odnětí svobody.

Jaká hygienická pravidla byste měli v karanténě dodržovat?

Kvůli ochraně před dalším šířením koronaviru byste měli Vy sami, ale i členové Vaší domácnosti důsledně dodržovat pravidla chování a hygienická opatření, která doporučuje hygienická stanice. K nim patří:

- Zdržujte se pokud možno v jiných místnostech než ostatní členové domácnosti, anebo místnosti, například v době jídla, využívejte pokud možno odděleně v jiných časech.
- V případě, že nelze zamezit pobytu ve stejné místnosti, dodržujte vzdálenost minimálně 1,5 m a noste ochranu úst a nosu.
- Pravidelně větrejte všechny místnosti.
- Nesdílejte s ostatními osobami předměty z domácnosti jako například nádobí a oblečení.
- Povrchy a předměty, s nimiž přicházíte do kontaktu, by se měly pravidelně dezinfikovat čisticími prostředky určenými pro použití v domácnosti.
- Vy a jiné osoby ve Vaší domácnosti byste si měli mýt ruce mýdlem pravidelně, důkladně a minimálně po dobu 20 sekund.



Karanténa též pro osoby přicestovalé z rizikových oblastí

Pro osoby, které přicestují do Německa z vykazované rizikové oblasti v zahraničí, platí zpravidla povinnost odebrat se na deset dnů do domácí karantény. Kromě toho musí být vyplněn digitální formulář o nahlášení osoby, která přicestovala do Německa. Další aktuální informace najdete na www.infektionsschutz.de/risikogebiet.



- Ruce by se měly držet dál od obličeje, zvláště pak úst, nosu a očí.
- Dodržujte pravidla pro kašlán a kýčání: Při kašlán nebo kýčání buďte co nejdál od ostatních a nejlépe se k nim přitom otočte zády. Kýchejte nebo kašlete do rukávu na předloktí nebo do jednorázového kapesníku, který hned poté vyhodte do koše. Potom a také po vysmrkání si důkladně umyjte ruce.
- V jednotlivých případech může být na základě konzultace s lékařem užitečné používat dezinfekční prostředek na ruce a/nebo povrchy, například pokud by se doma ošetřovaly nemocné osoby s vysoce nakažlivou infekcí nebo pokud by se mohly nakazit osoby, které jsou obzvláště ohrožené slabým imunitním systémem. Upozornění týkající se hygienických opatření, která by měla být dodržována u nemocných s COVID-19 v domácí izolaci, najdete na www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-hygiene.

Co dělat, pokud se vyskytnou symptomy onemocnění nebo se tyto symptomy zhorší?

Neprodleně informujte hygienickou stanici, pokud se během domácí karantény rozvinou symptomy nemoci jako horečka, kašel, dýchací obtíže nebo celkový pocit špatného zdravotního stavu.

V případě, že léčíte již potvrzené, mírné onemocnění COVID-19 v domácí izolaci, měli byste při zhoršení svých obtíží okamžitě telefonicky vyhledat lékaře.

Pokud budete potřebovat lékařskou pomoc kvůli jinému onemocnění, resp. onemocnění, s kterým se již léčíte, kontaktujte telefonicky svého praktického lékaře, jiného lékaře nebo lékařskou pohotovost na telefonním čísle **116117**. Je bezpodmínečně nutné, abyste ve svém telefonátu upozornili na to, že jste v domácí karanténě nebo izolaci. V nouzových případech, například při akutní dušnosti, volejte rychlou záchrannou službu na telefonním čísle **112**.

Kde najdete pomoc během domácí karantény?

- Požádejte rodinné příslušníky nebo někoho z okruhu svých přátel a známých nebo sousedy, aby Vám obstarali potraviny, léky a jiné zboží denní potřeby. Nejlepším řešením je postavit nákupy před Vaše dveře.
- Rovněž jídla, která si objednáte přes dovozkovou službu, i balíky by měly být postaveny před Vaším bytem.
- Pokud máte psa, požádejte rodinné příslušníky nebo známé, aby ho vyvenčili.
- Budete-li mít problémy se zásobováním, obraťte se o pomoc na hygienickou stanici. Pomoc nabízejí například také dobrovolníci v obcích.



Jak můžete zmírnit zátěž karantény pro sebe a své dítě?

- Domácí karanténa představuje právě pro děti obzvláště těžký úkol. Vysvětlete svému dítěti danou situaci přiměřeně jeho věku a nezlehčujte jeho možné obavy (další informace najdete na www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-kind).
- Napomoci může spolehlivý denní režim pro Vás osobně a pro rodinu.
- Pamatujte i v této neobvyklé situaci na sledování vybraných médií s formáty určenými pro děti a mladistvé. Tipy a informace pro rodiče a děti, jak pečovat o děti a zaměstnat je doma, najdete na stránkách kindergesundheit-info.de.
- I bez přímých kontaktů lze pěstovat a udržovat sociální vztahy: Zůstaňte s příbuznými a svými přáteli ve spojení například po telefonu a s využitím jiných médií. Umožněte to také svému dítěti.
- Postarejte se o fyzickou aktivitu. Na internetu najdete celou řadu podnětů pro gymnastiku v domácím prostředí a pro hravý pohyb vhodný pro děti ve vlastním bytě anebo, máte-li ji, na zahradě.
- Neostýchejte se v případě potřeby využít také telefonických nabídek, jako je duchovní služba po telefonu nebo jiné krizové služby.
- Na mnoha místech jsou zřízeny horké linky, které nabízejí poradenství po telefonu pro otázky týkající se rodinného soužití. Více informací o tom najdete na internetových stránkách své obce nebo města.



Další informace

Informace pro občany: „Tipy pro domácí karanténu“ a „COVID-19: Tipy pro rodiče“

Praktické informace Spolkového úřadu pro ochranu obyvatel a pomoc při katastrofách (BBK) – podané i snadno srozumitelným jazykem

Prospekt: Domácí karanténa (nařízená hygienickou stanicí)

Informace Institutu Roberta Kocha (RKI) pro bezpříznakové kontakty, které se po rozhovoru s hygienickou stanicí ocitnou v karanténě – v různých jazycích

Prospekt: Domácí izolace při potvrzeném onemocnění COVID-19

Informace Institutu Roberta Kocha (RKI) pro osoby, kterých se to týká, a jejich rodinné příslušníky – v různých jazycích

Vaše kontaktní osoba v místě

Telefon _____

Fax _____

E-Mail _____

RAZÍTKO

