



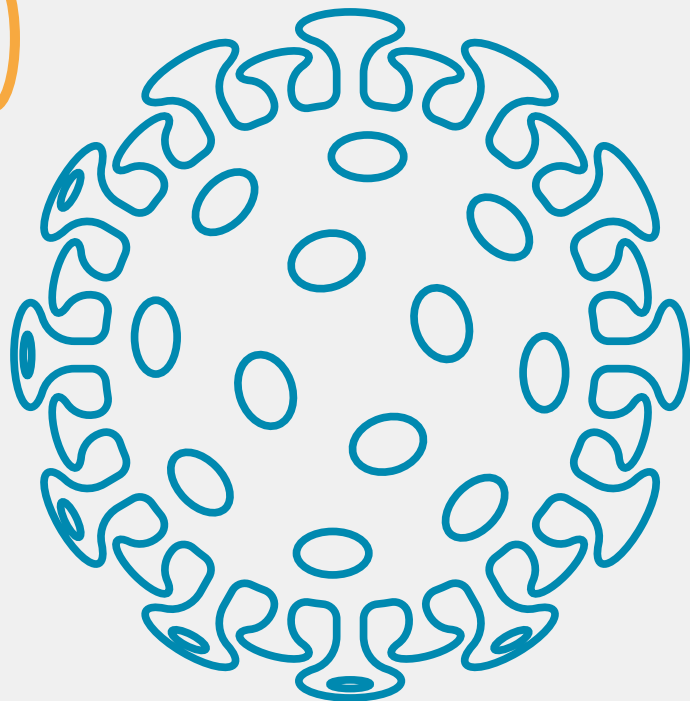
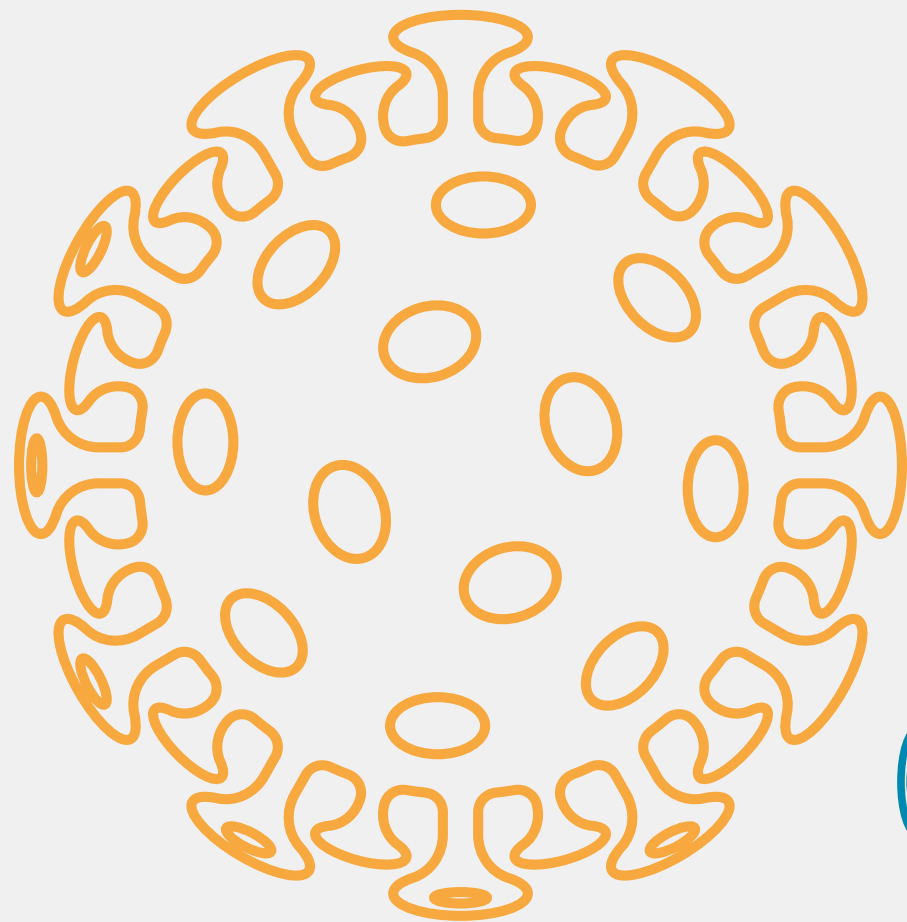
Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Koronavirus SARS-CoV-2

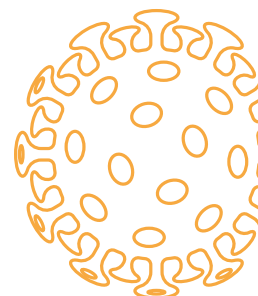
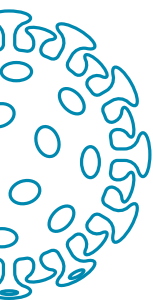
Praktické informace a doporučení



**Zusammen
gegen Corona**

Chovejte se zodpovědně a ohleduplně!

- Ujistěte se, že dodržujete všechny aktuální **pokyny, výzvy a oznámení** vydané vládou a orgány místní samosprávy.
- Chovejte se **disciplinovaně a solidárně** k ostatním. Pouze tak chráníte vaše zdraví a zdraví ostatních.
- **Informace** čerpejte pouze ze spolehlivých a ověřených zdrojů.
- V Německu poskytuje aktuální a spolehlivé informace např. Institut Roberta Kocha (RKI), Spolkové centrum pro vzdělávání ve zdravotnictví (BZgA) či Spolkové ministerstvo zdravotnictví (Bundesministerium für Gesundheit, BMG).
- Sledujte také aktuální informace vydávané Světovou zdravotnickou organizací (WHO). WHO nabízí aktuální a spolehlivé informace v několika jazycích.



Jak se mohu chránit?

Jednoduchou a účinnou ochranu poskytuje PRAVIDLO 3R (Ruce, Roušky, Rozestupy). Tomu odpovídá německá zkratka AHA (rozestup, hygiena, rouška). K formulí patří i mobilní aplikace na trasování kontaktů (A) a větrání (německá zkratka: L).

Písmeno A znamená Corona-Warn App, německou eRoušku. Mobilní aplikace vás informuje rychle a anonymně, když jste byli v kontaktu s nakaženou osobou. Písmeno L znamená Lüften a připomíná nám pravidelné větrání ve vnitřních prostorech.

O těchto opatřeních počte prosím i svou rodinu, přátele a známé.

Svědomité dodržování uvedených opatření chrání nás a ostatní před nakažením virem.



Základní hygienická opatření při kašlání a kýčání

- Kašlete či kýchejte do papírového kapesníku apod. Po použití jej vyhodte do koše s víkem.
- Nemáte-li po ruce kapesník, kašlete či kýchejte do rukávu (nikdy přímo do ruky!) s loketní jamkou před ústy.



Mytí rukou

- Pravidelně si umývejte ruce mýdlem. Obzvláště po návratu domů, po smrkání, kašlání či kýčání, před vařením, před jídlem, po použití toalety, před kontaktem s nemocnou osobou a potom. Umývejte si ruce pokud možno i před nasazením a sundáním roušky.
- Při umývání rukou držte ruce pod tekoucí vodou. Pak je ze všech stran namydlete. Roztírejte mýdlo jemně po celé pokožce po dobu 20 až 30 vteřin. Pak ruce opláchněte. Potom je pečlivě osušte.



Dodržujte rozestupy a noste ochranné roušky přes nos a ústa

- Zjistěte aktuální omezení kontaktů v oblasti, ve které se nacházíte.
- Vyhněte se bezprostřednímu kontaktu jako podání ruky, líbání a objímání. Není to nezdvořilé, naopak tím chráníte sebe a ostatní.
- Jste-li nemocný, zůstaňte doma, abyste se vyléčil a zabránil dalšímu rozšiřování virů.
- Dodržujte vzdálenost nejméně 1,5 metru od jiných osob, abyste znemožnil přímý přenos virů. Nakažená osoba i bez zjevných příznaků onemocnění může nakazit další osoby.
- V prostředcích hromadné dopravy a v obchodech platí povinné používání lékařské roušky přes nos a ústa. Pod ně spadají takzvané operační roušky a lékařské respirační roušky (respirátory) FFP2, KN95 a N95. V německých spolkových zemích a okresech mohou platit další předpisy a opatření. Zjistěte si předpisy platné v oblasti, ve které se nacházíte.

Důležité informace o koronaviru SARS-CoV 2

Koronavirus SARS-CoV 2 se přenáší pomocí drobných jemných kapének (např. během kýchní a kašláni), ale také prostřednictvím aerosolů. Aerosoly jsou drobná jádra kapének vznikající především během obvyklé řeči a zpívání. Aerosoly se mohou delší dobu vznášet ve vzduchu a přenášet viry. Z toho důvodu se musí vnitřní prostory pravidelně větrat.

Přenos kapénkami, které ulpí na povrchu předmětů, také hraje důležitou roli. Viry se přenášejí dotykem na ústní nebo nosní sliznice a mohou vniknout i přes oční spojivku do těla. Dodržování základních hygienických pravidel jako například pravidelné mytí rukou, je nezbytné.

V průběhu onemocnění se vyskytují různé potíže s různým dopadem. Průběh bez potíží je stejně možný jako těžký zápal plic.

K nejčastějším klinickým příznakům onemocnění na covid-19 patří kašel, rýma, horečka a ztráta čichu a chuti. Tyto příznaky se ovšem nemusí vyskytnout všechny najednou. Další možné symptomy jsou únava a bolesti hlavy, končetin, hrdla. Taktéž bolesti břicha, nevolnost a zvracení se vyskytují po infekci koronavirem SARS-CoV 2.

Především starší a nemocní lidé trpí zvýšeným rizikem těžkého průběhu onemocnění. Těžký průběh se ovšem vyskytuje také u mladých a zdravých osob.

Aktuálně se počítá s tím, že doba mezi nakažením a výskytem symptomů trvá do 14 dnů. Průměrná doba mezi nakažením a výskytem příznaků trvá 5 – 6 dnů.

Důležité je vědět, že nakažená osoba, i když ještě nevykazuje klinické příznaky, může infikovat další osoby! Mnoho infekcí proběhne během jednoho nebo dvou dnů před výskytem příznaků onemocnění u nakažené osoby.

Akutní infekce se zjistí přímým důkazem přítomnosti viru. Nejspolehlivější je důkaz genetického materiálu viru testem PCR, prováděným v laboratořích.

Další test je takzvaný rychlý antigenní test, prováděný školeným zdravotnickým personálem. Vyhodnocení tohoto testu je snadnější a je prováděno i mimo laboratoř.

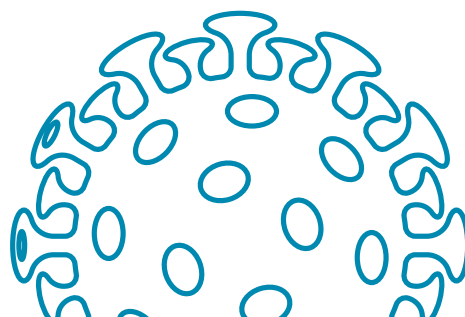
Mezičasem jsou příslušným Spolkovým ústavem pro kontrolu léčiv (BfArM) certifikovány první antigenní samotesty. Jsou v prodeji a i laik je schopen je bezpečně provést.

Důležité: Pozitivní antigenní samotest znamená pouze podezření na infekci koronavirem a vyžaduje ověření testem PCR.

V případě pozitivního antigenního testu musíte vycházet z toho, že jste vysoce nakažlivý pro jiné osoby. V případě negativního výsledku testu se ovšem infekce koronavirem nedá vyloučit, z toho důvodu je nadále nutné přísně dodržovat ochranná opatření (Pravidlo 3R + eRouška + větrání, německy: AHA+L+A-Regeln).

Onemocní-li někdo na covid-19, neznamená to, že to tato osoba zavinila.

Přenosu viru v některých případech – například ve školce, v pečovatelském ústavu, v práci – nelze docela zabránit.



Mám koronavirus?

Pokud pociťujete příznaky nemoci nebo jste přišli do kontaktu s osobou, u níž byla potvrzena nákaza koronavirem, vyhýbejte se nenutným kontaktům (obzvláště s osobami z rizikových skupin) a zůstaňte doma.

Pociťujete-li příznaky nemoci, kontaktujte vašeho anebo jiného lékaře. Další možností je zavolat lékařskou pohotovostní službu, místní ambulanci nebo hotline ke koronaviru. Tam obdržíte informace k dalšímu postupu.

Lékařskou pohotovostní službu lze kontaktovat i v noci, přes víkend a svátky. V Německu má telefonní číslo 116 117.

V případě nouze volejte 112.

Lékaře informujte, trpíte-li chronickým onemocněním, například vysokým krevním tlakem, cukrovkou, kardiovaskulární chorobou, chronickými dýchacími obtížemi, těžkou depresí, bipolární poruchou, demencí či jiným onemocněním snižujícím imunitu, případně podstupujete-li léčbu, která oslabuje váš imunitní systém.

Nechodte prosím do lékařské ordinace bez předchozího objednání. Tak chráníte ostatní lidi a omezujete rozšiřování koronaviru!

Pokud jste přišli do kontaktu s nakaženou osobou, ale sami nevykazujete žádné příznaky, informujte prosím místní zdravotní úřad (Gesundheitsamt). To platí i když používáte eRoušku (resp. německou Corona-Warn App) a obdržíte varování.

Zdravotní úřad (Gesundheitsamt) vám poskytne informace k dalšímu postupu.

Svůj místní úřad veřejného zdraví najdete na www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Očkování

V Německu bylo již několik vakcín proti onemocnění COVID-19 schváleno. Jejich výrobní kapacity jsou dosud omezené, z tohoto důvodu je k dispozici pouze omezený denní počet vakcín. Z tohoto důvodu se očkování provádí podle priority na základě vědeckých kritérií.

První se očkují osoby se zvláště vysokým rizikem těžkého či smrtelného průběhu nemoci a osoby se zvláště vysokým rizikem při práci ohledně nakažení vlastního nebo jiných osob.

Cílem je umožnit postupně každému rovnocenný přístup k očkování proti onemocnění covid-19. Očkování proti onemocnění covid-19 v Německu není povinné.

Aktuální informace o očkování proti onemocnění covid-19 obdržíte na www.corona-schutzimpfung.de

a pod bezplatnými telefonními čísly **116 117** (v němčině) a **0800 0000837** (v jazyku anglickém, tureckém, ruském a arabském)

a ve znakovém jazyku na www.zusammengengecorona.de.

Jakou roli hrají mutace koronaviru?

I v Německu se rozšiřují nové varianty koronaviru. Především varianta B.1.1.7. prokázaná nejdříve ve Velké Británii. Tato je dle aktuálního stavu výzkumu nakažlivější než dosavadní virus SARS-CoV 2.

Doporučená ochranná opatření a pravidla ohledně chování (Pravidlo 3R + eRouška + větrání) chrání i před nakažením novými variantami a měla by být důsledně dodržována.

Je ochranná rouška na ústa a nos nutná?

Nosí-li osoba nakažená virem SARS-CoV 2 roušku přes ústa a nos, zadržuje rouška velkou část kapének vznikajících např. během kýchání a kašlání. Kapénky se pak nerozšiřují v takovém rozsahu jako bez roušky. Ochranná rouška přes ústa a nos je účinná obzvláště v situacích, ve kterých nelze vždy dodržet bezpečný rozestup.

Lékařské respirační roušky (respirátory) tříd FFP2 a FFP3 („filtering face piece“) chrání osobu samou před nakažením virem. Respirátory bez výdechového ventilu nejsou vhodné, protože je snížen stupeň ochrany jiných osob.

Podle usnesení konference premiérů německých spolkových zemí ze dne 19.01.2021 se v prostředcích hromadné dopravy a v obchodech musí nosit takzvané operační roušky anebo lékařské respirační roušky (respirátory) FFP2, KN95 či N95. FFP2, KN95 a N95 jsou názvy tříd ochrany polomasek s filtrací částic. Realizace usnesení v Německu je věcí spolkových zemí.

V oblastech s obzvláště vysokým výskytem infekcí se rouška často musí nosit i na ulici. Kromě toho mohou být nařízeny další regionální předpisy. Zjistěte si předpisy platné v oblasti, ve které se nacházíte.*

Důležité: Rouška (nebo respirátor) musí sedět dobře a těsně přes ústa a nos, a musí se vyměnit, je-li vlhká. Vlhká rouška pro viry nepředstavuje překážku.

I když nosíte ochrannou roušku přes ústa a nos, platí: Vždy dodržujte minimální rozestup 1,5 metru od jiných osob, dobrou hygienu rukou, správný způsob kýchání a kašlání a pravidelné větrání.

Je nutné dezinfikovat ruce?

Pravidelné a důkladné mytí rukou je zpravidla dostatečné. Není-li mytí rukou možné, doporučuje se používání dezinfekčního prostředku na ruce.

Jaký je rozdíl mezi izolací a karanténou, jakým účelům slouží?

Izolace je příslušným úřadem nařízené opatření pro pacienty s potvrzenou infekcí koronavirem, jejich oddělení od ostatních osob. Podle stupně postižení může být nařízena izolace domácí nebo v nemocnici.

Karanténa je oddělení zdravé osoby podezřelé z nákazy od ostatních fyzických osob v období, kdy by se toto onemocnění mohlo šířit. Jedná se o osoby, které měly kontakt s nemocnou osobou anebo se vrací z rizikové oblasti.**

Cílem izolace a karantény je zabránit přenosu infekčního onemocnění pomocí redukce sociálních kontaktů.

* Mobilní aplikace NINA poskytuje důležitá varování a informace o pandemii koronaviru. Ve volitelných místech vás informuje taktéž o místních opatřeních a předpisech ohledně pandemie. Více informací o aplikaci NINA najdete na: www.bbk.bund.de/DE/NINA/Warn-App_NINA_node.html

** Předpisy, které platí, když cestujete do Německa, najdete zde: www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende
Němečtí poskytovatelé mobilních sítí zasílají od 1. března 2021 aktuální informace spolkové vlády ohledně pandemie formou SMS osobám, které překročí německou hranici.

Jak dlouho izolace či karanténa trvá?

O dni, kdy určitá osoba může ukončit domácí izolaci či domácí karanténu, rozhodne příslušný zdravotní úřad (Gesundheitsamt) v souladu s lékařem.

Pro osoby v domácí izolaci z důvodu onemocnění na covid-19 se izolace ukončí nejspíš deset dní od začátku onemocnění. V některých případech – podle stupně závažnosti symptomů – musí být splněna další kritéria (např. trvalé zlepšení akutních příznaků onemocnění na covid-19).

Institut Roberta Kocha (RKI) doporučuje domácí karanténu po dobu 14 dní. Doba začíná prvním dnem kontaktu s nakaženou osobou.

Aby byla karanténa po uplynutí 14 ti dnů ukončena, musí být proveden rychlý antigenní test anebo test PCR.

Na co bych neměl/a zapomenout, jsem-li v domácí karanténě?

Po dobu domácí karantény musíte dodržovat pokyny zdravotního úřadu. Pokyny zahrnují, že nesmíte opustit váš byt a nesmíte přijímat návštěvy. Po dobu karantény sledujte svůj zdravotní stav.

Vyhněte se úzkému kontaktu s ostatními členy domácnosti. Prostory používejte pokud možno časově odděleně.

Je-li pobyt většího počtu osob v jedné místnosti nevyhnutelný, dodržujte rozstup nejméně 1,5 metru a noste lékařské roušky přes ústa a nos.

I když nebyla domácí karanténa nařízena ostatním členům vaší domácnosti, doporučuje se, aby dodržovali dobrovolnou karanténu.

Informujte osoby mimo vaši domácnosti, s kterými jste měli úzký kontakt. I tyto osoby by měly omezit své kontakty a pozorovat případné příznaky onemocnění.

Požádejte ostatní členy rodiny, přátele či známé o pomoc s nákupem. Ten by měl dotyčný nechat venku přede dveřmi.

Pravidelně větrejte svůj dům nebo byt.

Nesdílejte příbory, nádobí či pomůcky osobní hygieny s ostatními členy rodiny či spolubydělícími. Příbory a nádobí je potřeba pravidelně a důkladně mýt.

Co dělat v případě výskytu potíží během domácí karantény či domácí izolaci?

V případě pocitu onemocnění anebo příznaků onemocnění jako například horečka, kašel, potíže s dýcháním, informujte bezodkladně příslušný zdravotní úřad (Gesundheitsamt).

V případě, že se v domácí izolaci léčíte kvůli potvrzenému lehkému onemocnění na covid-19 a vaše potíže rostou, ohlaste se u lékaře.

V případě potřeby lékařské pomoci kvůli jinému, novému či staršímu onemocnění, obraťte se telefonicky na vašeho nebo jiného lékaře anebo na lékařskou pohotovostní službu pod číslem 116 117.

V rozhovoru nezbytně uveďte vaši domácí karanténu.

V urgentním případě, např. při akutních dýchacích potížích, volejte číslo tísňového volání 112.

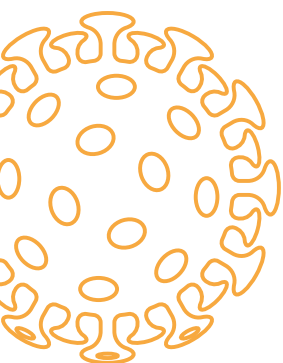
Má onemocnění na COVID-19 pozdní následky?

I týdny a dokonce měsíce po onemocnění můžou přetrvávat symptomy covid-19 anebo se vyskytnout nové symptomy. K tomu patří dlouhodobé následky intenzivní péče. Pozdní následky onemocnění na covid-19 se vyskytují nezávisle od stupně obtíží.

Mohou postihnout i pacienty a pacientky s lehkým stupněm onemocnění, kteří nebyli léčeni v nemocnici.

Možný je například výskyt únavy, pocitu onemocnění, poruchy paměti, přetrvávající vyčerpání. Vyskytují se i zprávy o neobvyklých symptomech jako např. náhlé zvracení nebo silná závrať. Mnoho pacientů postižených covid-19 zvládá svůj každodenní život pouze s potížemi nebo ho nezvládá vůbec.

Příčiny pozdních následků infekce jsou nadále předmětem výzkumu. V případě, že po infekci nadále trpíte potížemi anebo vznikly nové potíže, informujte o tom vašeho lékaře.



Kde najdu více informací?



Mobilní aplikace Corona-Warn App vás informuje anonymně a rychle v případě, že jste byli v blízkosti nakažené osoby.

Aplikaci si stáhněte bezplatně v [App Store](#) a v [Google Play](#).

Váš místní úřad veřejného zdraví (Gesundheitsamt) nabízí informace i asistenci. Telefonní číslo místního úřadu veřejného zdraví najdete na: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Spolkové ministerstvo zdravotnictví (BMG) nabízí informace o koronaviru na: www.zusammengengencorona.de a o očkování proti koronaviru na: www.corona-schutzimpfung.de

Linka pro služby občanům: **030 346 465 100**

Rady pro osoby se sluchovým postižením:

Fax: **030 340 60 66-07**,

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Videotelefon ve znakovém jazyce:

www.gebaerdentelefon.de/bmg/

Institut Roberta Kocha (RKI) nabízí informace o koronaviru SARS-CoV 2 na svých webových stránkách: www.rki.de

Spolkové centrum pro výchovu ke zdraví (BZgA) vypracovalo odpovědi na často kladené otázky (FAQ) týkající se nového koronaviru na: www.infektionsschutz.de

Institut Paula Ehrlicha (PEI) informuje mimo jiného o vakcínách proti COVID-19 na: www.pei.de/coronavirus

Aktuální informace ve více jazycích najdete na: www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus a

www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus

Ministerstvo zahraničních věcí podává bezpečnostní informace pro cestující do postižených oblastí:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Světová zdravotnická organizace (WHO) podává informace o situaci ve světě: www.who.int

Impressum (Vydavatelské údaje)


Herausgeber (Vydavatel)


Spolkové ministerstvo zdravotnictví (BMG)

Referát veřejně činné práce, publikace


11055 Berlin

www.bundesgesundheitsministerium.de

 [bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)

 [bmg_bund](https://twitter.com/bmg_bund)

 [BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)

 [bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)

Etnomedicínské centrum (EMZ e.V.), 30175 Hannover

Aktualizováno 10.03.2021

Návrh eindruck.net, 30175 Hannover

Ilustrace Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin

Piktogramy Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

Objednání

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Telefon: 030 182722721

Fax: 030 18102722721

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Objednání přes videotelefon ve znakovém jazyce:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Online objednávky www.bundesregierung.de/publikationen

Další publikace německé spolkové vlády ke stáhnutí a objednání najdete taktéž na:

www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (objednací číslo) BMG-G-11099cs

URL odkazy

Za obsah všech externích stránek, na které zde odkazujeme, odpovídá příslušný poskytovatel.

Tato publikace se vydává v rámci veřejně činné práce Spolkového ministerstva zdravotnictví (BMG) a je bezplatná. Strany a volební pomocníci ji během volební kampaně nesmí použít k účelům volební reklamy. Toto platí pro volby evropské, spolkové, zemské a obecné.