**Stanovisko Okresní hygienické stanice k šíření koronaviru COVID – 19**

**Hlavně žádnou paniku, hlavní je osobní hygiena.**

Koronavirus hrozí zejména starším lidem a osobám, které mají nějaké chronické onemocnění a oslabenou imunitu. Podle odborníků ale není třeba propadat panice, **důležité je pečlivě dodržovat zásady osobní hygieny**. Virus podle epidemiologa Rastislava Maďara napadá hlavně plíce. To znamená, že jsou více ohrožení lidé, kteří mají nějakou plicní nemoc, například chronickou obstrukční plicní nemoc nebo nemoc srdce a cév, diabetes nebo astma a vysoký krevní tlak. Tito lidé by měli co nejméně chodit tam, kde se shlukuje velké množství lidí, například do nákupních center. Není ale třeba vyvolávat paniku. V Česku zatím nic takového nehrozí.

**Pro vlastní ochranu udělá každý nejlépe, když bude důsledně dodržovat hygienická pravidla, jako je časté mytí rukou či pravidlo nedotýkat se rukou nosu, tváře ani očí.**

**V každém případě pomůže dezinfekce rukou alkoholovým gelem. Je však nutné, aby se tento gel nanesl z obou stran rukou, to znamená na dlaň i hřbet ruky, a aby dezinfekce zde působila přibližně 20 až 30 sekund. Množství gelu také musí být dostatečné, aby ruce navlhčilo**.

**Opakovat nanesení gelu by se mělo poté, co přijdeme do styku s nějakými předměty, které by mohly být kontaminované.**

**Ale zdůrazňuji, nic takového zatím není**.

Podle Maďara se virus nejvíc přenáší vzdušnou cestou do dvou metrů. **Znamená to tedy vyhýbat se někomu, kdo kašle a smrká. Ten ovšem může mít „pouze“ chřipku nebo jiné respirační onemocnění. I v těchto případech to je ale vhodné.**

Tyto hygienické prostředky jsou zatím většinou bez problému k dostání v lékárnách i dalších obchodech.

**Pokud  osoba sama kašle, neměla by kašlat do ruky, ale do předloktí nebo do kapesníku. Když kašleme do ruky a pak podáme ruku někomu jinému, může dojít k přenosu infekce. Dotyčný si totiž rukou může sáhnout do oka a virus se na něj přenese. Virus obecně může nějakou dobu vydržet i na předmětech, například na klikách či madlech**.

Podle Maďara může být určitou ochranou i běžně dostupné savo, které se používá k dezinfekci domácností. Je možné tím vyčistit byt, umýt kliky u dveří a podobně.“

**Pokud má člověk nějaké příznaky nemoci, například horečku nebo hodně kašle, měl by zůstat doma a konzultovat s lékařem svůj zdravotní stav po telefonu.**

Pokud by bylo podezření na koronavirus, protože dotyčný nemocný se potkal s někým, kdo se vracel z postižené oblasti, lékař bude věc konzultovat s hygienickou stanicí a postupovat podle jejích pokynů. **Rozhodně by tedy neměl pacient sedat do prostředku hromadné dopravy a vydávat se k lékaři**.