

## **Jak probíhá karanténa?**

Pokud lékař či hygienik nařídí člověku karanténu, znamená to pro dotyčného přerušování veškerého společenského života. Zvláště přísná musí být karanténa v případě, že se infekce přenáší vzduchem kapénkami, jako je tomu u nemoci COVID-19. V takovém případě člověk nesmí chodit do práce, školy nebo do dětského kolektivu. Nesmí večer ani nikam za sportem, do divadla, do kina, do hospody nebo na návštěvu přátel. Musí se zdržovat jenom a pouze doma.

### **Návštěva u lékaře**

V případě vzniku potřeby během karantény navštívit lékaře, platí u nemocného následující pravidla.

- 1) Nechodit nikam přímo!!!
- 2) Terénní či nemocniční lékaře dopředu kontaktovat telefonicky a předem si domluvit vyšetření.
- 3) Transport k lékaři si zajistit soukromým dopravním prostředkem či dopravními prostředky zdravotních služeb. Vyvarovat se hromadných dopravních prostředků a taxislužby.
- 4) Během transportu k lékaři mít nasazenou roušku.

### **Nákupy a doručování potravin**

Protože člověk v karanténě nesmí opustit svůj byt, měl by si zařídit, jak a kdo ho bude zásobovat potravinami. Nejlepším řešením proto je, požádat rodinu nebo si nákup objednat přes internetové rozvázkové služby. I samotná předávka tašek s nákupem by měla mít svá pravidla. V nejlepším případě by měl zákazník zaplatit dopředu s tím, že mu kurýr nákup nechá přede dveřmi. Nejde ani tak o kontaminaci nějakých tašek, jako spíš o přímý kontakt člověka s člověkem třeba při mluvení nebo při pobytu v jedné místnosti.

### **Společná domácnost**

Karanténa se zpravidla ukládá pouze lidem, kteří byli v kontaktu s nemocným člověkem, nebo pobývali v rizikové oblasti. Ti poté musí mít svoji oddělenou místnost, ve které mohou čas po celou dobu karantény strávit. Lidé musí také dodržovat oddělené používání koupelny a WC a po použití je vždy vydezinfikovat. Nesmí také zapomínat na to, že při splachování záchodu se musí uzavírat poklop, aby se aerosol nedostal do vzduchu.

## **Karanténa a rodina**

Primárně by se měla rodina, jejíž člen se vrátil z rizikové oblasti, snažit o vyčlenění místnosti pro potřeby karantény a úplně tak minimalizovat kontakt s rodinným příslušníkem.

MUDr. Michal Hudík

lékařský náměstek FN HK

Hradec Králové, 10. března 2020