Desatero doporučení pro veřejnost

Aktuální údaje o nárůstu počtu nakažených je třeba brát velmi vážně. Čím více lidí se nakazí, tím více jich bude mít těžký průběh onemocnění a bude stoupat také počet hospitalizových a zemřelých. Vládě a příslušným odpovědným orgánům se nepodařilo dostat epidemii pod kontrolu a zajistit relativně bezpečné prostředí pro život v Česku. Epidemie se týká nás všech. Každý z nás může dodržováním opatření a vhodným chováním pomoci počet obětí snížit. Je proto zásadní, jak bude každý z nás reagovat, a zda dokáže i svým chováním a postoji přispět k boji s epidemií a ke zlepšení situace. Účinek jakýchkoliv opatření, a tím zvýšení bezpečí a někdy i záchrana života závisí na tom, jak jsou každým z nás tato opatření přijata a dodržována. Vnímáme, že zdaleka ne každý zná správné procesy, jak v konkrétních situacích postupovat, proto ve deseti bodech shrnujeme doporučení pro vybrané praktické situace:

1. Ať jste očkovaní nebo ne, pokud pociťujete příznaky respiračního onemocnění, **kontaktujte telefonicky svého praktického lékaře**. Pokud patříte mezi rizikové skupiny, praktický lékař by Vás měl po domluvě vyšetřit přímo v ordinaci a udělat vám test na covid-19. Vyjde-li pozitivní, **může Váš lékař domluvit podání monoklonálních protilátek.** Monoklonální protilátky jsou efektivním nástrojem významně snižujícím pravděpodobnost závažného průběhu onemocnění. Musí se ale aplikovat v brzkém stádiu nemoci, proto je třeba s vyhledáním lékaře neotálet. V některých případech je možné monoklonální protilátky podat po rizikovém kontaktu s nakaženým, dokonce ještě před potvrzením nemoci. **Aktivně se na tuto možnost svého lékaře ptejte.** Aplikace monoklonálních protilátek je ambulantní jednorázové podání nitrožilní infúze a je vždy hrazeno ze zdravotního pojištění. Při samoléčbě postupujte podle doporučení praktických lékařů, neřiďte se náhodnými radami ze sociálních sítí.
2. Pokud nemáte praktického lékaře nebo výše uvedený postup není možné z nějakého důvodu realizovat, můžete si **provést doma antigenní test samoodběrem**, nebo se můžete **objednat na test na odběrové místo**. Pokud jste očkovaní alespoň jednou dávkou, máte nárok na 2 PCR testy v kalendářním měsíci hrazené ze zdravotního pojištění. Pokud nejste očkovaní, nebo jste vyčerpali množství testů hrazených ze zdravotního pojištění, zaplatíte za PCR test maximálně 814 CZK. V případě pozitivního testu budete SMS zprávou **informováni o možnosti podání monoklonálních protilátek.** Osoby obzvláště ohrožené vážným průběhem nemoci mohou obdržet infuzi monoklonálních protilátek v nemocničním zařízení i

bez doporučení praktického lékaře po zvážení situace přímo nemocničním personálem.

3. Byla-li vám nařízená izolace, či karanténa, dodržujte ji a **neopouštějte své bydliště**. Pokud nemáte nikoho, kdo by vám pomohl se zajištěním nákupu nebo pořízením léků, kontaktujte vedení své obce nebo městské části.
4. Pokud jste neměli rizikový kontakt, máte příznaky respiračního onemocnění a **nemáte možnost se otestovat, prosíme vás, abyste zůstali doma**, nechodili mezi lidi, a snažili se izolovat i od jiných členů vaší domácnosti (pokud je to možné). Požádejte příbuzné nebo přátele, aby vám pomohli s vyzvednutím dětí, obstaráním potravin atd. Pokud naprosto nezbytně musíte vaše bydliště opustit, **noste všude respirátor**, a to i tam, kde to není vyžadováno mimořádným opatřením.
5. Pokud onemocníte a léčíte se doma, **pořiďte si pulsní oxymetr**. Jedná se o



dostupný a levný přístroj, který lze koupit zhruba od tří set korun. Oxymetr měří okysličení krve po nasazení na prst (vždy s odlakovaným nehtem). Pokud jsou vaše hodnoty saturace pod 93 % měli byste být vyšetřeni v nemocnici, i když nepociťujete dušnost. Při setrvalých hodnotách saturace pod 90 % v klidu se jedná o závažný stav vyžadující hospitalizaci. Volejte ihned 155, opět i když se cítíte dobře a nepociťujete dušnost. Informujte operátora, že jste covid-19 pozitivní a oznamte mu příznaky a hodnoty saturace. O domácí terapii (aspirin, ibuprofen, paracetamol) se poraďte se svým praktickým lékařem, případně postupujte podle těchto doporučení.
6. V případě, že vás kontaktuje příslušná hygienická stanice, **spolupracujte a pravdivě odpovídejte na všechny jejich otázky**. Pokud je to možné, vyplňte samotrasovací formulář, velmi tím usnadníte práci hygienikům a urychlíte kontaktování rizikových kontaktů. Ti mohou virus nejen dále šířit, ale jejich nahlášením jim můžete umožnit podstoupit včasnou diagnostiku i potenciálně život zachraňující léčbu.
7. Pokud zatím nejste očkovaní, ještě jednou své rozhodnutí **zvažte a konzultujte se svým praktickým lékařem nebo s osobou, které důvěřujete.** V době, kdy jste udělali rozhodnutí se neočkovat, byla situace pravděpodobně jiná, klidnější, možná jste vnímali riziko nežádoucích vedlejších účinků jako větší, než riziko onemocnění covidem. V dnešní kritické situaci je možné, že se míra pro vás akceptovatelného rizika změnila, proto si své rozhodnutí ještě jednou promyslete.
8. Pokud patříte mezi osoby ve vysokém riziku nákazy a závažného průběhu nemoci covid-19 a od vaší poslední dávky očkování uplynulo více než 5 měsíců (v případě

vakcíny Janssen 2 měsíce), **zajděte si na posilující dávku, v nejbližším možném termínu**. Posilující dávku můžete získat jak na očkovacím místě tak u svého praktického lékaře. Některá místa jsou pouze pro objednané na konkrétní termín přes očkovací systém, některá jsou otevřená bez objednání. Přehled očkovacích míst najdete zde.

9. Pokud už jste se očkovali, **otevřete toto téma ještě jednou se svými neočkovanými blízkými**. Očkování sice nezaručuje, že neonemocníte vůbec, ale prokazatelně snižuje pravděpodobnost těžkého průběhu nemoci a úmrtí. V současné krizové situaci je velmi pravděpodobné, že se většina populace s virem setká a je jednoznačně lepší setkat se s ním očkovaný, než neočkovaný.
10. **Dodržujte všechna platná opatření** jako je ochrana dýchacích cest na pracovišti, prokazování se průkazem TNO (test-nemoc-očkování), případně NO, rozestupy, používání dezinfekce rukou apod. Toto je obzvláště důležité v předvánočním období zvýšené mobility, jak u maloobchodu a služeb, tak u osobních kontaktů. Přestože očkování snižuje pravděpodobnost, že se nakazíte, možnost onemocnění není vyloučena, nemoc však pravděpodobně bude mít lehčí průběh. Očkování snižuje avšak nevylučuje infekčnost nakažené osoby. Zajděte si na test při jakýchkoli příznacích respiračního onemocnění, i pokud jste očkováni. Rovněž doporučujeme podstoupit test např. před návštěvou neočkovaných příbuzných o Vánocích nebo v situacích, kdy byste mohli někoho rizikového nakazit. **Dva PCR testy v kalendářním měsíci máte zdarma, pokud jste očkovaní alespoň jednou dávkou a bez ohledu na vakcinaci děti do 18 let věku.**

Závěrem: Starejte se o své psychické a fyzické zdraví - choďte na procházky, hýbejte se, buďte venku na čerstvém vzduchu, důležitá je vyvážená strava, dostatek vitamínů a minerálů, v zimním období může i přes vyváženou stravu chybět vitamin D. Praktický lékař vám ho může předepsat a existují i formy volně dostupné v lékárně bez receptu. Pamatujte ale, že dobrý zdravotní stav a dobrý pocit ze sebe sama není garancí toho, že se vám infekční nemoc vyhne, nebo že ji překonáte v lehčí formě a bez následků. Všechny body výše by měli dodržovat všichni, bez ohledu na subjektivní hodnocení vlastního zdravotního stavu.