



Poděkování - Rapotín šije roušky

Obec Rapotín má ušito přes 1300 roušek, a to díky šikovným dobrovolníkům, kteří se zapojili do šití. Tyto roušky si mohli občané vyzvednout v sobotu 28. 3. na čtyřech stanovištích v obci, kde předávali roušky naši dobrovolní hasiči. Děkujeme také Radku Hoferovi a Janu Žebrokoví, kteří obci Rapotín předali 100 respirátorů pro občany Rapotína. Občanům naší obce věnovala roušky i obec Loučná nad Desnou.

Roušky pro Vás ušili:

Helena Hájková, Ivana Gewiesová, Dana Vondráčková, Kateřina Dragounová, Marta Konašková, Ivana Mahelová, Simona Hoždorová, Jitka Hložková, Lenka Holubová, Eva Krňávková, Alena a Milan Kocurovi, Eva Ptáčková, Martina Protivánková, Ivana Baženovová ze Šumperka, Veronika Chaloupková ze Šumperka, Skautský okres Šumperk, Jana Šípová z Rudy nad Moravou

Látky věnovala Marie Ryšávková a Hana Maierová.

Rovněž děkujeme Janu Protivánkovi za zajištění dezinfekce pro obec.

**Všem moc děkujeme za Vaši obětavou pomoc.
Obec Rapotín**



Nejčastější otázky a odpovědi ke koronaviru

Základní informace o koronaviru

Co je koronavirus?

Označení koronavirus se používá pro jakýkoli virus, patřící do podčeledi Coronaviridae. Jde o souhrnné označení pro čtyři čeledi virů, které způsobují onemocnění s různým stupněm závažnosti. Název je odvozen od charakteristického uspořádání povrchových struktur lipidového obalu virů ve tvaru sluneční korony. Může způsobit běžné obtíže, jako je nachlazení, kašel, dýchací obtíže, teploty. Ale také závažnější choroby, jako je dýchací onemocnění zvané těžký akutní respirační syndrom (SARS; Severe Acute Respiratory Syndrome) či infekci MERS (Middle East Respiratory Syndrome).

Jak poznám, že jsem nakažen?

K hlavním příznakům tohoto onemocnění patří zvýšená teplota, kašel, dušnost, bolest hlavy a únava. Ne však každý s těmito příznaky je nakažen koronavirem. V takovýchto případech je nutné racionálně zvážit, zda jste mohli přijít s nákazou do kontaktu.

Co je dušnost?

Dušnost je charakterizována subjektivně vnímanými problémy s dýcháním. Pacient má pocit tíže na prsou nebo nedostatku vzduchu, obtížně se mu dýchá.

Jaké skupiny obyvatel jsou nejohroženější?

Mezi ohrožené skupiny patří zejména senioři, chronicky nemocní či osoby s oslabenou imunitou. Také to zatím vypadá, že pro těhotné ženy riziko zvýšené není. Ukázalo se, že i u dětí je zatím, podle dostupných informací, virus snášen dobře.

Jak se onemocnění COVID-19 přenáší?

Koronavirus se přenáší z člověka na člověka po úzkém kontaktu. Jedná se o tzv. kapénkovou infekci, která je přenášena vzduchem. Zasahuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest a spojivky. Inkubační doba je cca dva až čtrnáct dní. Po týdnu od nakažení se nemoc projevuje horečkami, které neustupují. Mohou být provázené nepříjemnými pocity, bolestmi kloubů a svalů a objevují se i projevy kašle.

Kudy do lidského těla virus proniká?

Nejčastějšími cestami, kudy vnikají viry do lidského těla, jsou sliznice, tedy ústa, nos a také oči. Tato místa pro viry představují otevřenou bránu, právě na obličej si saháme nevědomky prakticky neustále. Doporučení expertů zní vědomě se těmto dotekům vyhýbat.

Prevence před koronavirem a onemocněním COVID-19

Jaký je rozdíl mezi rouškou a respirátorem?

Rouška nepředstavuje primárně ochranu před viry a bakteriemi. Hlavním účelem nošení roušek je ochránit okolí, nikoliv člověka, který je nosí. Je lepší nosit roušku než nemít žádnou ochranu. Pro ochranu před virovými onemocněními fungují efektivněji respirátory filtrační třídy FFP3, částečně FFP2. Ideální variantou jsou ty s vydechovacím ventilem.

Jak se mám chovat, abych nížil riziko nákazy?

Především být zodpovědný sám k sobě i svému okolí:

- Často a důkladně si myjte ruce mýdlem či dezinfekčním gelem
- Pravidelně otírejte dezinfekčními ubrousky také vlastní předměty (např. mobilní telefon)
- Kašlete a kýchejte do kapesníku či rukávu
- Používejte jednorázové kapesníky a poté je vyhodte
- Vyhýbejte se velkému uskupení osob a udržujte si bezpečný odstup (cca 2 metry)
- Eliminujte kontakt s nemocnými lidmi
- Necestujte do zasažených lokalit
- Pokud se necítíte dobře, zůstaňte doma
- Sledujte aktuální informace na ověřených webech
- Řiďte se doporučením příslušných úřadů a vlády ČR

Mám zdravotní obtíže, co mám dělat?

Není mi dobře. Cítím, že mám zdravotní potíže. Co mám dělat?

Zkontrolujte si, zda máte některý z následujících příznaků:

- dušnost/pocit ztíženého dýchání bez souvislosti s kašlem
- horečka více jak 38 stupňů
- suchý kašel



Pokud se vám hůře dýchá, nebo máte horečku a současně suchý kašel, volejte ihned linku 155 a postupujte podle instrukcí operátora.

Pokud máte horečku, která trvá déle než dva dny, nebo suchý kašel bez horečky, kontaktujte telefonicky praktického lékaře nebo pohotovost (mimo pracovní dobu praktického lékaře) a postupujte podle jejich instrukcí.

Pokud máte pouze horečku po dobu kratší než dva dny, pravděpodobně se nejedná o koronavirus, zůstaňte v domácí karanténě, nadále se sledujte, užívejte léky proti horečce.

Pokud nemáte ani jeden z těchto příznaků, průběžně sledujte svůj zdravotní stav a dvakrát denně si měřte teplotu.

Mám podezření na nákazu. Chci provést test. Jak to mám udělat?

Pokud máte doporučení nebo žádanku k provedení testu od lékaře, vyhledejte vhodné odběrové místo. Seznam odběrových míst vám poradí na bezplatné lince 1212, pro Olomoucký kraj je to Fakultní nemocnice Olomouc, odběry provádí také Nemocnice Šumperk. Pokud nemáte příznaky onemocnění a doporučení nebo žádanku od lékaře, vyšetření není indikováno. Lze ho provést také ve Fakultní nemocnici Olomouc, ale testování si musíte uhradit sám (orientační cena je 2900 Kč).

Byl jsem testován a čekám na výsledek. Kdy ho obdržím a jaký bude další postup?

Informace o výsledku testu vám podá lékař nebo KHS, prosím čekejte. Při větším vytížení laboratoří či odběrových míst může sdělení výsledku trvat déle, i několik dní. Pokud jste zároveň v domácí karanténě, dodržujte nadále její pravidla.

Pokud máte výrazné zdravotní potíže (dušnost/pocit ztíženého dýchání bez souvislosti s kašlem, horečka více jak 38 stupňů, suchý kašel), volejte linku 155 a postupujte podle instrukcí operátora.

Může ibuprofen zhoršit zdravotní stav při koronaviru?

V současné době neexistují žádné vědecky doložené důkazy, že by ibuprofen zhoršoval průběh infekce COVID-19. Pokud se při onemocnění COVID-19 objeví horečka a bolesti (např. svalové), lékař nebo lékárník může doporučit různé možnosti léčby k úlevě od potíží. Mezi ty patří paracetamol nebo nesteroidní protizánětlivé léky, tedy právě i ibuprofen. Každá z těchto léčivých látek má svůj dobře známý bezpečnostní profil a liší se v některých přínosech i rizicích léčby.

O tom, jaký lék je pro vás vhodný, se prosím poraďte se svým lékařem či lékárníkem.

Jaký je průběh nemoci COVID-19?

Podle údajů Evropského střediska pro prevenci a kontrolu nemocí (ECDC), nasbíraných pouze na základě případů z Evropy, zažívá 80 procent nakažených mírný průběh nemoci. Těžkými příznaky trpí 14 procent lidí a šest procent kritickými. Tito lidé, zejména staří a jinak nemocní, mohou trpět zánětem plic a velmi špatně se jim dýchá, proto často potřebují plicní ventilaci. Množství lidí, kteří mohou na onemocnění zemřít, se často liší podle toho, jak je daná populace stará. Zatímco riziko úmrtí pro nakaženého člověka mladšího 40 let je asi 0,2 procenta, nad 60 let už je to 3,6 procenta a nad 80 let bezmála 15 procent.

Jsem senior. Kam volat, když si nevím rady a mám strach?

Veškeré otázky a nejasnosti týkající se koronaviru by vám měli zodpovědět na bezplatné infolince 1212 či na třech infolinkách Státního zdravotního ústavu: 724810106, 725191367, 725191370. Mohou být ale přetížené a může chvíli trvat, než se na ně dovoláte. V takovém případě zachovejte klid, nepanikařte a buďte trpěliví. Pokud pociťujete příznaky, necítíte se dobře a podobně, určitě nikam nechoďte a nejezděte. Můžete zavolat buď svému praktickému lékaři, který má veškeré potřebné informace, a poradí vám, co přesně dělat. Obrátit se můžete i na příslušnou krajskou hygienickou stanici, kde také poskytnou jasné instrukce, jak se zachovat. Pokud je vám opravdu zle, můžete samozřejmě volat i linku 112, ale rozhodně je předem upozorněte, že pociťujete příznaky koronaviru. Tuto linku ale využívejte opravdu jen v krajní nouzi.

Zdroj: <https://koronavirus.mzcr.cz/>

Návod: Jak se starat o látkovou roušku

1. Roušky se dotýkejte co nejméně. Nikdy se nedotýkejte přední části.
2. Po sundání i před nasazením roušky si vždy umyjte ruce mýdlem.
3. Použité roušky skladujte v dobře uzavřené nádobě.
4. Roušky perte na 90 stupňů, nebo je vyvařte min. po dobu 5 minut.
5. Vyhraďte si jeden hrnec, který budete používat jen na vyvařování.
6. Po vyprání/vyvaření dejte roušku uschnout, pak ji z obou stran přežehlete.
7. Čisté roušky skladujte na vydezinfikovaném místě, např. v plastové krabici s víkem.
8. Roušku si vyměňte vždy, když zvlhne. Může to být i několikrát denně.
9. Pokud nemáte k dispozici více roušek, vyperte roušku alespoň jednou denně.
10. Nestříkejte na roušky dezinfekci, může obsahovat chemikálie.

UPOZORNĚNÍ: Nedávejte roušku do mikrovlnky, může se vznítit!

Zdroj: *Nemocnice Šumperk*

Potřebujete poradit v souvislosti s aktuálním výskytem koronaviru?

Infolinka Státního zdravotního ústavu

