

### **Ocitli jste se v karanténě a nemá vám kdo pomoci?**

Pokud jste se v souvislosti s šířením koronaviru ocitli v nařízené karanténě a současně jste v bezvýhodné situaci, kdy nemáte možnost požádat o zajištění nákupu své příbuzné, blízké, známé či sousedy, město pro občany Bruntálu organizuje pomoc.

Jestliže jste v karanténě bez jakékoliv možnosti pomoci druhých, můžete se **telefonicky obracet na linku 156** Městské policie Bruntál a zanechat zde telefonický kontakt. Poté vás bude kontaktovat zaměstnanec MěÚ, který zjistí konkrétní potřeby a následně zabezpečí nákup potravin. Budete rovněž informováni o možnosti předání a způsobu zaplacení nákupu.

Jedná se o nabídku pomoci **výhradně těm občanům, kteří jsou prokazatelně v situaci, kdy jim nemá kdo pomoci**. Nabídka se vztahuje pouze k **zajištění základních potřeb, tj. zejména nákupu potravin** v běžné prodejně.

### **Níže jsou praktické informace Krajské hygienické stanice Ostrava pro všechny občany, kteří se ocitli v nařízené karanténě**

#### **Karanténa a jak se v ní chovat**

Karanténou ve smyslu zákona o ochraně veřejného zdraví č. 258/2000 Sb., § 2 odst. 7 písm. a), se rozumí oddělení zdravé fyzické osoby, která byla během inkubační doby ve styku s infekčním onemocněním COVID 19 nebo pobývala v ohnisku nákazy onemocnění COVID 19 od ostatních fyzických osob a lékařské vyšetřování takové fyzické osoby s cílem zabránit přenosu infekčního onemocnění v období, kdy by se toto onemocnění mohlo šířit.

Pro onemocnění COVID 19 byla stanovena 14 denní karanténa, která zohledňuje dosavadní poznatky o inkubační době onemocnění.

Po tuto 14 denní karanténu, je osoba povinna omezit styk s ostatními osobami a sledovat svůj zdravotní stav tak, že pokud se ve výše uvedeném období projeví klinické příznaky (teplota, kašel, dušnost, dýchací obtíže, bolest svalů, kloubů), je povinna kontaktovat svého praktického lékaře telefonicky nebo mimo ordináční dobu linku 112 a řídit se pokyny zdravotnických pracovníků.

#### **Co má dělat osoba v karanténě?**

Osoba v karanténě je dále povinna dodržovat pravidla osobní hygieny

- důkladné a časté mytí rukou teplou vodou mýdlem, případně dezinfekci rukou alkoholovým dezinfekčním prostředkem s min. 70 % podílem alkoholu
- při kašlání a kýchání si zakrývat ústa jednorázovým kapesníkem nikoliv rukou! (kapénky se pak mohou přenést dál)
- často větrat
- izolovat se v rámci domácnosti co nejvíce od ostatních členů rodiny (např. samostatné WC, koupelna – nebo po použití řádně dezinfikovat), popřípadě a je-li to možné se izolovat v samostatném pokoji.

#### **Zajištění nákupů, léků, venčení domácích mazlíčků, doporučená pošta**

- nákupy, donášku léků apod. si zajistit telefonicky a položit po domluvě nejlépe za zavřené dveře
- přebírání poštovních doporučených zásilek jedině s rouškou a kontakt omezit na minimum (po nezbytně nutnou dobu)
- pobyt na vlastní zahradě bez přítomnosti dalších lidí je možný
- venčení domácích mazlíčků zajistit jinou osobou
- v případě nutnosti ošetření u lékaře, volat 155, upozornit na vydání karanténních opatření, vyčkat pokynů.

#### **Co mám dělat, když nemám možnost zajistit si nákup, či venčení domácích mazlíčků jinou osobou a bydlím v panelovém domě:**

- cestou praktického lékaře si zajistit respirátor bez výdechového ventilu třídy FFP2, případně 2 chirurgické roušky, v krajním případě lze použít šátek, šálu apod., kterou si zakryjete ústa a nos – toto se týká osob, které nemají příznaky onemocnění
- nepoužívat výtah
- nakoupit v době, kdy je nejmenší pohyb osob – brzy ráno po otevření obchodu, případně v noci

- dodržovat odstup min 1,5 m od ostatních osob
- důsledně dbát na hygienu rukou, nesahat si na nos, ústa apod.

Tato karanténní opatření a doporučení jsou v souladu s opatřením MZČR č. j.: MZDR 10386/2020-1/MIN/KAN.

Více informací na [webových stránkách Krajské hygienické stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě](#).