

## Co je to domácí izolace?

Domácí izolace nebo samoizolace znamená zůstat doma nebo v určeném prostoru v jedné vyhrazené, přiměřeně větrané místnosti a pokud možno s použitím samostatné toalety. Toto opatření může být doporučeno lidem s projevy příznaků onemocnění nebo po určitou dobu.

V domácí izolaci dodržujte následující pravidla:

- Omezte jakékoli návštěvy.
- Doma by měli zůstat pouze členové domácnosti, kteří pečují o osobu s podezřením nebo onemocněním COVID-19.
- Separujte se od ostatních lidí v domácnosti.
- Chcete-li chránit ostatní, používejte obličejové roušky, pokud jste s nimi ve stejné místnosti.
- Izolujte se v dobře větrané místnosti s možností otevření okna.
- Pokud nemáte k dispozici samostatnou toaletu, měl by izolovaný člověk po každém použití toaletu důkladně vyčistit.
- Používejte své vlastní ručníky, kuchyňské náčiní, sklenice, na pití, ložní prádlo nebo jiné domácí potřeby běžně sdílené v domácnosti.
- Buďte sociálně aktivní, požádejte přátele, sousedy nebo sociální pracovníky o pomoc při provádění nezbytných pochůzek, např. nakupování potravin a léků.
- Vyvarujte se přímého kontaktu při komunikaci s lidmi, například nechejte si doručit nákup potravin za dveře.
- Umyjte si ruce před a po jakékoli interakci s ostatními.
- Postupujte podle pokynů svého poskytovatele zdravotní péče (lékaře) a zavolejte mu, pokud se váš zdravotní stav zhorší.

## Co je to karanténa?

Karanténa znamená omezení pohybu lidí, kteří byli potenciálně vystaveni COVID-19, ale kteří jsou v současné době zdraví a nevykazují příznaky onemocnění. Karanténa je povinná a většinou probíhá doma.

V karanténě dodržujte následující pravidla:

- Zůstaňte doma (tj. nechoďte do práce, do školy nebo na veřejná místa).
- Sledujte výskyt příznaků COVID-19 – zejména vysokou horečku, kašel nebo potíže s dýcháním. Pokud se objeví tyto příznaky, obraťte se na svého praktického lékaře o radu.
- Pokud se u vás objeví kašel horečka a dýchací obtíže, používejte obličejové roušky, které chrání osoby kolem vás před nakažením.
- Pokud je to možné, domluvte se se svým zaměstnavatelem na práci z domova.
- Vyčistěte a vydezinfikujte váš domov, zejména často využívané povrchy a toalety.

- Buďte sociálně aktivní, požádejte přátele, sousedy nebo sociální pracovníky o pomoc při provádění nezbytných pochůzek, např. nakupování potravin a léků.
- Buďte v kontaktu s rodinou a přáteli prostřednictvím telefonu, e-mailu nebo sociálních médií.
- Získejte informace o onemocnění COVID-19 z důvěryhodných zdrojů.
- Udržujte se fyzicky aktivní, abyste si zajistili dobrý fyzický a duševní stav.