



## PŘÍKAZ ŘEDITELE č. 3/2020

### Informace a opatření k problematice epidemie koronaviru – COVID-19

Účinnost: od 3. 3. 2020  
Platnost: do odvolání

Z preventivních důvodů v souvislosti s problematikou epidemie koronaviru – COVID-19 nařizují:

- v plánech dovolených **doplnit do 5. 3. 2020** informaci o Vašem uskutečněném a plánovaném pobytu v zahraničí: uveďte konkrétní lokalitu např. Berlín (Německo), Split (Chorvatsko) atd., a to na každý kalendářní den (včetně sobot a nedělí). Požadované informace uvádějte za letošní rok od **17. 2. 2020 do 31. 12. 2020** a průběžně je aktualizujte.
- pokud jste se setkali s osobou, která byla v kontaktu s osobou podezřelou z nákazy novým koronavirem nebo jste se pohybovali v zahraničí a **NEMÁTE** žádné příznaky onemocnění, telefonicky prosím kontaktujte ještě před nástupem na pracoviště (nejlépe 1 den předem) svého přímého nadřízeného, který s vámi domluví další postup s ohledem na aktuální situaci ve vývoji šíření nového koronaviru. Zaměstnavatel v případě potřeby využije zákonných možností (home office, domácí karanténa – překážka v práci apod.).
- **V případě zdravotních obtíží, které se vyskytnou ve 14 dnech po návratu z rizikových oblastí, případně po kontaktu s nakaženou osobou volejte Klinikou infekčních nemocí Fakultní nemocnice Hradec Králové:  
tel.: 601 130 894 v pracovní dny v době 7:30 - 15:30 hod.  
tel.: 721 417 310 mimopracovní dny v době 15:30 - 7:30 hod.  
O výsledku informujte svého nadřízeného.**

Každý zaměstnanec by se měl chovat odpovědně nejen vůči sobě a své rodině, ale i vůči kolegům v zaměstnání. Porušení tohoto příkazu může být posuzováno jako porušení pracovní kázně.

Tento příkaz může být doplněn nebo upraven podle aktuální situace.

Další informace k problematice epidemie koronaviru – COVID-19 a vývoji aktuální situace sledujte na:

- [Krajská hygienická stanice KHK \(http://www.khshk.cz/\)](http://www.khshk.cz/)
- [Ministerstvo zdravotnictví ČR \(http://www.mzcr.cz/\)](http://www.mzcr.cz/)

Ing. Jiří Brandejs  
ředitel společnosti

Přílohy: Informace, jak se chovat při epidemii koronaviru – COVID-19  
Hygiena rukou

V Hradci Králové 2. 3. 2020

## **Informace jak se chovat při epidemii koronaviru – COVID-19**

Virus COVID–19 se přenáší kapénkami a sekrety jak vzduchem, tak kontaktem a následným přenesením na sliznice zejména rukama (stejně jako virus chřipky). Provizorní ochranou je rouška, nicméně viry jsou částice velikosti nanometrů, takže skutečně účinnou ochranou je až respirátor s vydechovacím ventilem s úrovní ochrany FFP3.

**Zásadní je důkladná hygiena rukou s použitím desinfekčních přípravků**, nejlépe přípravků s **virucidním** účinkem (uvedeno na etiketě). Doporučený je také minimální odstup 1 m od osoby, která vykazuje příznaky virového onemocnění a zvážení účasti na hromadných akcích v uzavřených prostorách (kina, koncerty, plesy atd.)

Inkubační doba je 1 – 14 dnů. Znamená to, že nakažený člověk **až 14 dnů netuší, že je infikovaný, i případné testy nemusí zpočátku infekci odhalit**. Zda v této inkubační době již může nakazit ostatní, **není v této chvíli zcela jasné**. Aby tedy byla jistota, že osoba, která přijela z rizikových oblastí, není infekční, tak musí být 14 dní v karanténě.

Pokud se u někoho objeví **horečka, respirační obtíže a v době 2 týdnů přicestoval z rizikových oblastí**, nebo má podezření, že byl v kontaktu s nakaženými osobami, je třeba, aby se **IHNED** spojil přímo s Klinikou infekčních onemocnění Fakultní nemocnice v Hradci Králové.

**V této chvíli** jedinou doporučenou centrální regulací je výše uvedená karanténa pro osoby přijíždějící z rizikových oblastí. Jiné **rozhodování jednotlivců i organizací není dotčeno žádnými příkazy ani zákazy**. Nicméně na základě známých informací je třeba dobře zvažovat jednotlivé kroky a postupy, aby se riziko nakažení a rozšíření epidemie minimalizovalo.

**Obecné informace:** Pro získání obecných informací o infekci COVID-19 doporučujeme NONSTOP infolinky Státního zdravotního ústavu:  
tel. 724 810 106 nebo 725 191 367



### **Pro osoby bez zdravotních obtíží:**

Pro řešení konkrétních dotazů obyvatel Královéhradeckého kraje, kteří jsou **bez zdravotních obtíží** doporučujeme využít NONSTOP primárně emailové adresy [koronavirus@khshk.cz](mailto:koronavirus@khshk.cz)  
Zde uveďte Vaše kontaktní informace, bydliště a zejména mobilní telefon. Při návratu ze zahraničí i přesnou destinaci, ze které se vracíte.



**INFOLINKY KHS Královéhradeckého kraje:**

**tel. 495 058 111 v pracovní dny v době 8:00 - 16:00 hod**

**tel. 778 532 313 mimopracovní dny v době 9:00 - 17:00 hod**

**Pro osoby se zdravotními obtížemi:**

**V případě zdravotních obtíží a návratu z rizikových oblastí nebo kontaktu s nakaženou osobou volejte:**

**Kliniku infekčních nemocí Fakultní nemocnice Hradec Králové**

**tel. 601 130 894 v pracovní dny v době 7:30 - 15:30 hod**

**tel. 721 417 310 mimopracovní dny v době 15:30 - 7:30 hod**

Co dělat, pokud jste **přicestovali v posledních 14 dnech** z oblasti nákazy novým koronavirem (centrální Čína, provincie Hubei, Wuhan a další dle aktuální epidemiologické situace), či jste přestupovali na velkých asijských mezinárodních letištích **a NEMÁTE žádné příznaky onemocnění:**

1. Po celou dobu maximální inkubační doby, tj. 14 dnů od odletu z oblasti nákazy **zůstaňte pokud možno doma, minimalizujte kontakt s ostatními lidmi.**
2. Často si **myjte ruce mýdlem a vodou**, příp. používejte dezinfekční prostředky na bázi min. 70 % alkoholu.
3. **Kontaktujte telefonicky pracoviště protiepidemického odboru místně příslušné krajské hygienické stanice**, která rozhodne o náležitých protiepidemických opatřeních včetně případné karantény.
4. Váš všeobecný praktický lékař vám vystaví případné potvrzení o nařízení karantény.
5. Pokud se objeví příznaky jako teploty, kašel, dušnost, **kontaktujte telefonicky místně příslušnou kliniku infekčního lékařství.**
6. Pokud jste byli vyzváni k vyšetření na infekční klinice, **nejezděte hromadnou dopravou.** Pokud je to možné, nasadte si ochrannou ústní roušku, do čekárny vstupte až na základě domluvy s personálem infekční kliniky.

Co dělat, pokud jste **přicestovali v posledních 14 dnech** z oblasti nákazy novým koronavirem (centrální Čína, provincie Hubei, Wuhan a další dle aktuální epidemiologické situace) či jste přestupovali na velkých asijských mezinárodních letištích **a MÁTE horečku, kašel nebo dušnost:**

1. Pokud jste doma, **nevycházejte – vyhněte se kontaktu s ostatními lidmi.**
2. **Často si myjte ruce mýdlem a vodou**, příp. používejte dezinfekční prostředky na bázi min. 70 % alkoholu.
3. Při kašli a kýčání si **zakrývejte ústa a nos kapesníkem** nebo paží či rukávem, **NE RUKAMA!**
4. **Kontaktujte telefonicky místně příslušnou kliniku infekčního lékařství.**
5. Pokud jste byli vyzváni k vyšetření na infekční klinice, **nejezděte hromadnou dopravou.** Pokud je to možné, nasadte si ochrannou ústní roušku, do čekárny vstupte až na základě domluvy s personálem infekční kliniky.

## Hygiena rukou

- namočit ruce pod tekoucí vodou (35°C - 45°C)
- dostatečný průtok vody
- 3 - 5 ml kvalitního tekutého mýdla (nemusí být baktericidní)
- umýt ruce řádně – nezapomenout na palce, hřebety rukou, špičky prstů, mezi prsty, zápěstí – minimálně po dobu 10 s
- opláchnout pod tekoucí vodou
- použít papírový ručník, důkladně osušit
- nedotýkat se rukou odpadkového koše
- použít desinfekci – NEOPLACHUJE SE, NEUTÍRÁ SE
- nikdy nepoužívat kusové mýdlo
- nikdy nepoužívat látkové ručníky

## Hygiena rukou

**Neumytí nebo nedostatečné umytí rukou  
(ruce, konečky prstů, za nehty)**

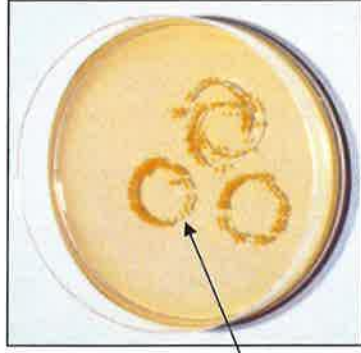
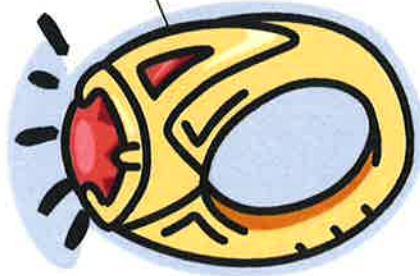
- po použití toalety
- po kontaktu s nemocnými
- po kontaktu se zvířaty
- po použití kapesníku

**Mikroorganismy mohou přežívat na pokožce rukou  
několik minut až několik hodin!!!**

## Hygiena rukou

- Mytí rukou
- Pozor na šperky

- Umělé nehty





1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



2. Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



7. Dlaně každou ruku pohybem špiček prstů přetřete protěnou stranou druhé. Každou ruku vymáčkáte.



8. Třete dlaně levou rukou obousměrnými kruhovými pohyby špičkami prstů druhé ruky. Každou ruku vymáčkáte.



3. Třete dlaně o dlaně kruhovými pohyby.



4. Použijte dlaně pravé ruky na hřbet levé ruky. Zakřetejte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Každou ruku vymáčkáte.



9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.



10. Ruce si mačkáte suché. Jednorázový ručník použijte k zastavení kapotrubu.



5. Děle ruce k sobě dlaněmi. Zakřetejte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



6. Zakřetejte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaně levé a naopak.

# JAK SI SPRÁVNĚ MÝT RUCE

Zpracováno s využitím publikace „SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE  
Směrnice SZO Hygiena rukou ve zdravotnictví“, Souhrn, Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2013.



Vydal Státní zdravotní ústav Praha za mezinárodní podpory MZ ČR  
v rámci projektu „Vzdělávání lidí ve zdravotnictví a ústřední  
podpora lékařů“, NČP 2017, Praha, 2013.  
Grafiku zpracovali Daniela Štábová, ŠAR, 2004, s.r.o.