



Bez Vás, sousedů, to nepůjde...

Hlavní zásady, jak se v době pandemie chovat:

- nejen venku, ale i ve společných prostorech bytového domu mějme všichni po celou dobu bezpodmínečně **zakrytá ústa i nos** respirátorem, rouškou nebo šátkem – virus v miniaturních kapénkách se tak nerozptýlí do vzduchu
- **více větrejme společné prostory** např. zarážkou ve dveřích na venkovní schodiště nebo otevřenými okny ²⁾
- buďme trochu uličníci a mimo špičku **namačkejte při výstupu více pater, aby se výtah vyvětral** díky otevřeným dveřím na chodbách. V tuto chvíli už mnoho z nás do práce ráno nespěchá, takže s přivřením obou očí za mimořádné situace to lze akceptovat
- je na uvážení každého z nás, zda přistoupí do výtahu, ve kterém už někdo jede, nebo raději počká a přivolá si další s ohledem na doporučenou **kontaktní vzdálenost 2 metry mezi osobami**

- **košíky, kliky vstupních dveří, vypínače a tlačítka** ve výtahu i přes opakovanou dezinfekci mohou být díky častému kontaktu **kontaminovány**. Použit proto papírový kapesník, igelitovou rukavici apod., kterou následně bezpečně vyhodíte, je více než doporučené
- **plaťte své nákupy bezkontaktně platební kartou**, pokud to obchodník umožňuje – v dnešní době preferováno s ohledem na detekovaný virus i na bankovkách a mincích
- při pozdravu **nepodávejte ruku a nepřibližujte se k sobě**. Doporučuje se **dodržovat bezpečnostní odstup min. 2 metry** během hovoru (v uzavřených prostorech domu to může být i více)
- **stejně přistupujte i k rodinným příslušníkům, se kterými běžně nesdílíte společnou domácnost**. Je to smutné, ale chráníte tím sebe i je
- **nekašlete, nekýchejte ani nezívejte do otevřené dlaně**, zakryjte si ústa jednorázovým papírovým kapesníčkem nebo v nouzi použijte rukáv oblečení

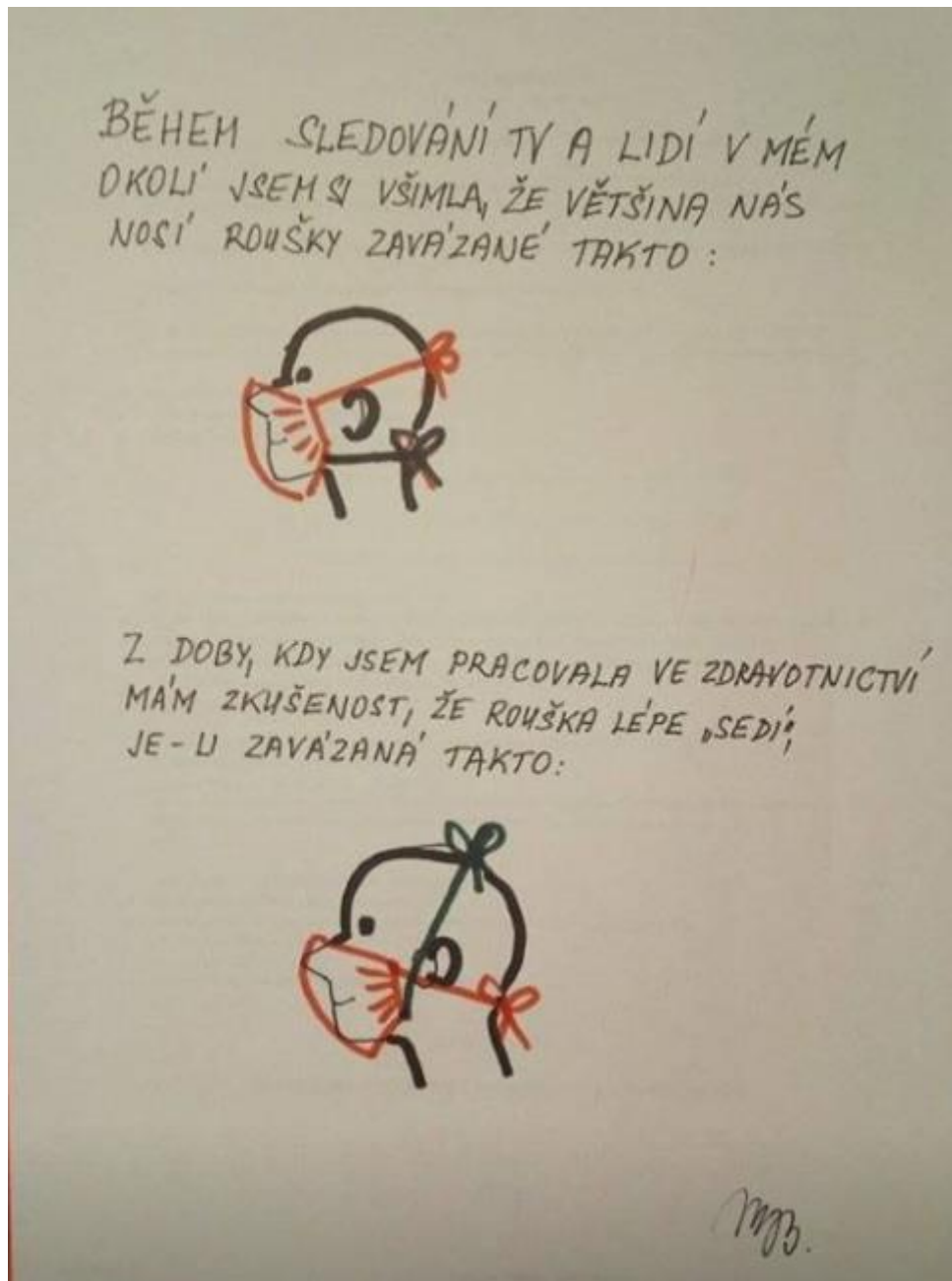


Nelze vyloučit, že ve vašem domě jsou nebo již brzy budou v karanténě první nemocné osoby. **Veškerý biologický materiál** (vlhké papírové kapesníky, použité roušky, plenky..) je **vysoce kontaminovaný** a virus v něm vydrží aktivní i celé dny. Proto

- **vyhazujeme odpadky vždy v zavázaném igelitovém pytlí**
- **platí zákaz odkládání odpadků na chodbě vedle vašich dveří !!**



- Družstva a SVJ by měla zvážit variantu **osazení vstupů k popelnicím brankou s čipem** s ohledem na 10+ bezdomovců, kteří denně 7/24 vyhozené igelitové tašky trhají a bez rukavic se následně v odpadcích přehrabují. Někdy posedí na lavičce, jindy je potkáte u Penny nebo se s Vámi svezou autobusem. S omezenými hygienickými návyky je nákaza prakticky nevyhnutelná a dalších 14dní roznáší virus po celém městě. Ohrožují tím samozřejmě i zdraví popelářů. Nespotřebované jídlo a další cenné věci, které mohou lidé bez domova ještě využít, lze umístit např. do dřevěné přepravky před plot
- **pečlivé a častější mytí rukou mýdlem po příchodu domů** je samozřejmostí. Promněte si každý kousek rukou důkladně minimálně 30sec klidně obyčejným mýdlem, případně antibakteriálním gelem s virocidní složkou a otřete např. Alpu s 60% alkoholem (denaturovaný ethanol/technický líh **_nelze pít_**). Myjte ruce sobě a dětem před každým jídlem a kdykoliv, kdy je třeba.
- **Umyjte/otřete si rovněž pečlivě obličej, uši a krk.** Častá aplikace mýdla, gelů a lihu vysušuje pokožku – Indulona, Nivea, apod. Vám pomůžou
- **Vyrobte si vlastní dezinfekční gel** z +70% alkoholu (prodávají palírny nebo v nouzi 60% Alpa), 3% peroxidu vodíku, glycerolu, mandlového oleje a pár kapek esenciální olejčku (např. tea tree, levandule, mateřídouška, pomeranč)
- **převlékněte se do domácího oblečení už u dveří.** Vir je potvůrka, ne nadarmo vědci pracující v laboratoři mají na sobě zakryté úplně všechno a prochází dezinfekcí oblečení



Pokud Vám rouška padá, vyzkoušejte druhou variantu zavázání. Záleží na Vás a střihu roušky, obě varianty jsou možné. Kresba: FB Maryla Bartůňková

- **přistupujte k použité roušce nebo respirátoru jako k infekčnímu předmětu** kontaminovaným případným virem. Vyhazujte jej vždy v zavázaném igelitovém sáčku. Nikdy se nedotýkejte venkovní strany a vnitřní strany roušky během nošení, stejně tak obličeje
- po každém návratu z venkovního prostředí nemusíte oblečení hned prát, ale není na škodu **kalhoty přežehlit z obou stran** a následně přejet rozpálenou žehličkou i desku žehlicího prkna (program bavlna)

- rovněž tak [ruční parní napařovač](#) v ceně cca. 600Kč je vynikající volbou pro bez-chemickou dezinfekci vašeho oblečení i respirátorů FFP pro jejich opětovné použití
- **bavlněné oblečení perte v pračce minimálně na 60°C** nebo vyvařujte s případným přidáním dezinfekce na prádlo
- pokud bydlíte ve městě a prádlo nežehlíte, **zvažte možnost sušit oblečení doma**
- [tlakový rozprašovač](#) v ceně cca 120Kč je ideální k úspornému a rovnoměrnému rozprášení dezinfekce (např. Sanytolu zředěného vodou nebo Alpy s 60% alkoholem) na povrchy doma a jakékoliv předměty z venku, boty, zabalené potraviny z obchodu, míč, koloběžku, kočárek...
- v případě silného rozšíření viru ve veřejném prostoru, **lze umístit před vstupní dveře plastovou vaničku s rohožkou/hadrem napuštěnou ve virocidní dezinfekci** nebo v zředěném Savu s chlórem pro očistu podrážek bot
- **veškeré potraviny a předměty z obchodu mohou být kontaminovány virem** (tedy i balíčky, které Vám dorazí domů přes e-shop). Případný virus se na jejich povrchu udrží aktivní až 72hod dle typu materiálu. Nákup si proto rozdělte už v obchodě do více tašek. Potraviny, které potřebují do lednice v igelitových rukavicích umyjte mýdlem nebo zbavte obalu. **Ostatní nevybalujte a ponechte v tašce** v automobilu nebo doma ještě 3-4dny, než věci z tašky vyndáte a rozmístíte po bytě
- **hotové jídlo donesené v krabičce z restaurace** nebo od pečovatelské služby vyndejte z obalu a před konzumací **znovu ohřejte**
- **kupujte v obchodech pouze zabalené pečivo.** Na volně umístěné rohlíky, koláčky.. teď raději na chvíli zapomeňte

- **bydlí na vašem patře starší soused(ka) bez auta? Zazvoňte u dveří, zda nepotřebuje něco nakoupit.** Bude Vás znát od vidění, což je základ důvěry a pocitu bezpečí ³⁾
- **buďme k sobě ohleduplní.** Vidíte před sebou např. maminku s kočárkem? Obejděte je v dostatečné doporučené vzdálenosti několika metrů. Věřte tomu, že bude ráda s ohledem, že rouška na miminkách moc nedrží



- **kapacita firem zajišťující rozvozy potravin domů je na hranici možností.** Ověřte si přes jejich www aktuální stav, zda mají k dispozici volné termíny pro závoz (např. [Rohlík](#), [Tesco](#)), nebo pro zabalení objednaných věcí s následným osobním vyzvednutím (např. [Globus – Click&Go](#)). Kurýrní služby a Česká pošta zatím fungují. Z obchodů mizí dezinfekce, trvanlivé zboží a věci pro miminka
- **bude třeba změnit zvyky nakupování,** tedy z pravidelně/málo * na výjimečně/hodně. Z toho plynou nároky na uskladnění a zachování čerstvosti potravin vč. těch sezónních (konzervace např. sušením, zavařováním, případně i koupě druhé ledničky nebo mrazícího boxu)
- **mějte doma zásoby základních potravin,** pití, léků, domácích potřeb a drogerie **na cca. měsíc** pro případ domácí karantény, zákazu vycházení nebo situace, kdy logistika a obchody budou fungovat pouze v omezeném režimu. S ohledem na předešlý vývoj v Asii a aktuální v Itálii, Německu, Francii lze predikovat další průběh nemoci i protiopatření v ČR