## Jaké zásady dodržovat ve společné domácnosti s osobou nemocnou COVID-19 v domácí izolaci

V případě, že bydlíte ve společné domácnosti (nebo bytové jednotce) s osobou, u níž byla potvrzena nákaza koronavirovou infekcí, je třeba, abyste jak Vy, tak i nemocný dodržovali určitá pravidla za účelem snížení rizika přenosu viru na Vás jako zdravého jedince.

Vzdálenost od nemocného – je doporučeno dodržovat vzdálenost od nemocného alespoň 1,5 m.

Pobyt v oddělené místnosti – izolovat se v rámci domácnosti co nejvíce od ostatních členů rodiny, nejlépe využít jednolůžkový pokoj se samostatným WC a koupelnou

Pobyt ve společné místnosti – obecně se pobyt ve společné místnosti nedoporučuje. Pokud ovšem není jiná možnost a zdravý jedinec musí spolu s nemocnou osobou sdílet místnost, je třeba zajistit častější výměnu vzduchu (jako rizikové se považuje kontakt s nemocným v uzavřené místnosti po dobu cca 15 minut a více). Nemocný jedinec by navíc měl být po dobu pobytu ve stejné místnosti vybaven 2 ústenkami nebo rouškou bez výdechového ventilu. Pokud není k dispozici jednolůžkový pokoj, pak by lůžka měla být umístěna nejméně 1,5 m od sebe. Po použití společných toalet pokaždé WC řádně dezinfikovat. Doporučeno je rovněž nesdílet s nemocným nádobí (talíře, příbor apod.) a stejně tak i např. ručníky. Je třeba dbát na častější výměnu ložního prádla a oblečení, rozlišovat oblečení "na doma" a "na venek". Oblečení je třeba prát na nejvyšší možnou teplotu udávanou výrobcem oblečení. Ložní prádlo nebo ručníky je doporučeno prát při teplotě 60°- 90°, zde ovšem stačí používat normální prací prášky. V případě, že by prádlo bylo kontaminováno (např. krví), je doporučeno prát toto prádlo odděleně od ostatního prádla. Při použití pracího programu s teplou na 30 °C používat při praní dezinfekci na prádlo. Pokud můžeme prádlo žehlit, pak žehleme vždy.

Zásadní je zvýšená hygiena „exponovaných míst dotyku“, tedy kliky dveří, vypínače, ploch stolů, toalet ale i telefonu nebo ovladače na televizi. V případě, že se zdravý jedinec nevyhne kontaktu s takovými exponovanými místy, je zásadní dodržovat pravidelnou hygienu rukou, tedy používání mýdla, a případně i dezinfekčních gelů (jejichž základ tvoří alkoholová složka o obsahu min. 70 %).

U domácích mazlíčků není zatím potvrzeno, že by fungovali jako přenašeči onemocnění. Doporučujeme, aby nemocná osoba minimalizovala kontakt s domácími mazlíčky, tak jako ostatně u jiných infekčních onemocnění; v případě kontaktu dodržuje obecná pravidla hygieny rukou.