**Dobrý den,**

**nejen že kolem nás létá množství bacilů, ale také nejasností, mýtů a sem tam se vznáší i hysterie. Pojďme je roztřídit, urovnat si myšlenky v hlavě a hlavně TU chladnou hlavu zachovat.**

Ačkoli není v ŠVP toto téma obsaženo, dovoluji si ho za této mimořádné situace do běžné výuky začlenit. Než začneme nesmyslně jednat, vytvářet „poplach“ a propadat panice, „mrkněme se koronaneřádovi na kloub, nebo na zoubek (chcete-li)“.

Nebude to snad nic náročného, a věřím, že by tyto informace mohli být užitečné, pokud ne, berte to jako práci s textem, rozvoj slovní zásoby a miniliteraturu. ☺

**1) Mrkněte na video**

Nenechte se odradit množstvím odborných termínů, i tak tomu budete rozumět. Není to sice akční střílečka, ale překvapeni určitě budete.

<https://www.youtube.com/watch?v=P2KW1kud9fg&t=279s>

**2) Přečtěte si článek a udělejte si správný obrázek o tom, jak bychom měli postupovat, abychom neohrožovali sebe ani ostatní**

**Deset kroků, jak se chovat v době koronavirové pandemie**

[**DANIELA BRODCOVÁ**](https://www.seznamzpravy.cz/autor/daniela-brodcova-647)

Dodržování doporučeného chování může být jednou z cest, jak šíření viru v populaci zpomalit.

**Lidí nakažených novým koronavirem v Česku stále přibývá. Na místě je opatrnost – dodržování zavedených opatření i důraz na hygienu. Přinášíme přehled nejdůležitějších zásad, na které byste při obraně před infekcí měli pamatovat.**

**Článek**

**1. Nepodceňujte hygienu**

Koronavirus, který způsobuje onemocnění COVID-19, se přenáší kapénkovou cestou, zpravidla z člověka na člověka při úzkém kontaktu. Zasahuje nejčastěji sliznice horních a dolních dýchacích cest a inkubační doba může být až 14 dní.

Snížit riziko nákazy přitom může dodržování hygienických pravidel, která se však často opomíjejí. Světová zdravotnická organizace doporučuje **časté a důkladné mytí rukou**, a to buď **dezinfekčními prostředky na alkoholové bázi, nebo mýdlem a teplou vodou**.

Česká lékárenská komora kromě mytí rukou doporučuje také **pravidelnou dezinfekci a čistotu osobních předmětů**, kterých se lidé pravidelně **dotýkají, včetně displejů mobilů a tabletů**.

K doporučením patří i rady ohledně respirační hygieny – kýchání **do kapesníku či rukávů a používání jednorázových kapesníků**, které je třeba ihned po použití **vyhodit**.

**2. Konec cestování**

Úřady už dříve doporučovaly v**yhnout se při cestování ohniskům nákazy**. Od čtvrtka vláda přitvrdila – vyhlásila nouzový stav a současně **zakázala** cestování do rizikových oblastí. V pátek pak oznámila, že od půlnoci z neděle na pondělí **zavírá hranice úplně**. Respektive nesmějí cestovat cizinci do Česka a Češi do ciziny, vyjma konkrétních příkladů.

Výjimky se vztahují například na ty, kdo za hranice vyrážejí za prací. Ale maximálně do stokilometrové vzdálenosti.

Než dojde k úplnému zavření hranic, tak ministr vnitra Jan Hamáček (ČSSD) od půlnoci z pátku na sobotu zavede kontroly na 11 hraničních přechodech s Německem a Rakouskem. **Češi ze zahraničí se vrátit mohou, při cestě z rizikových oblastí budou muset podstoupit karanténu.** Podrobně o tom informuje Ministerstvo vnitra na svých webových stránkách.

Rizikové jsou podle nařízení vlády tyto země: Čína, Jižní Korea, Írán, Itálie, Španělsko, Rakousko, Německo, Švýcarsko, Švédsko, Norsko, Nizozemsko, Belgie, Velká Británie, Dánsko a Francie.

Hamáček také uvedl, že vláda zastavila vydávání víz i přijímání žádostí o ně. Nebudou se vydávat ani nová povolení k pobytu nad 90 dní, rozhodování o nich úřady přeruší. Pro aktuální informace mají lidé sledovat [portál](https://www.mzv.cz/jnp/) Ministerstva zahraničí.

**3. Držte se mimo davy**

**Nákaza se snadněji šíří v uzavřeném prostředí**, kde se pohybuje velké množství lidí, kteří jsou v úzkém vzájemném kontaktu. Proto odborníci doporučují **vyhýbat se nákupním centrům, přeplněným dopravním prostředkům nebo akcím s velkým počtem lidí.**

Právě kvůli rizikům spojeným s velkými shromážděními lidí vláda mimo jiné zakázala akce s účastí přesahující 30 lidí, který platí od pátečních 6 hodin ráno do odvolání.

Opatření se vztahuje na kulturní, sportovní, náboženské akce, slavnosti, poutě, přehlídky, trhy a další akce, veřejné i soukromé. V čase mezi 20:00 a 6:00 zavřou od pátku provozovny stravovacích služeb.

Vláda také uzavírá tržnice.

Ačkoliv MHD do mimořádného opatření zatím nespadají, měli by v nich lidé dodržovat zmiňovaná pravidla chování a po příchodu domů si důkladně umýt ruce.

**4. Hlídejte si příznaky možného onemocnění**

Podle [webu](https://www.mzcr.cz/default.aspx?strankaid=3) Ministerstva zdravotnictví se onemocnění po týdnu od nákazy **projeví horečkami, které neustupují**. Mohou být provázené nepříjemnými pocity, **bolestmi kloubů a svalů a brzy se objeví projevy kašle**. Neplatí ale, že každý, kdo má teplotu nebo respirační potíže, trpí COVID-19.

V případě obav by lidé nicméně neměli osobně vyrazit do nemocnice nebo do čekárny u doktora. **Je třeba, aby telefonicky kontaktovali svého registrujícího lékaře nebo lékařskou pohotovostní službu,** popřípadě místně příslušnou krajskou hygienickou stanici, kde mu poskytnou informace o dalším postupu.

**5. Ochrana nejvíce zranitelných**

Čím dál naléhavější je potřeba **ochránit nejvíce zranitelné** skupiny obyvatel, mezi které patří senioři a chronicky nemocní lidé. Zakázané jsou **proto návštěvy v domovech pro seniory nebo v léčebnách dlouhodobě nemocných**.

I **senioři a chronicky nemocní,** kteří nejsou v těchto zařízeních, by se měli chránit – například udržováním bezpečné vzdálenosti alespoň dvou metrů od osob v okolí. Epidemiolog Rastislav Maďar [v rozhovoru](https://www.seznamzpravy.cz/clanek/epidemiolog-infekcnost-koronaviru-je-prekvapiva-tvorba-imunity-dava-nadeji-92237?seq-no=2&dop-ab-variant=&source=clanky-home) pro Seznam Zprávy například upozornil, že by si **prarodiče měli takový odstup** udržovat **i od svých vnoučat, u kterých například nemoc může probíhat i bezpříznakově.**

**6. V karanténě buďte zodpovědní!!!!!**

Nejvíce **zranitelné skupiny obyvatel pomáhá chránit i opatrný přístup zbytku populace**. Hygienici stále vyhledávají lidi, kteří se setkali s už diagnostikovanými pacienty, a mohou být nakaženi, přestože o tom sami ani nevědí. Hygienické stanice je proto hlásí praktickým lékařům a ti pak na dálku nařizují karanténu v délce 14 dnů. Právě tak dlouhá je podle dosavadních poznatků doba, během které se nákaza může projevit. Mimořádné opatření vlády nařizuje karanténu všem, kteří se vrátí z výše vyjmenovaných 15 zemí.

**Pokud má člověk karanténu nařízenou**, měl by **zůstat doma**, sledovat svůj **zdravotní stav a změny hlásit**. Podle doporučení Státního zdravotního ústavu (SZÚ) by se lidé v karanténě **měli izolovat i od rodiny**. **Nákup se doporučuje objednat online,** **koupelnu užívat jako poslední a řádně po sobě uklidi**t. **Separovat je třeba i odpadky včetně kapesníků**.

„Měli byste zůstat v **dobře větratelné místnosti s oknem**, které se dá otevírat, a pokud to lze, měli byste být separováni od ostatních osob v domácnosti,“ uvedl ústav. Ideální je podle něj používat samostatnou koupelnu. Pokud to není možné, nezbytný je její pravidelný úklid.

**7. Sledujte nařízení vlády**

V souvislosti s pandemií koronaviru přijalo Ministerstvo zdravotnictví a vláda řadu mimořádných opatření, jejichž cílem je **postup nákazy v Česku zpomalit.** Kromě už zmíněných mezi ně patří uzavření základních, středních, vyšších odborných a vysokých škol, zákaz vývozu respirátorů FFP3 nebo dezinfekčních přípravků na ruce.

Dohledem nad tím, zda lidé dodržují karanténu, byli pověřeni policisté ve spolupráci s Českou správou sociálního zabezpečení (ČSSZ). Lidem, kteří nebudou pravidla izolace dodržovat, hrozí pokuta až tři miliony korun.

**8. Na koho se obrátit**

V případě obav nebo nejasností ohledně šíření onemocnění COVID-19 se lidé mohou **obracet na infolinky Státního zdravotního ústavu (SZÚ).** Odborníci jsou k dispozici denně na číslech 724 810 106 a 725 191 367. **Informace ale poskytují i krajské hygienické stanice nebo zdravotní pojišťovny a lékaři**.

**9. Nevěřte hoaxům**

Obav, které vzbuzuje nový koronavirus, využívají šiřitelé falešných zpráv. Kromě vyložených mýtů o tématu koluje i řada nepřesností a polopravd. Ve výsledku hoaxy pouze zhoršují boj s nákazou, a mohou dokonce poškodit zdraví. **Seznam Zprávy už dříve**[**přinesly**](https://www.seznamzpravy.cz/clanek/fakta-o-koronaviru-ktery-vyvolal-vlnu-dezinformaci-88744?seq-no=11&dop-ab-variant=&source=clanky-home)**přehled mýtů a faktů okolo nemoci.**

**10. Vyhněte se nemocným**

**Pravidlo, které zní jako samozřejmost, přesto ho lidé podceňují**. Zjevně nemocným lidem je vhodné se pokud možno vyhnout. Pokud například vykazuje některý z cestujících na palubě letadla znaky respirační choroby, je třeba, aby na věc byla upozorněna posádka. Těsně před přistáním může kontaktovat dispečink letiště a následně na palubu letadla povolat lékaře.

**3) Kraťoučké shrnující video 2 min.**   
Co byste měli vědět o koronaviru?

<https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/aktualne/aktualni-informace-ke-koronaviru-sars-cov-2-puvodne-2019-ncov-179250/>

**4) Udělejte stručný zápis do sešitu VZ**

Nadpis:   
**Chování za mimořádných situací: Nákaza COVID-19**

Otázky: (odpovědi naleznete v textu i videích)

Jak se šíří?

Kde je schopen se množit?

Jak se projevuje?

Jak předcházet nákaze?

Co dělat, když mám příznaky?

Co dělat, když u mě bylo toto onemocnění prokázáno?

Poslední otázka: (je na zamyšlenou - nebuďte vtipní, skutečně se zamyslete i nad tím, jak byste chtěli, aby se ostatní lidé chovali vůči vám v této situaci)

Proč nás neustále vybízejí k ohleduplnosti, zakazují nám společnou zábavu, nutí nás nevycházet z domu (když to není nutné) a teď i nosit roušky, které si budeme muset zřejmě vytvořit sami? Proč?

ZHLÉDNUTÁ VIDEA

Co byste měli vědět o koronaviru?

<https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/aktualne/aktualni-informace-ke-koronaviru-sars-cov-2-puvodne-2019-ncov-179250/>

Vysvětlení Kde se vzal? Co je zač? A jak působí na lidský organizmus?

<https://www.youtube.com/watch?v=P2KW1kud9fg&t=279s>