

## **Co to je COVID-19 a jak se šíří**

COVID-19 je virus, který se do okolí rozšiřuje tím, že infikovaná osoba vykašlává nebo vydechuje kapičky infikované tekutiny. Ty pak dopadají na blízké povrchy a předměty, jakými jsou stoly, počítače, telefony, popř. potraviny apod.

Ostatní se mohou nakazit dotykem s těmito povrchy nebo předměty – a to kontaktem s jejich očima, ústy nebo vdechnutím. COVID-19 se přenáší také vzduchem do vzdálenosti 1 až 2 metry od infikované osoby.

Platí tedy, že šíření COVID-19 je obdobné jako u chřipky. Většina osob infikovaných COVID-19 má mírné příznaky a vyléčí se. Nicméně u některých osob byl zaznamenán vážnější průběh onemocnění a byla vyžadována nemocniční péče.

### Příznaky COVID 19 jsou:

- a. únava
- b. mírná teplota (37,3 °C a více)
- c. bolest v krku
- d. teplota
- e. dušnost
- f. mírný, suchý kašel

**Lidé infikovaní nemocí COVID-19, kterou způsobuje nový koronavirus, jsou nejvíce nakažliví předtím, než se u nich objeví příznaky a v prvním týdnu nemoci.**

Poté, co tělo začne produkovat protilátky, počty přítomných virů začnou klesat. To znamená, že zhruba za deset dní pravděpodobně už zřejmě nemůžete nakazit jiné lidi.

**Proto je pro omezení šíření vhodné používat ochranou roušku nebo respirátor.**

# Mýdlo proti koronaviru

V současné době zatím není prokázán žádný způsob, jakým se dá koronavirus vyléčit, jediným účinným způsobem, jak se nemoci vyhnout, je tedy prevence.

Jeden ze způsobů prevence je mýt si pravidelně ruce mýdlem

Mýdlo je směs tuku nebo oleje, vody, soli a zásady (hydroxidu)



Mýdlo se skládá jak z hydrofilních (vážou se na vodu) tak i z hydrofobních (voda je odpuzuje) molekul

Díky těmto molekulám se viry nedostanou z bublin mýdla pryč



Doporučeno je mýt si ruce minimálně po dobu 20 vteřin, aby se všechny nečistoty a viry dostaly pryč z pokožky



# JAK SI SPRÁVNĚ UMÝT RUCHE



zapněte vodu a  
**namočte** si ruce  
pod tekoucí vodou



natřete **všechny**  
strany mýdlem



věnujte se tření  
**20 - 30 vteřin**



věnujte se  
**konečkům prstů a**  
nehtům



nezapomeňte na rub  
ruky a meziprstní  
prostory



důkladně opláchněte  
pod tekoucí teplou  
vodou



vysušte ruce čistým  
ručníkem



pokud není v dosahu  
voda a mýdlo, použijte  
**antibakteriální gel s**  
alkoholem