

1/ Analýza:

Chování v době koronavirové - říjen 2020

2/ Vazby na okolí

& dosud známé vlastnosti viru

- vysoká infekčnost i bez příznaků - člověk o nakažení nemusí vědět a už ho šíří dál (přenášejí i děti)
- primární šíření formou kapénkové infekce - záleží na době trvání kontaktu a na jeho intenzitě (kýchání, kašel, intenzivní hovor, smích, zpěv, ...), tj. jak velká dávka se přenesla
- sekundární šíření přenosem rukama ze zasažených povrchů, na hladkém povrchu virus přežívá i řadu dnů - likvidace je možná desinfekcí, na kůži přežívá až několik hodin - likvidace umytím mýdlem
- nemoc může probíhat s minimálními příznaky i bez nich, určité % vyžaduje nemocniční péči, v ČR zatím kolem 1% nakažených nepřežilo - jde o rizikové skupiny, tj. věk a kombinace s chorobami
- nemoc může pravděpodobně v mnoha případech zanechat i trvalé následky

& oboustranný přenos, tj. zdravý člověk se nakazí od někoho z okolí a nemocný šíří virus na další lidi

& závazná pravidla pro chování lidí

- státní a zdravotní orgány vyhlášují a upravují podle aktuální situace - předem se nedá odhadnout vývoj

& možnosti léčení a očkování

- spolehlivé léky, ani preventivní očkování zatím nejsou k dispozici

& riziko významného omezení nebo i úplného zhroucení zdravotní péče pro občany

- pokud dojde k exponenciálnímu růstu nakažených, narostou i nároky na nemocnice a úmrtnost
- péče o pacienty s virem je výrazně náročnější, než při jiných nemocech a nakazí se i zdravotníci
- k takové situaci, kdy lidé hromadně umírali bez pomoci, došlo na jaře v severní Itálii a v New Yorku

3/ Zásady zodpovědného chování

@ dodržovat aktuálně platná závazná pravidla,

při jejich nedodržování hrozí exponenciální šíření a ohrožení fungování zdravotního systému

@ zvažovat nutnost setkávání s dalšími lidmi - dodržovat vzdálenost a pokud to jde, tak venku anebo v dobře větrané místnosti, maximálně omezit dobu a intenzitu rozhovorů při osobním styku, nepodávat si ruce, neobjímat se a nelíbat - platí i pro kontakty dětí s rodiči a prarodiči, co bydlí jinde
www.novinky.cz/devet-rad-jak-snizit-riziko-tezkeho-prubehu-covidu
„Nasad' si roušku a mlč.“ Ticho jako nový nástroj pro boj s koronavirem - Seznam Zprávy

@ NOSIT ROUŠKU (respirátor) pro ochranu sebe i ostatních a UMÝVAT SI RUCI

www.idnes.cz/rouska-respiratory-ucinnost-covid-koronavirus-interaktivni-esej-grafy-kalkulacka
POZOR - rouška i běžný respirátor zpravidla jsou pouze jednorázové a používáním ztrácejí funkčnost, řešením jsou nanoroušky jako pás, který se dá stříhat a vkládat jako vyměnitelná vložka do dvojité roušky, důležitý je i způsob uchovávání a praní roušky, aby se v ní zachycený virus kontaktně nešířil dál, umývání nebo desinfekce rukou snižuje riziko přenosu viru z povrchů, na které mimo domov saháme

@ posilovat vlastní imunitu

v zásadě jde o známé věci - vitamín C, plnohodnotná strava, otužování a pohyb venku na slunko
www.lidovky.cz/imunitni-zlepsovaky-vybudujte-si-ochranny-stit-nejen-proti-koronaviru
POZOR - imunitu zhoršuje i stres, proto je nutno příliš nesledovat zprávy o viru, ale vyhledávat optimističtější témata, a věnovat se jinak zajímavým činnostem, čtení či aktivnímu studiu

@ stáhnout a používat aplikaci eRouška - pokud to umožňuje chytrý mobilní telefon,

ta anonymně pomocí wi-fi automaticky zjistí a upozorní, že se uživatel A v čase X po rizikovou dobu vyskytoval v rizikové blízkosti jiného uživatele B, který je aktuálně virem nakažen - pokud je uživatel A sám nakažen, aplikace mu recipročně dává možnost o tom anonymně informovat ostatní uživatele, kteří se v jeho blízkosti ocitli

4/ Účel:

Shrnutí aktuální situace a upozornění na souvislosti mezi vazbami na okolí a zásadami, které by měly pomoci ke zvládnutí současného šíření viru a zmenšit riziko ohrožení.

5/

Předložená analýza vychází z aktuálního stavu informací a statistických údajů, které se však v průběhu času mohou i zásadně změnit.