

Rady a doporučení

souhrn

Obsah

Rady a doporučení	1
Rady a doporučení pro domácí karanténu.....	3
IZOLACE	6
KARANTÉNA.....	7
Legislativně	8
Pravidla domácí karantény.....	9
Jak nakládat s odpady, pokud jste v karanténě?	10
Informace pro obce k dopadům mimořádných opatření v případě jejich uzavření z důvodu karantény	11
K dodržování pravidel chování v obcích v době omezení volného pohybu osob mohou obce využívat i asistenty prevence kriminality	13
Koronavirus COVID 19 – Doporučení pro lidi v izolaci či karanténě.....	14
Něco málo z otázek a odpovědí.....	16
Jsem v karanténě, jak mám postupovat?	16
Jak mám dodržovat karanténu - co nákupy, co rodina, co třeba opravář topení u mne doma?	16
Jsem sám, nikdo mi nemůže nakoupit, co mám dělat, když musím být v karanténě?	16
Jak moc velká má být izolace od ostatních členů domácnosti?.....	16
Co nesmím v karanténě dělat?	16
Jak mám prát prádlo s podezřením na kontaminaci?.....	16
Co má dělat člověk v karanténě, který byl v kontaktu s infekcí a přitom je subjektivně zdravý?	17
Styk s osobami v karanténě	17
Jak se kontroluje dodržování karantény?	17
V případě negativního výsledku testů na koronavirus je karanténa ukončená a může jít osoba do práce nebo to musí někde nahlásit?.....	17
Manuál pro občany: Práva a povinnosti za nouzového stavu.....	18
Pobyt a pohyb za nouzového stavu.....	18
Cestování do zahraničí za nouzového stavu.....	19
Kulturní, sportovní a další akce	20
Maloobchod	21
Školní docházka a vzdělávací akce.....	22
Zkoušky.....	23
Doprava	23
Sociální oblast.....	23
Zdravotnictví.....	25

Rady a doporučení pro domácí karanténu

Jste v domácí karanténě. Váš stav nevyžaduje přijetí do nemocnice. Je důležité dodržovat následující pokyny.

1. Zůstaňte doma

Vy nebo osoba, o kterou pečujete, byste měli zůstat doma s výjimkou lékařské péče (viz bod 3 a 8 – co dělat před vyhledáním lékařské péče). Nechoďte do práce, školy, na veřejná místa a nepoužívejte hromadnou dopravu nebo taxi, dokud vám nebude řečeno, že je to bezpečné. Jestliže potřebujete obstarat nákup potravin, jiného zboží a léků, musíte požádat o pomoc jinou osobu. Také si můžete nákup objednat telefonicky nebo mailem (online). V instrukcích pro dodání zboží musí být uvedeno, že nákup má být ponechán venku nebo na verandě nebo na jiném vhodném místě.

2. Izolujte se od ostatních osob ve vaší domácnosti

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. Zavírejte dveře.

Pokud je to možné, používejte oddělenou koupelnu. Pokud sdílíte koupelnu s ostatními osobami, je nezbytný pravidelný úklid. Pokud nemáte k dispozici samostatnou koupelnu, měla by osoba v domácí izolaci používat zařízení jako poslední, a poté by tato osoba měla koupelnu řádně uklidit. Osoba v domácí izolaci musí používat vlastní ručníky, které nepoužívají další členové domácnosti, a to jak pro osušení po koupání nebo sprchování, tak pro účely hygieny rukou.

Pokud bydlíte na koleji či jiném místě, kde sdílíte společnou kuchyni, koupelnu a společenské prostory, měli byste zůstat jen ve svém pokoji se zavřenými dveřmi, vycházet jen v nezbytných případech a nosit ústní roušku.

Pokud sdílíte s ostatními osobami kuchyň (na koleji apod.), pokud je to možné, nevstupujte do těchto míst, pokud jsou tam přítomni ostatní. Pokud to jinak nejde, noste ústní roušku. Jídlo jezte ve svém pokoji. Použité nádobí myjte ručně v horké vodě s čisticím prostředkem a osušte vlastní utěrkou.

3. Než navštívíte svého lékaře, nejdříve mu zavolejte

Všechny návštěvy lékaře by měly být předem projednány telefonicky. Je to proto, že je ve zdravotnických zařízeních potřeba minimalizovat kontakt s ostatními lidmi.

V případě že se zhorší váš zdravotní stav (objeví se zejména horečka, kašel, dušnost), kontaktujte telefonicky svého lékaře, který bude dále organizovat poskytování zdravotní péče ve spolupráci krajskou hygienickou stanicí, případně volejte linku **112**.

Pokud potřebujete poradit v souvislosti s koronavirem, jsou k dispozici nonstop linky Státního zdravotního ústavu **724 810 106** nebo **725 191 367** nebo **725 191 370**. K dispozici jsou i infolinky jednotlivých krajských hygienických stanic.

4. Noste ústní roušku, pokud vám to je doporučeno

Pokud jste dostali ústní roušku, měli byste ji nosit v případě, že pobýváte ve stejné místnosti s jinými lidmi i v případě návštěvy poskytovatele zdravotní péče. Pokud nemůžete nosit ústní roušku, měli by ji nosit lidé, kteří s vámi žijí, pokud jsou s vámi ve stejné místnosti.

5. Kryjte si ústa a nos při kašli a kýchání

Při kašláním nebo kýcháním si zakryjte ústa a nos kapesníkem na jedno použití. Lidé, kteří pečují o osoby čekající na výsledky vyšetření na infekci COVID-19, by také měli používat při kašli a kýchání jednorázové kapesníky.

Kapesníky odhazujte do plastového pytle na odpadky (viz bod 10 – nakládání s odpady) a okamžitě po jejich použití si umyjte ruce mýdlem a vodou (po dobu nejméně 20 sekund), opláchněte si je a důkladně osušte. Stejně tak pečující osoba pomáhá při dodržování tohoto pravidla osobě, o kterou se stará.

6. Myjte si ruce

Myjte si ruce a osobě, o kterou pečujete, pomáhejte při mytí rukou. To by se mělo provádět často a důkladně mýdlem a vodou po dobu nejméně 20 sekund, poté si ruce opláchněte a důkladně osušte. Totéž platí pro osoby pečující o kohokoli, kdo je testován na SARS-CoV-2. Nedotýkejte se očí, nosu a úst nemytými rukama.

7. Vyhnete se sdílení domácích potřeb

Předměty (skleničky, šálky, kuchyňské náčiní, ručníky, ložní prádlo nebo jiné předměty), které jste vy nebo osoba, o kterou pečujete, použili, byste neměli sdílet s ostatními osobami ve vaší domácnosti. Po použití těchto předmětů je důkladně omyjte mýdlem a vodou; k mytí nádobí a příborů lze použít myčku nádobí.

Prádlo, povlečení a ručníky by měly být uloženy v plastovém pytli a vyprány, jakmile bude známo, že testy na SARS-CoV-2 (COVID-19) jsou negativní. Pokud to není možné a musíte prádlo prát, přečtěte si další pokyny k manipulaci s prádlem níže.

8. Nezvěte si domů návštěvy

Pokud si myslíte, že je nezbytně nutné, aby vás někdo navštívil, proberte to nejdříve s vaším lékařem. Pokud musíte mluvit s někým, kdo není členem vaší domácnosti, udělejte to telefonicky.

9. Domácí zvířata

Snažte se držet dál od svých domácích mazlíčků. Pokud je to nevyhnutelné, myjte si ruce před a po kontaktu s nimi.

10. Praní prádla

Pokud potřebujete vyprat doma prádlo, ještě než budou k dispozici výsledky vyšetření, vyperte ho pomocí pracího prostředku při nejvyšší možné teplotě vhodné pro danou tkaninu. Vhodné jsou teploty nad 60 °C. Pokud je to možné, sušte a žehlete prádlo na nejvyšší možnou teplotu vhodnou pro danou tkaninu.

Při manipulaci se znečištěnými materiály používejte jednorázové rukavice a plastovou zástěru a očistěte všechny povrchy v okolí pračky.

Prádlo nenoste do veřejné prádely.

Po manipulaci se špinavým prádlem si důkladně umyjte ruce mýdlem a vodou.

11. Odpady

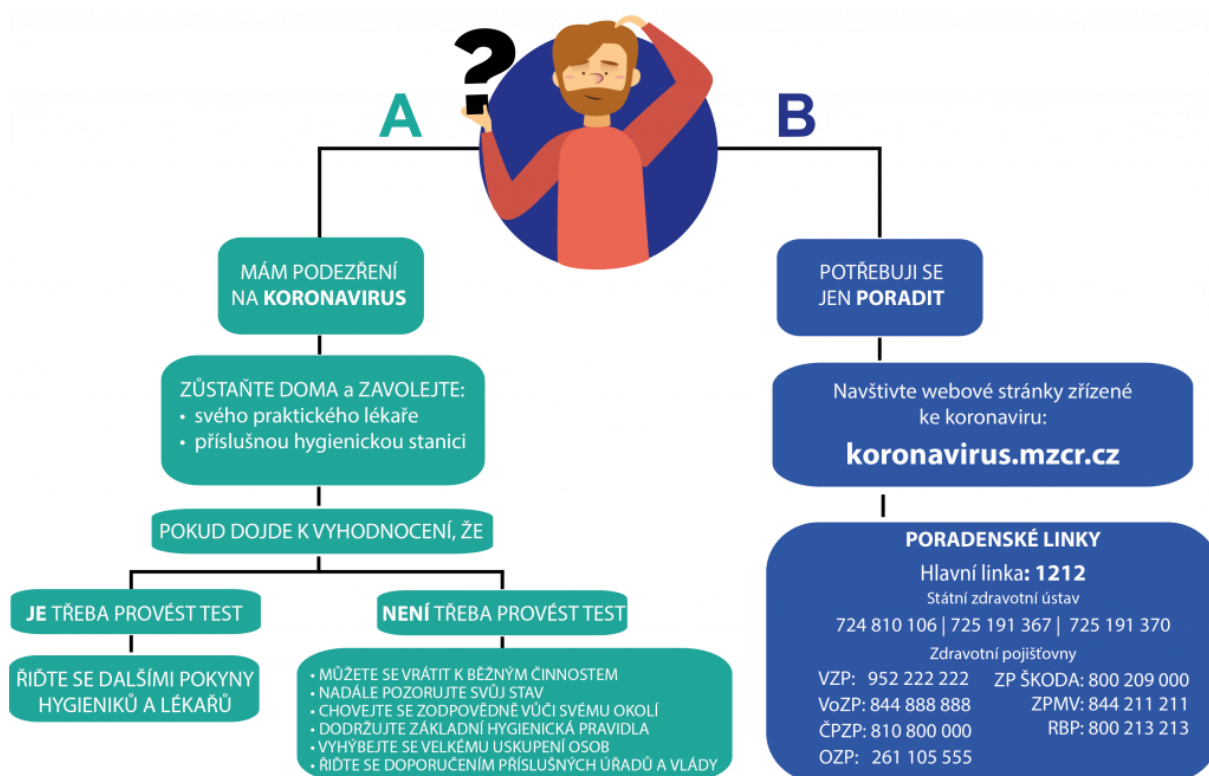
Veškerý odpad (včetně roušek a kapesníků) od osoby v izolaci, by měl být uložen v plastovém pytli na odpadky a po naplnění musí být pevně zavázán. Plastový pytel by pak měl být vložen do druhého pytle a zavázán a až poté dán do kontejneru na odpad.

12. Sledujte příznaky onemocnění u sebe nebo u osoby, o kterou pečujete

Pokud se zhoršuje zdravotní stav vás nebo osoby, o kterou pečujete, např. máte dýchací obtíže, vyhledejte lékařskou pomoc. Pokud se nejedná o nouzovou situaci, telefonujte vašemu praktickému lékaři nebo do nemocnice.

Pokud se jedná o stav nouze a potřebujete zavolat sanitku, informujte volajícího nebo operátora, že jste vyšetřováni na SARS-CoV-2 (nebo že pečujete o někoho, kdo je testován na SARS-CoV-2).

JAK POSTUPOVAT?



IZOLACE

Podezření nebo potvrzení pacienti s COVID-19 s mírnou klinickou symptomatologií (zejména horečka, kašel, bolesti hlavy a malátnost) nevyžadují hospitalizaci a mohou být bezpečně léčeni doma. Většina těchto případů se spontánně zotaví bez komplikací.

Protože se však klinický průběh onemocnění může v některých případech domácí samoléčby zhoršit a může dojít k progresivní dušnosti v důsledku onemocnění dolních cest dýchacích, většinou ve druhém týdnu nemoci, měli by být pacienti poučeni, jak postupovat, pokud by pocíťovali dušnost (obtížné dýchání).

Samoizolaci a domácí péči lze zvážit také u symptomatických pacientů, kteří již nevyžadují hospitalizaci, nebo v případě informovaného odmítnutí hospitalizace

V domácí izolaci dodržujte následující pravidla:

- Omezte jakékoli návštěvy.
- Doma by měli zůstat pouze členové domácnosti, kteří pečují o osobu s podezřením nebo onemocněním COVID-19.
- Separujte se od ostatních lidí v domácnosti.
- Chcete-li chránit ostatní, používejte obličejové roušky, pokud jste s nimi ve stejné místnosti.
- Izolujte se v dobře větrané místnosti s možností otevření okna.
- Pokud nemáte k dispozici samostatnou toaletu, měl by izolovaný člověk po každém použití toaletu důkladně vyčistit.
- Používejte své vlastní ručníky, kuchyňské náčiní, sklenice na pití, ložní prádlo nebo jiné domácí potřeby běžně sdílené v domácnosti.
- Buďte sociálně aktivní, požádejte přátele, sousedy nebo sociální pracovníky o pomoc při provádění nezbytných pochůzek, např. nakupování potravin a léků.
- Vyvarujte se přímého kontaktu při komunikaci s lidmi, například nechejte si doručit nákup potravin za dvěře.
- Umyjte si ruce před a po jakékoli interakci s ostatními.
- Postupujte podle pokynů svého poskytovatele zdravotní péče (lékaře) a zavolejte mu, pokud se váš zdravotní stav zhorší.

KARANTÉNA

Jak můžete ochránit sebe a své blízké

Karanténa znamená izolace se a omezení pohybu lidí, kteří byli potenciálně vystaveni COVID-19, ale kteří jsou v současné době zdraví a nevykazují příznaky onemocnění. Karanténa je povinná a většinou probíhá doma, doba trvání je minimálně 14 dní, ale ve zvláštních situacích může být osoba v karanténě v nemocnici nebo ve vybraných zařízeních.

Co je to karanténa?

Pokud vám byla úřady nařízena nebo doporučena karanténa doma, věnujte prosím pozornost následujícímu:

- Zůstaňte doma (tj. nechoďte do práce, do školy nebo na veřejná místa) a:
 - Sledujte výskyt příznaků COVID-19 - vysokou horečku, kašel nebo potíže s dýcháním. Pokud se objeví tyto příznaky, obraťte se na svého praktického lékaře o radu.
 - Pokud se u vás objeví kašel horečka a dýchací obtíže, použijte obličejové roušky, které chrání osoby kolem vás před nakažením.
 - Pokud je to možné, domluvte se se svým zaměstnavatelem na práci z domova.
 - Vyčistěte a vydezinfikujte váš domov, zejména často využívané povrchy a toalety.
 - Buďte sociálně aktivní, požádejte přátele, sousedy nebo sociální pracovníky o pomoc při provádění nezbytných pochůzek, např. nakupování potravin a léků.
 - Buďte v kontaktu s rodinou a přáteli prostřednictvím telefonu, e-mailu nebo sociálních médií.
 - Získejte informace o onemocnění COVID-19 z důvěryhodných zdrojů.
 - Udržujte se fyzicky aktivní, abyste si zajistili dobrý fyzický a duševní stav.

Legislativně

karanténní opatření a izolace jsou součástí legislativy ČR: zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů.

§2

(7) Karanténními opatřeními jsou

a) **karanténa**, kterou se rozumí oddělení zdravé fyzické osoby, která byla během inkubační doby ve styku s infekčním onemocněním nebo pobývala v ohnisku nákazy (dále jen „fyzická osoba podezřelá z nákazy“), od ostatních fyzických osob a lékařské vyšetřování takové fyzické osoby s cílem zabránit přenosu infekčního onemocnění v období, kdy by se toto onemocnění mohlo šířit,

b) **lékařský dohled**, při kterém je fyzická osoba podezřelá z nákazy povinna v termínech stanovených prozatímním opatřením poskytovatele zdravotních služeb nebo rozhodnutím příslušného orgánu ochrany veřejného zdraví docházet k lékaři na vyšetření nebo se vyšetření podrobit, popřípadě sledovat podle pokynu příslušného orgánu ochrany veřejného zdraví po stanovenou dobu svůj zdravotní stav a při objevení se stanovených klinických příznaků oznámit tuto skutečnost příslušnému lékaři nebo příslušnému orgánu ochrany veřejného zdraví,

c) **zvýšený zdravotnický dozor**, jímž je lékařský dohled nad fyzickou osobou podezřelou z nákazy, které je uložen zákaz činnosti nebo úprava pracovních podmínek k omezení možnosti šíření infekčního onemocnění.

§ 64

Opatření, kterým jsou povinny se podrobit fyzické osoby

Fyzická osoba, která onemocněla infekčním onemocněním nebo je podezřelá z nákazy, je podle povahy infekčního onemocnění zejména povinna

a) podrobit se **izolaci**, podání specifických imunologických preparátů nebo antiinfektiv, potřebnému laboratornímu vyšetření, lékařské prohlídce a karanténním opatřením,

b) dodržovat omezení, popřípadě zákaz užívání zdroje pitné vody, potravin a dalších výrobků podezřelých z toho, že obsahují původce nákazy,

c) zajistit provedení nařízené ohniskové ochranné dezinfekce, dezinsekce a deratizace,

d) zdržet se činnosti, která by mohla vést k dalšímu šíření infekčního onemocnění, a je-li běžnou součástí života, vykonávat ji tak, aby se riziko šíření snížilo.

Pravidla domácí karantény

- přerušit veškerý společenský život, sdržovat se pouze doma
- separovat osobu v karanténě od ostatních členů domácnosti, např. oddělený samostatný pokoj
- omezit co nejvíce kontakt s lidmi a chování mimo pokoj
- při kontaktu s ostatními členy domácnosti užívat roušku, snažte se ale o co největší izolaci
- používat koupelnu a WC odděleně a po použití vždy vydesinfikovat
- o nákup potravin požádejte rodinu nebo si je objednejte prostřednictvím internetové rozvážkové služby - platěte dopředu a požádejte kurýra o ponechání nákupu před dveřmi
- pokud vlastníme domácího mazlíčka a není nikdo, kdo by vám pomohl s venčením, můžete ven pouze na nezbytně nutnou dobu za podmínky maximálního vyhýbání se kontaktu s lidmi
- v karanténě vás může kontrolovat hygiena či zaměstnavatel
- pravidelně sledujte svůj zdravotní stav (příznaky koronaviru: kašel, dušnost, horečka nad 38°C) - v případě zhoršení, kontaktujte hygienickou stanici dle místa svého bydliště (přehled kontaktů naleznete [ZDE](#)), která může nařídít odběry nebo převoz na specializované pracoviště

Žádáme klienty o důsledné dodržování pokynu ministerstva zdravotnictví a pravidel domácí karantény. V případě porušení hrozí pokuta až 3 mil. Kč.

Jak nakládat s odpadky, pokud jste v karanténě?

Domácnosti, kde je potvrzená nákaza COVID-19, nesmí třídít odpad. Pro všechny kvůli zdraví popelářů platí: každý pytel s odpadky po vyndání z koše postříkejte nebo otřete dezinfekcí – a až pak ho odnesete do černé popelnice.

Pro ty rodiny, které mají potvrzenou nákazu onemocnění COVID-19 nebo je u nich někdo v karanténě, platí jednoznačně: Odpady netřídíte! Veškerý odpad ukládejte do plastového pytle na odpady. Ten by měl mít minimální tloušťku 0,2 mm, což ty nejtenčí a nejlevnější nesplňují, použijte proto rovnou pytle dva.

Vyhazujte odpad minimálně jednou denně

Odpadky je pak nutné vyhazovat minimálně jednou denně, i když nebude pytel plný. Vždy platí, že ho před tím, než ho odnesete z bytu, musíte otřít nebo postříkat dezinfekcí a pak teprve odnést do popelnice se směsným odpadem (černé barvy).

Třídění odpadu z domácností, kde je někdo nemocný, je zakázané kvůli tomu, aby se zabránilo šíření infekce. S vytříděným odpadem se totiž většinou dále pracuje, například plast končí na třídících linkách, kde se zčásti přebírá i ručně.

Myjte si ruce a ochranné pomůcky zabalte do sáčků

Důležité je, abyste nenechávali odpad mimo sběrnou nádobu. Chráníte tak zdraví popelářů, protože je bezpečnější, aby manipulovali jen s popelnicí. Pro snížení rizika nákazy vás samotných je důležité, abyste si před a po manipulaci s odpadky pokaždé pečlivě umyli ruce mýdlem a teplou vodou nebo použili dezinfekční gel.

Pokud u vás doma nikdo nakažený není, můžete odpad třídít dál. Jednorázové ochranné pomůcky, jako jsou roušky, respirátory či rukavice, ale vždy házejte výhradně do směsného odpadu. Předtím je však musíte dát do sáčku, ten pevně zavázat, a pak dát do dalšího sáčku, který opět zavážete. Předejdete tak náhodnému rozvázání uzlu, což je opět důležité pro osoby, které s odpadem zacházejí.

Nezapomínejte, že papírové kapesníky patří vždy, i mimo epidemii, do směsného odpadu! Počítejte také s tím, že sběrné dvory a ani velkoobjemové kontejnery nejsou nyní k dispozici.

Informace pro obce k dopadům mimořádných opatření v případě jejich uzavření z důvodu karantény

INFORMACE PRO OBCE K DOPADŮM MIMOŘÁDNÝCH OPATŘENÍ PŘIJATÝCH V SOUVISLOSTI S PROKÁZÁNÍM VÝSKYTU KORONAVIRU (OZNAČOVANÝ JAKO SARS COV-2) V PŘÍPADĚ JEJICH UZAVŘENÍ Z DŮVODU KARANTÉNY

Při vyhlášení nouzového stavu vládou České republiky se aktivují úkoly vyplývající z krizového zákona[1], který jasně stanoví kompetence Hasičského záchranného sboru, hejtmanů, krajských úřadů, starostů obcí (zejm. starostů obcí s rozšířenou působností), obecních úřadů a dalších subjektů.

Garantem "krizového zákona" je Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR. V souvislosti s řešením krizových stavů jsou nastaveny mechanismy a postupy, jak získávat informace k řešení dílčích specifických problémů a jak je řešit.

Kromě dalších mohou být zde řešeny i postupy při zajištění základních veřejných služeb, zejména:

- zajištění pitné vody,
- zajištění odvozu odpadů včetně odpadů od osob nemocných,
- zajištění dodávky a případně i distribuce potravin,
- zajištění bezpečnosti v obci,
- zajištění informovanosti občanů,
- zajištění zdravotní péče pro občany včetně péče specialistů a
- případně dopravy do jiné obce/města za tímto účelem
- další potřebné služby.

V této souvislosti je třeba poznamenat, že

- veškeré informace jsou přímo na obce odesílány cestou **kontaktního místa krajského operačního a informačního střediska (KOPIS)**. KOPIS odesílá i informační SMS starostům obcí a členům dotčených krizových štábů a **lze přes něj řešit všechny záležitosti týkající se krizové situace;**
- v rámci krajů je vytvořen **systém komunikace** od úrovně kraje přes obce s rozšířenou působností až po jednotlivé obce. Jsou stanoveny jednotné komunikační kanály – všichni disponují potřebnými kontakty. Všechny obce v kraji mají k dispozici "karty", na kterých jsou tyto kontakty uvedeny.

Na příkladu **karanténní situace na Olomoucku** je možno dokladovat, že v souvislosti s řešením stavu dochází mj. k následujícím aktivitám:

- **každý den probíhá na HZS Olomouckého kraje zasedání krizového štábu kraje;**

- funguje stálá **pracovní skupina krizového štábu** kraje, která zabezpečuje starostům maximální servis, přijímá požadavky, **které přesahují rámec jejich možností, řeší je a připravuje podklady pro další rozhodování;**
- denně probíhá v 19:00 hod. **telekonference** mezi starosty obcí (Litovel, Uničov a Červenka), hejtmánem kraje, zástupci krajské hygienické stanice, Policie ČR a HZS ČR, vždy je provedena rekapitulace událostí za uplynulý den, jsou předneseny a zaevidovány problémy a požadavky v uzavřeném území s konkrétním stanovením termínů a odpovědnosti za jejich plnění;
- Krajská hygienická stanice zřídila v prostorách HZS Olomouckého kraje infolinku pro občany a firmy;
- HZS Olomouckého kraje dále zřídil ve spolupráci s krajem pro občany uzavřených obcí linku psychosociální pomoci.

Při řešení krizových situací vyhlášených vládou je třeba komunikovat a řešit specifické požadavky v součinnosti s krajským operačním a informačním střediskem a také veškerá komunikace je zajišťována prostřednictvím systému KOPIS.

Informace k činnosti obcí

Zejména pro představitele obcí a krajů jsou další informace vztahující se k jejich činnosti pravidelně zveřejňovány a průběžně aktualizovány na stránkách Ministerstva vnitra www.mvcr.cz, v sekci: Koronavirus - informace MV.

K dodržování pravidel chování v obcích v době omezení volného pohybu osob mohou obce využívat i asistenty prevence kriminality

Asistent prevence kriminality („APK“) je neúspěšnějším a nejžádanějším projektem prevence kriminality v sociálně vyloučených lokalitách, který má prokazatelně pozitivní výsledky a dopady na zvýšení veřejného pořádku a bezpečí v problémových lokalitách a na zaměstnanost dlouhodobě a obtížně zaměstnatelných osob.

APK je **zaměstnancem samosprávy zařazeným v obecní policii** ve smyslu zákona č. 553/1991 Sb., o obecní policii, ve znění pozdějších předpisů (není strážníkem ani čekatelem). Podílí se na prevenci kriminality v obci, **přispívá k ochraně a bezpečnosti osob a majetku**, předchází možnému protiprávnímu jednání svou přítomností a zejména **svými komunikačními schopnostmi**, vystupuje jako **mediátor** možných sousedských sporů, monitoruje dodržování čistoty veřejných prostranství, **pomáhá** ostatním občanům v sociálně vyloučené lokalitě.

Při své činnosti je asistent řízen konkrétním strážníkem v roli **mentora**, se kterým úzce spolupracuje. Na úspěšnosti projektu se podílí i jednotlivá pracoviště Policie ČR v příslušných lokalitách.

K dohlížení nad dodržováním nařízených opatření, zejména omezeného pohybu občanů či nad základním preventivním opatřením – nošením roušek – **mohou obce využít i asistenty prevence kriminality**. Zejména v sociálně vyloučených lokalitách či rizikových lokalitách mohou APK využít své výborné komunikační možnosti, **místní a osobní znalost** občanů i své navázané kontakty.

APK sice nemají žádný právní nástroj na vyžadování dodržování stanovených pravidel, ale mají jednu obrovskou výhodu, spoluobčané jim věří, berou je jako autoritu a vědí, že se ně mohou spolehnout. Mnohdy stačí jejich domluva a spoluobčan již zanechá svého jednání (např. v dnešní době si roušku nasadí).

APK pracují denně ve své přidělené lokalitě a jejich mentoři je mohou instruovat, jak mají daná preventivní opatření dále šířit či jak je kontrolovat. Ke správnému fungování APK vydalo Ministerstvo vnitra také metodiku.

Celkově působí denně na území ČR cca 500 APK, což je zejména v sociálně vyloučených či rizikových lokalitách velký počet dalších osob, které se mohou do pomoci zapojit.

Obdobně, jako APK, lze k dodržování nastavených pravidel **využít i působení domovníků-preventistů**, kteří jako další projekt prevence kriminality působí v bytových domech obcí.

Koronavirus COVID 19 – Doporučení pro lidi v izolaci či karanténě

Co dělat, když jsme v karanténě či izolaci? Co pomáhá?

Záleží na podmínkách karantény: kde a s kým ji trávíme (zda sami, s rodinou, blízkou osobou, jak velký je byt/dům), jaké máme možnosti k vyplnění času, zda máme možnost pracovat z domova, zda máme připojení k internetu, jaké jsou vztahy a konstelace v rodině, na osobnosti člověka.

Mezi faktory podporující odolnost patří: optimismus, flexibilita, tvořivost, sociální schopnosti, dobré vztahy s druhými, dobré zvládací strategie k odolávání stresu.

Strach a nejistota jsou normální reakcí na zátěž. Když si to uvědomíme a vědomě se zaměříme na jiné stránky a činnosti, získáme nad nimi kontrolu. Je normální odventilovat emoce například pláčem, v komunikaci s druhými nebo tvorbou. Je normální pomáhat druhým a lidem v nouzi.

Stručně

1. **Přiměřené informace. Omezení mediální zátěže.**
 2. **Plán a struktura, racionální zaměření.**
 3. **Aktivita (práce, běžné činnosti).**
 4. **Relaxace.**
 5. **Pozitivní myšlení a zklidnění.**
 6. **Komunikace a kontakt s druhými.**
 7. **Podpora dobrých mezilidských vztahů.**
 8. **Dodržování hygienických a zdravotních doporučení.**
 9. **Zdravý životní styl.**
 10. **Pomoc druhým a solidarita.**
-
1. **Vybírejte si důvěryhodné oficiální zdroje informací** (např. weby ministerstev).
Buďte v obraze, sledujte aktualizace informací. Vyhýbejte se ale přemíře informací ke koronaviru, nenechte se zahltnout.
 2. **Udělejte si plán** na období karantény či izolace (denní/týdenní, individuální/rodinný plán, sepište si hlavní body). **Strukturovat si čas** pomáhá. Plánujte i období po karanténě.
 3. **Buďte aktivní, zaměstnávejte mysl i tělo** (práce z domova, domácí práce, vaření, uspořádat si dokumenty/fotografie, relaxace, zaměřit se můžete i na duchovní stránku, uče se s dětmi, hrajte hry).
 4. **Relaxujte** (koupel, hudba, dobré jídlo, četba, filmy, koníčky, cvičení doma apod. Každý v tom má vlastní zvyklosti).

5. **Vědomě si udržujte dobrou náladu, optimismus a klid** (nepropadejte skepsi, zaměřte se na pozitivní aktivity a stránky, nepřehánějte to se sebezpozorováním, nenechte se vystrašit).
6. **Komunikujte, buďte v kontaktu s blízkými** (doma navzájem, telefon, skype, sociální sítě, lze využít i linky důvěry, linky pro děti či seniory). Nezapomínejte komunikovat se seniory v rodině, vzdálenějšími příbuznými a lidmi co o nás mohou mít strach.
7. **Udržujte dobré mezilidské vztahy** (odložte řešení konfliktů apod. na později, udělejte si čas na druhé i chvíli sami pro sebe).
8. **Dodržujte hygienická a zdravotní doporučení** (úklid, mytí rukou, udržování čistoty, dezinfikování povrchů, telefonický kontakt s lékařem, pokud je to potřeba).
9. **Zaměřujte se na zdravý životní styl** (dostatek spánku, zdravá strava, cvičení, nepřehánějte to s alkoholem či jinými návykovými látkami).
10. **Pomáhejte si navzájem a pomáhejte dalším potřebným.** Pomoc druhým pomáhá nám samotným. Krize je příležitostí pro zlepšení vztahů, vzájemnou soudržnost v rodině a komunitě, vyjádření solidarity.

Něco málo z otázek a odpovědí

Jsem v karanténě, jak mám postupovat?

Zůstaňte doma, vyhýbejte se kontaktu s lidmi ve veřejných prostorech i vaší domácnosti. Opouštět domácí karanténu můžete pouze za účelem návštěvy lékaře, se kterým je ale nutné toto předem telefonicky domluvit. Dodržujte základní hygienická pravidla, myjte si často ruce, ústa a nos při kýchání a kašli si kryjte loktem, nebo kapesníkem na jedno použití, který následně ihned vyhoďte. S ostatními členy rodiny nesdílejte žádné domácí vybavení, potřeby a společné prostory. Nezvěte si domů návštěvy.

Jak mám dodržovat karanténu - co nákupy, co rodina, co třeba opravář topení u mne doma?

Domácí karanténu byste měli opouštět pouze v případě lékařského ošetření. I to je potřeba předem telefonicky konzultovat s ošetřujícím lékařem, zda je opravdu nutné. Nechoďte na veřejná místa, nepoužívejte hromadnou dopravu ani taxi jen pokud je to nezbytné. Omezte kontakt s jinými lidmi, i ve vlastní domácnosti. Nesdílejte s nimi prostory ani domácí potřeby. Pro zajištění nákupu využijte pomoc jiné osoby, případně donáškové služby. V instrukcích pro donáškovou službu musí být uvedeno, že nákup má být ponechán venku, neměli byste přijít do kontaktu s doručovatelem. Pokud vás někdo potřebuje nezbytně navštívit, konzultujte to se svým ošetřujícím lékařem a návštěvu vždy informujte o svém zdravotním stavu.

Jsem sám, nikdo mi nemůže nakoupit, co mám dělat, když musím být v karanténě?

Pro zajištění nákupu využijte pomoc donáškové služby. V instrukcích pro donáškovou službu musí být uvedeno, že nákup má být ponechán venku, neměli byste přijít do kontaktu s doručovatelem.

Jak moc velká má být izolace od ostatních členů domácnosti?

Doporučená je v případě karantény důsledná izolace od ostatních lidí, včetně rodiny. Nejlépe využít jednolůžkový pokoj se samostatným WC a koupelnou a důsledně dodržovat zavírání dveří v domácnosti.

Co **nesmím** v karanténě dělat?

Navštěvovat práci, školy, veřejná místa.

Jak mám prát prádlo s podezřením na kontaminaci?

Pokud potřebujete vyprat doma prádlo, vyperte ho pomocí pracího prostředku při nejvyšší možné teplotě vhodné pro danou tkaninu. Vhodné jsou teploty nad 60 °C. Pokud je to možné, sušte a žehlete prádlo na nejvyšší možnou teplotu vhodnou pro danou tkaninu.

Co má dělat člověk v karanténě, který byl v kontaktu s infekcí a přitom je subjektivně zdravý?

Člověk v karanténě se nesmí stýkat s jinými lidmi, zejména ne s těmi, kterým by hrozil těžší průběh infekce (senioři, osoby s poruchou imunity). Musí-li vyjít z domova, např. na nezbytný nákup, měl by mít ústenku. Člověk v karanténě smí sám chodit do přírody, venčit psa apod., pokud tomu nebrání nějaké speciální ustanovení nebo omezení.

Styk s osobami v karanténě

Styk s jinými osobami by měl být omezen na nezbytné minimum.

Jak se kontroluje dodržování karantény?

Na dodržování kontrol spolupracuje s hygienickými stanicemi Policie ČR, jelikož je nemoc COVID-19 zařazena do katalogu lidských nakažlivých nemocí, jejichž zavlečení nebo zvýšení nebezpečí zavlečení nebo rozšíření, ať již ve formě úmyslného nebo nedbalostního jednání, je trestné.

Klíčová je osobní zodpovědnost a dodržovat nařízení vlády a Ministerstva zdravotnictví, to znamená neopouštět karanténu v domácích podmínkách. Je důležité také zdůraznit, že karanténou chráníme nejen sebe, ale také své okolí a celou společnost. Nedodržení karantény může být postihováno také zpětně, a to až pokutou do výše 3 miliónů Kč.

V případě negativního výsledku testů na koronavirus je karanténa ukončená a může jít osoba do práce nebo to musí někde nahlásit?

Ne, nemůže. Karanténu ukončuje osoba, která ji nařídila (praktický lékař, epidemiolog).

Manuál pro občany: Práva a povinnosti za nouzového stavu

Vláda vyhlásila pro území České republiky nouzový stav z důvodu ohrožení zdraví v souvislosti s prokázáním výskytu koronaviru (označovaný jako SARS CoV-2), který byl přidán na seznam nakažlivých onemocnění a jeho úmyslné šíření bude nově trestným činem. Předkládáme přehled toho, jak jednat a co je povoleno v rámci nouzového stavu dle platných mimořádných opatření.

Pobyt a pohyb za nouzového stavu

Pro všechny osoby platí omezený volný pohyb na území celé České republiky.

Co mohu?

- Jezdit do práce či cestovat z důvodů svého podnikání pouze na území České republiky. (výjimky viz 2. kapitola *Cestování do zahraničí*)
- Chodit obstarávat základní věci, jako jsou potraviny, léky, zdravotnické potřeby atd., jak pro sebe, zvířata, tak i příbuzní či osoby blízké.
- Cestovat v rámci dobrovolnictví, sousedské výpomoci či jiného zajištění potřeb a služeb.
- Cestovat do zdravotních nebo sociálních zařízení, tak stejně jako do těchto zařízení doprovázet příbuzné a osoby blízké.
- Je možné cestovat na území České republiky za účelem vyřízení nezbytných úředních záležitostí nebo z tohoto důvodu doprovázet příbuzné či osoby blízké.
- Je možné se pohybovat v přírodě a parcích – avšak je nutné uvědomit si, že pohyb na veřejně dostupných místech je omezen pouze na **nezbytně nutnou dobu** – navíc vyjma rodiny, je možné takto venku pobývat pouze nejvýše v počtu **dvou osob**.
- Můžu se účastnit pohřbů.
- V případě, že jsem řidičem motorového vozidla a jsem v tomto vozidle **sám nemusím** mít ochranný prostředek dýchacích cest.

Co musím?

- Musím se snažit omezit svůj pohyb na veřejnosti na minimum.
- Musím omezit kontakt s ostatními lidmi na nezbytnou míru.
- Omezit svůj pobyt na veřejně dostupných místech maximálně na **dvě osoby s výjimkou členů domácnosti**, výkonu povolání, podnikání nebo obdobné činnosti, účasti na pohřbu.
- Musím zachovávat odstup **dva metry** při kontaktu s ostatními osobami, je-li to možné.
- Musím mít při každém pohybu a pobytu na veřejně dostupných místech mimo bydliště ochranný prostředek dýchacích cest – tzn. **zakrytá ústa a nos** – k tomu mohu využít respirátor, roušku, ústenku, šátek či jiný prostředek, který brání šíření kapénkové infekce. **Vyjma děti do dvou let.**

Cestování do zahraničí za nouzového stavu

Co je zakázáno?

- Občané a cizinci s trvalým pobytem nebo přechodným pobytem nad 90 dnů **nesmí vycestovat** z České republiky s výjimkou osob, kterým byla udělena výjimka.
- Všichni cizinci s výjimkou cizinců pobývajících s přechodným pobytem nad 90 dnů a s trvalým pobytem v České republice **nesmí vstupovat** na území České republiky.
- Byl zastaven příjem žádostí o víza, krátkodobá víza či přechodné a trvalé pobyty či žádosti o oprávnění k pobytu nad 90 dnů.
- Jsem-li přeshraničním pracovníkem (tzv. pendler) **musím respektovat** přísnější požadavky na minimalizaci společenského kontaktu:
 - a) **nesmím** vykonávat cestu za rodinou či osobou blízkou
 - b) **nesmím** zajišťovat potřeby a služby pro jinou osobu
 - c) **nesmím** vykonávat cestu za neodkladnými úředními záležitostmi
 - d) **nesmím** pobývat v přírodě a parcích

Co je dovoleno?

- Tzv. pendleři mohou překročit hranice České republiky za podmínek stanovených na webových stránkách Ministerstva vnitra.
- Řidičům nákladních vozidel a autobusů nákladních vozidel a autobusů, posádkám dopravních letadel, strojevodoucím, posádkám vlakových čet a vozmistrům, lodním kapitánům a členům posádek plavidel a posádkám vozů správce komunikace, kteří přes riziková území tranzitují nebo zajišťují přepravu, pro které platí výjimka z nařízení o povinné karanténě **se doporučuje chovat se v rizikových oblastech s maximální obezřetností** a na minimum omezit kontakt s místním personálem.
- Občané České republiky se mohou vrátit ze zemí, které přijaly mimořádná opatření k zabránění šíření koronaviru nebo odkud byly omezeny či zrušeny komerční spoje hromadné dopravy, repatriací na kterou vláda uvolnila 111 milionů korun z vládní rozpočtové rezervy na zajištění jejich návratu. – Překročit hranice s Německem či Rakouskem je dovoleno pouze na 12 vybraných hraničních přechodech a na letištích v Praze-Ruzyni a Praze-Kbelích. Na hranicích byla až do odvolání znovuzavedena vnitřní ochrana hranic s Německem a Rakouskem a vzdušná vnitřní hranice a hranice se Slovenskem a Polskem si obě země chrání z vlastní iniciativy.
- **Povolení k zaměstnání podle zákona o zaměstnanosti a krátkodobého schengenského víza za účelem zaměstnání**, které byly vydány přede dnem vyhlášení tohoto opatření a jejichž platnost uplyne maximálně 60 dnů ode dne skončení nouzového stavu, **se prodlužuje** tak, že skončí uplynutím doby 60 dnů ode dne skončení nouzového stavu. A to za podmínky, že cizinec má platný pracovní právní vztah se zaměstnavatelem v ČR. Platnost povolení k zaměstnání a povolení a víz k pobytu vydaných do dne vyhlášení opatření osobám v pracovní právní vztahu k zaměstnavatelům, kteří poskytují služby na základě dohody nebo na základě jiné smlouvy, **se prodlužuje na dobu do 60 dnů po skončení**.

Co musím?

- Jsem-li přeshraničním pracovníkem (tzv. pendler) s přiznanou výjimkou **musím strpět** při přechodu státních hranic provedení kontroly příznaků infekčního onemocnění.

- Jsem-li přeshraničním pracovníkem (tzv. pendler) s přiznanou výjimkou musí **absolvovat nařízenou karanténu v délce 14 dní**, doklad o jejím absolvování vystaví ošetřující lékař a při zahájení nového turnusu ho musí předložit policii.
- Všichni občané České republiky, cizinci s trvalým pobytem nebo přechodným pobytem nad 90 dnů na území České republiky, kteří se vracejí ze zahraničí, **z jakékoliv země**, mají povinnost tuto skutečnost oznámit, a to telefonicky nebo jiným vzdáleným přístupem, svému praktickému lékaři nebo lékaři pro děti a dorost a absolvovat **14 denní domácí karanténu**.

Kulturní, sportovní a další akce

Co je zakázáno?

- Vzhledem k omezení volného pohybu osob **je zakázána přítomnost** veřejnosti v provozovnách posiloven, koupališť, soláriích, saunách a wellnes službách, hudebních a společenských klubech, zábavních zařízeních, veřejných knihovnách a galeriích, bazénech, turistických informačních centrech.
- Dále **je zakázána přítomnost** veřejnosti v provozovnách stravovacích služeb, je zakázána činnost provozoven stravovacích služeb umístěných v rámci nákupních center s prodejní plochou přesahující 5 000m².
- **Je zakázán provoz** heren, kasin, autoškol, taxislužeb s výjimkou taxislužeb rozvázející potraviny nebo osoby s oprávněním řidiče taxislužby, přítomnost v prodejnách stavebnin, stavebních výrobků a hobby marketů.
- **Je zakázán prodej ubytovacích služeb**, s výjimkou osob poskytujících ubytování v ubytovnách, lázeňských zařízeních a školských ubytovacích zařízeních, tento zákaz **se nevztahuje** na prodej a poskytnutí ubytovacích služeb osobám za účelem výkonu povolání, podnikatelské nebo jiné obdobné činnosti a prodej cizincům do doby opuštění území ČR a cizincům s pracovním povolením na území ČR.
- Je **pozastavena platnost nařízení**, kterým obec vymezuje oblasti obce, ve kterých lze místní komunikace nebo jejich určené úseky užít za cenu sjednanou v souladu s cenovými předpisy.
- Po dobu trvání nouzového stavu lze u zaměstnanců, jejichž pracovní právní vztah vznikne ode dne 16. března **nahradit čestným prohlášením** jednak **a)** zdravotní průkaz podle § 19 odst. 2 zák. č. 258/2000 Sb., ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů a za **b)** posouzení zdravotní způsobilosti osoby ucházející se o zaměstnání dle zákona č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách, ve znění pozdějších předpisů.
- **Je zakázán prodej jízdních dokladů** průvodčími ve vlacích Českých drah.

Maloobchod

Co je dovoleno?

Je zakázán maloobchodní prodej a prodej služeb v provozovnách, s výjimkou těchto prodejen (pokud uvedená služba či zboží představuje převážnou část činnosti dané provozovny):

- potravin,
- pohonných hmot,
- paliv,
- hygienického zboží, kosmetiky a jiného drogistického zboží,
- lékárny, prodejny a výdejny zdravotnických prostředků,
- malých domácích zvířat,
- krmiva a dalších potřeb pro zvířata,
- brýlí, kontaktních čoček a souvisejícího zboží,
- novin, časopisů,
- tabákových výrobků,
- služeb prádelen a čistíren,
- opravy silničních vozidel, pokud v provozovně není současně více než 30 osob,
- odtahy a odstraňování závad vozidel v provozu na pozemních komunikacích,
- prodej náhradních dílů k dopravním prostředkům a výrobním technologiím,
- provozovny umožňující vyzvednutí zboží a zásilky od třetí strany,
- prodej zahrádkářských potřeb včetně osiva a sadby,
- pokladní prodej jízdenek,
- lázeňská zařízení, pokud v nich bude poskytována pouze lázeňská služba hrazená alespoň zčásti z veřejného zdravotního pojištění,
- provozování pohřební služby,
- květinářství,
- provádění staveb a jejich odstraňování, projektovou činnost ve výstavbě, geologické práce, zeměměřičství, testování, měření a analýzu ve stavebnictví,
- prodej textilního materiálu a textilní galanterie,
- servis výpočetní a telekomunikační techniky, audio a video přijímačů, spotřební elektroniky, přístrojů a dalších výrobků pro domácnosti,
- realitní zprostředkování a činnost účetních poradců, vedení účetnictví, vedení daňové evidence
- zámečnictví a servis dalších výrobků pro domácnost
- opravy, údržba a instalace strojů a zařízení pro domácnost
- provozovatelé pohřebišť, provádění balzamací a konzervací, zpopelňování lidských ostatků do uren
- myčky automobilů
- domácích potřeb, pokud lze v provozovně nakoupit ochranné prostředky dýchacích cest jako je respirátor, rouška, ústenka, šátek, šál nebo jiné prostředky, které brání šíření kapének, rukavice nebo desinfekci

Zákaz maloobchodního prodeje a prodeje služeb v provozovnách se nevztahuje na činnosti, které nejsou živností podle živnostenského zákona.

- **Všem osobám je zakázána přítomnost v maloobchodních prodejnách potravin, hygienického zboží, kosmetiky a jiného drogistického zboží s prodejní plochou**

větší než 500 m² v čase mezi **8.00 hod. a 10:00 hod.** s **výjimkou osob starších 65 let věku** a jejich nezbytného doprovodu, držitelů průkazu ZTP/P starších 50 let a jejich nezbytného doprovodu, zaměstnanců nebo osob v obdobním poměru zařízení poskytujících pečovatelskou službu a majitelů a zaměstnanců provozovatele prodejny nebo osob v obdobním poměru. Ty maloobchodní prodejny s prodejní plochou **pod 500 m² jsou povinny** seniory nad 65 let a držitele průkazu ZTP/P starších 50 let při prodeji **upřednostnit**.

- **Zakazuje se** maloobchodní prodej na **tržnicích a tržišťích**.

Co musím?

- Všem provozovatelům maloobchodních prodejen se doporučuje dezinfikovat nákupní košíky a vozíky po každém použití a kliky nebo madla dveří alespoň jednou za hodinu a povoluje se jim **prodej nebaleného pečiva** pouze za splnění těchto podmínek:
a) je zajištěno, že v místě odběru pečiva nedochází ke shlukování osob,
b) prodejní místo je vybaveno pomůckami osobní hygieny.
- Nařizuje se, aby podnikatelé provozující maloobchodní prodejnu potravin se samoobslužným prodejem **poskytovali bezplatně zákazníkům u každého vchodu do takové prodejny jednorázové rukavice nebo jiný obdobný ochranný prostředek na ruce** (např. mikrotenový sáček).

Školní docházka a vzdělávací akce

Co je zakázáno?

- Zakázána je **osobní přítomnost žáků** na základním, středním a vyšším odborném vzdělávání ve školách a školských zařízeních a na hromadných formách výuky a zkoušek při studiu na vysoké škole a akcích pořádaných těmito školami.
- Zakázána je **osobní přítomnost žáků na základním uměleckém vzdělávání** v základní umělecké škole a jazykovém vzdělávání v jazykové škole s právem státní jazykové zkoušky a při akcích pořádaných těmito školami.
- Je zakázána také **osobní přítomnost osob na vzdělávání v jednoletých kurzech cizích jazyků s denní výukou** v institucích zapsaných v seznamu vzdělávacích institucí poskytujících jednoleté kurzy cizích jazyků s denní výukou.
- Zakázána je rovněž **osobní přítomnost dětí, žáků a studentů a jiných účastníků na zájmovém vzdělávání ve školských zařízeních** pro zájmové vzdělávání a na soutěžích a přehlídkách organizovaných pro děti, žáky a studenty škol a školských zařízení.

Co musím?

- Krajským hejtmanům a primátorovi hlavního města Prahy bylo nařízeno, že musí v případě potřeby zajistit školské zařízení, které bude pečovat o děti ve věku od 3 do 10 let, jejichž zákonní zástupci pracují jako zaměstnanci bezpečnostních sborů, obecní policie, poskytovatelů zdravotních služeb, orgánů ochrany veřejného zdraví a příslušníci ozbrojených sil anebo pedagogickými nebo nepedagogickými pracovníky určené školy nebo školského zařízení a dále zaměstnanci obcí zařazení do obecních úřadů k výkonu sociální práce, krajů zařazení do krajských úřadů k výkonu sociální práce a poskytovatelů sociálních služeb, přičemž v každé takové skupině může být nanejvýš 15 dětí.

Co je dovoleno?

Nadále je povolena osobní přítomnost na klinické a praktické výuce a praxi vysokoškoláků

Zkoušky

Státní maturitní zkoušky se uskuteční nejdříve tři týdny po opětovném otevření škol, a to tak, že:

- a) proběhne jen didaktická část bez písemné části z českého a cizího jazyka,
- b) výsledky maturitních zkoušek se budou vyhodnocovat přímo na školách,
- c) pokud by nedošlo k otevření škol do 1 června, bylo by maturitní vysvědčení stanoveno na základě známek posledních tří vysvědčení s možností komisionálního přezkoušení.

Jednotné přijímací zkoušky na střední školy proběhnou v nezměněné formě nejdříve za dva týdny po opětovném otevření škol, uskuteční se pouze jediné kolo s možnými náhradními termíny.

Doprava

Co je zakázáno?

- Je zakázáno všem dopravcům v mezinárodní silniční osobní dopravě zajišťované vozidly s obsaditelností nad 9 osob přepravovat cestující přes hranice České republiky. Stejný zákaz platí i pro dopravce v mezinárodní drážní osobní dopravě a pro dopravce v přeshraniční vnitrozemské vodní osobní dopravě.
- V rámci obchodní letecké dopravy cestujících, při níž je překračována hranice České republiky, mají dopravci zakázáno využívat jiná letiště než **mezinárodní veřejné letiště Václava Havla v Praze-Ruzyni**.

Tato opatření neplatí pro návrat českých občanů a cizinců s trvalým nebo přechodným pobytem nad 90 dnů v České republice do České republiky, pro dopravu prázdných autobusů, prázdných vlakových souprav a prázdných plavidel bez cestujících zpět do České republiky nebo zpět mimo Českou republiku.

Co mohu a co se doporučuje?

- Až do odvolání **se ruší zákaz jízdy kamionů nad 7,5 tuny na českých silnicích a dálnicích v neděli** a ve státní svátky.
- Všem provozovatelům veřejné dopravy se doporučuje dezinfikovat místa, kterých se lidé často dotýkají (zejména kliky, madla, ovládání dveří, držadla, opěrky sedadel), přinejmenším po každé jízdě.

Sociální oblast

Co je zakázáno?

- Osobám, kterým jsou poskytovány sociální služby registrovanými poskytovateli sociálních služeb se po dobu trvání nouzového stavu zakazuje vycházet mimo objekt či areál zařízení, v němž jsou tyto sociální služby.

Co musím?

- Po dobu platnosti nouzového stavu v souvislosti s výskytem epidemie koronaviru SARS CoV-2 byla **uložena pracovní povinnost** studentům v denní formě studia vyšších odborných a vysokých škol v oborech vzdělání zaměřených na sociální práci a sociální pedagogiku, sociální pedagogiku, sociální a humanitární práci, sociální práci, sociálně právní činnost, charitní a sociální činnost nebo v programu zaměřeném na sociální práci, sociální politiku, sociální pedagogiku, sociální péči, sociální patologii, právo nebo speciální pedagogiku s cílem zajistit poskytování péče v zařízeních sociálních služeb. **Konkrétní pracovní povinnost bude vláda ukládat v součinnosti s hejtmany a primátorem hlavního města Prahy.**
- Registrovaným poskytovatelům sociálních služeb podle zákona o sociálních služeb (centra denních služeb, týdenní stacionáře, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, sociálně terapeutické dílny) **musí přerušit poskytování těchto služeb po dobu trvání nouzového stavu.**
- Poskytovatelé sociálních služeb musí **přerušit poskytování sociálních služeb na základě uzavřené smlouvy s uživatelem** dle § 91 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, a zároveň přerušit poskytovat služby v režimu individuálního plánování, a to po dobu trvání nouzového stavu.
- Po dobu trvání nouzového stavu všichni poskytovatelé sociálních služeb, kteří provozují **denní stacionář musí pozastavit činnost těchto zařízení.**
- Poskytovatelé sociálních služeb musí **poskytnout služby v nezbytné míře s cílem zajištění ochrany života a zdraví osob.**
- Hejtmani a primátor hlavního města Prahy musí **zajistit poskytnutí jiné vhodné sociální služby**, popřípadě poskytování jiné formy péče v nezbytně nutné míře, a to pouze v případech bezprostředního ohrožení života a zdraví uživatelů sociální služby, a to ve spolupráci s obcemi, ve kterých mají tyto uživatelé skutečný pobyt.
- Starostové obcí musí **zajistit osobám starším 70 let pomoc** při zvládnutí základních životních potřeb, včetně nákupů potravin a léků.

Co se doporučuje?

- Osobám starším 70 let se doporučuje nevycházet po dobu trvání nouzového stavu mimo svá obydlí, s výjimkou návštěvy zdravotnického zařízení za účelem zajištění neodkladné zdravotní péče.
- V režimu legislativní nouze vláda připravila návrh mimořádného zákona, který po dobu trvání nouzového stavu upravuje zákon o nemocenském pojištění, a to tak, že:
a) prodlužuje dobu vyplácení ošetrovného na dobu trvání mimořádného opatření vlády o zákazu školní docházky,
mění maximální věkovou hranici pro přiznání nároku na ošetrovné tak, že se bude nově týkat dětí mladších 13 let,
rozšiřuje vyplácení ošetrovného i na péči o zdravotně hendikepované osoby ve společné domácnosti, a to bez věkového omezení, pokud došlo k uzavření zařízení

Zdravotnictví

Co je zakázáno?

- **Je zakázáno všem zaměstnancům**, kteří vykonávají zdravotnické povolání podle zákona č. 95/2004 Sb., a podle zákona č. 96/2004 Sb., **čerpání dovolené po dobu nouzového stavu** s výjimkou osob, kterým byla nařízena karanténa.
- **Je zakázána distribuce léčiv** v souvislosti s epidemií koronaviru SARS-CoV-2, kterým se zakazuje u všech registrovaných léčivých přípravků, **které jsou určeny pro trh na území České republiky, jejich následný vývoz do členských států Evropské unie a vývoz do zemí mimo Evropskou unii.**
- Všem poskytovatelům zdravotních služeb lůžkové péče a všem zařízením sociálních služeb v pobytové formě a všem odlehčovacím sociálním službám v pobytové formě se nařídí **zákaz návštěv pacientů a klientů**, s výjimkou:
 - a) nezletilých pacientů a nezletilých uživatelů sociálních služeb,
 - b) pacientů a uživatelů sociálních služeb s omezenou svéprávností,
 - c) pacientů v hospicích a dalších pacientů a uživatelů sociálních služeb v terminálním stádiu nevyléčitelného onemocnění.
- Lékařům až na výjimky a veterinárním lékařům se **zakazuje předepisovat léčivý přípravek Plaquenil**, lékárníkům se až na výjimky zakazuje tento léčivý přípravek vydávat.

Co musím?

- K zajištění poskytování zdravotních služeb poskytovateli zdravotních služeb a k zajištění činnosti orgánů ochrany veřejného zdraví po dobu platnosti nouzového stavu byla **uložena pracovní povinnost** žákům a studentům pátého a šestého ročníku prezenčního studia všeobecného lékařství lékařských fakult veřejných vysokých škol a posledních ročníků denní nebo prezenční formy studijních programů či oborů vzdělání připravující na profesi všeobecné sestry, dětské sestry, zdravotnického záchranáře, asistenta ochrany a podpory veřejného zdraví a praktické sestry.
- Poskytovatelé akutní lůžkové péče musí **omezit plánované operační výkony** na ty výkony, které nesnesou odkladu, aby maximum kapacit měli vyčleněno pro případné pacienty s nemocí COVID-19.
- Všechna zařízení akutní lůžkové péče v České republice mají povinnost **vyčlenit kapacitu lůžek pro pacienty s nemocí COVID-19** včetně zabezpečení nezbytného personálu a zajištění odpovídajících bezpečnostních podmínek.
- Všichni lékaři, zubní lékaři a farmaceuti a všichni zaměstnanci spadající pod zákon o podmínkách získávání a uznávání způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání a k výkonu činností souvisejících mají povinnost v případě, že zjistí, že **byli v přímém kontaktu s osobou, u které bylo potvrzeno onemocnění COVID-19.**
- Všichni poskytovatelé akutní lůžkové péče musí:
 - a) vyčlenit za účelem zabránění šíření infekčního onemocnění COVID-19 uvnitř zdravotnického zařízení na vstupu do zdravotnického zařízení, nebo na jiném vhodném místě, **prostor pro provedení třídění (triáže) všech pacientů** vstupujících do zdravotnického zařízení, včetně pacientů předávaných zdravotnickou záchrannou službou,
 - b) **zpracovat metodiku**, která stanoví pravidla pro třídění pacientů z hlediska dalšího poskytování zdravotních služeb a která bude zaměřená na identifikaci pacientů

s podezřením na onemocnění COVID-19 či s prokázaným onemocněním COVID-19 a dále pravidla pro poskytování zdravotních služeb těmto pacientům,

c) zajistit třídění (triáž) všech pacientů vstupujících do zdravotnického zařízení v souladu s touto metodikou,

d) vyčlenit ve zdravotnickém zařízení **prostory, které budou určeny pro poskytování zdravotních služeb pacientům s podezřením na onemocnění COVID-19 či s prokázaným onemocněním COVID-19,**

e) **zřídit dispečink osobních ochranných pomůcek** za účelem centrální evidence stavu jejich zásob, plánování jejich potřeby a jejich přidělování.

- **Všichni poskytovatelé akutní lůžkové péče musí:**

a) každý den do 10:00 hod. o každém pacientovi s onemocněním COVID-19, který byl v lůžkové péči daného poskytovatele v předchozím dni, **vyplnili a odeslali úplné hlášení „Záznam o hospitalizovaném pozitivním nálezu“** v Informačním systému infekčních nemocí (ISIN), v modulu ISIN-COVID-19- klinika, jehož správcem je Ministerstvo zdravotnictví a který je veden podle zákona č. 258/2000 Sb.,

b) aby stejným způsobem a stejnou cestou do jedné hodiny od výskytu každé z následujících událostí **oznámili, že přijali do péče pacienta s onemocněním COVID-19,** který je v těžkém stavu, nebo jehož zdravotní stav vyžaduje použití podpory dýchacích funkcí, nebo jehož zdravotní stav vyžaduje použití extrakorporální membránové oxygenace (ECMO),

c) aby stejným způsobem a stejnou cestou do jedné hodiny od výskytu každé z následujících událostí oznámili, že **zdravotní stav pacienta s onemocněním COVID-19, kterého již měli v lůžkové péči, se změnil na těžký stav,** nebo nově vyžaduje použití podpory dýchacích funkcí, nebo nově vyžaduje použití extrakorporální membránové oxygenace (ECMO).

Co je dovoleno?

Od 16. března 2020 je umožněno, aby u **zaměstnanců nebyla potřeba provádět periodické lékařské prohlídky.**

Činnost úřadů a samospráv

Jaká jsou omezení?

Orgány veřejné moci a správní orgány v rámci všech svých pracovišť **zahájily omezený provoz vyplývající z nouzového stavu,** spočívající v:

a) omezení práce, státní služby, zejména na ty agendy, jejichž výkon musí být bezpodmínečně kontinuálně zajišťován, a to zejména k zajištění chodu veřejné správy a služeb veřejné správy v nezbytně nutném rozsahu a plnění úkolů vlády České republiky směřujících k dosažení cílů nouzového stavu; ostatní agendy se vykonávají v rozsahu, který neohrozí níže uvedená opatření nutná k ochraně zdraví státních zaměstnanců, zaměstnanců a dalších úředních osob (dále jen „zaměstnanci“),

b) **omezení osobního kontaktu zaměstnanců s adresáty veřejné správy** (s žadateli, s jinými účastníky správních řízení) a dalšími externími osobami (dále jen „klienti/veřejnost“) na nezbytně nutnou úroveň,

c) omezení rozsahu úředních hodin orgánů **na pondělí a středu v maximálním rozsahu tří hodin v daném dni;** o změně úředních hodin orgány vhodným způsobem informují a zveřejní

je na svých úředních deskách,

d) zajišťování chodu jednotlivých útvarů orgánu vždy nejnižším možným počtem zaměstnanců přítomných na pracovišti, který je nutno zachovat pro činnost správního orgánu,
e) zajištění činnosti orgánu tak, aby případné karanténní opatření vůči části zaměstnanců neohrozilo akceschopnost orgánu (např. střídání oddělených skupin zaměstnanců orgánu, práce na dálku)

Po dobu trvání nouzového stavu se územním samosprávným celkům ukládá z důvodu omezení svobody pohybu na území České republiky **konat zasedání zastupitelstev, pouze pokud je to nezbytné** k přijetí opatření souvisejících s řešením nouzového stavu nebo ke schválení právních jednání nezbytných k dodržení termínů nebo zabránění bezprostředně hrozícím škodám. Zasedání musí být vedeno **prostředky komunikace na dálku** umožňujícími účast členů zastupitelstva na zasedání zastupitelstva v reálném čase bez jejich osobní přítomnosti, **osobní účast veřejnosti je vyloučena.**

Bezpečnost

Po dobu trvání nouzového stavu se **zakazuje příslušníkům bezpečnostních sborů vykonávat jinou výdělečnou činnost**, kterou vykonávají podle zákona o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.

Vězeňské služby

Po dobu vyhlášení nouzového stavu **zakázány návštěvy obviněných ve vazební věznici, odsouzených ve výkonu trestu ve věznicích a chovanců v ústavech pro výkon zabezpečovací detence.**