

## Co by měli o pandemii koronaviru vědět lidé s PAS a lidé kolem nich?

Situace okolo šíření koronaviru se mění ze dne na den, proto nezapomeňte pravidelně sledovat speciální stránky [Ministerstva zdravotnictví](#), kde naleznete aktuální informace. Velmi nám záleží na vašem zdraví a zdraví vašich dětí, proto vás prosíme, abyste dodržovali následující doporučení pro vaše zdraví a bezpečí v tomto čase. Obecná ochrana sebe a svých blízkých vypadá podobně jako u jiných virových onemocnění, mezi které patří například sezónní chřipka. Mezi zdravé návyky, které mohou ochránit vás i vaši rodinu, patří mytí rukou, omezení kontaktu s lidmi, kteří jsou nemocní a udržování dostatečné vzdálenosti v kontaktu s druhými.

### Jako prevenci dodržujte následující:

- Dodržujte zásadu mytí rukou. Myjte si ruce pravidelně teplou vodou a mýdlem, a to po dobu alespoň 20 sekund. Pokud nemáte přístup k mýdlu a vodě, používejte dezinfekci na ruce na bázi alkoholu (alespoň 65 %).
- Vyhněte se kontaktu s nakaženými. Viry jako COVID-19 se šíří úzkým kontaktem.
- Nesahejte si na oči, nos a ústa – to připomínejte i svým blízkým, především dětem.
- Pokud se necítíte dobře, zůstaňte doma. Pokud musíte jít ven, použijte roušku zakrývající nos a ústa, abyste zabránili šíření nákazy.
- Při kýchlání a kašlání použijte papírový kapesník a vyhoďte ho okamžitě po použití. Pokud nemáte k dispozici kapesník, kýchejte do lokte.
- Pravidelně dezinfikujte povrchy, na kterých by se virus mohl uchytit (např. mobilní telefony, kliky, vypínače apod.)

Pokud pečujete o dítě nebo dospělého s autismem, je důležité, abyste s nimi o koronaviru mluvili tak, aby měli všechny informace, které potřebují, ale nebyli zbytečně vyděšení. Situaci můžete lépe komunikovat pomocí rad, **jak mluvit o krizových situacích**:

1. Komunikujte s dětmi o problému, než o něm uslyší jinde. Zjistíte tak, kolik toho sami vědí a dáte jim fakta přiměřená jejich věku.
2. Komunikujte způsobem, který dítě preferuje – mohou to být obrázky nebo příběhy.
3. Dovolte dítěti, aby informaci zpracoval. Může danou situaci přehrávat nebo se hodně doptávat. Buďte po ruce a připraveni zodpovědět jeho dotazy a dodat útěchu.
4. Komunikujte s podpůrným systémem institucí, organizací, škol a dalších pečujících osob.
5. Všimněte si změn v rutíně a dalších znaků stresu. Pokud vaše dítě vykazuje známky stresu a úzkosti, možná bude potřebovat další podporu.
6. Buďte zdrojem positivity a ujištění, aby se vaše dítě cítilo v krizové situaci bezpečně.

Pokud někdo u vás doma nebo ve vašem okolí onemocní a má symptomy podobné COVID-19, je dobré se řídit těmito **doporučeními**:

- Nemocný člen rodiny by měl zůstat doma, až na výjimky spojené s nutnou lékařskou pomocí. Pokud ji potřebuje, je důležité předem zavolat lékaři. Nemocný by měl vždy nosit roušku, aby zamezil nakažení ostatních.
- Pokud jste s nemocným ve stejném pokoji, oba byste měli mít nasazenou roušku. Zajistěte také dostatečné větrání, nejlépe neustále otevřené okno, pokud to počasí dovolí. Pokud saháte na předměty, které mohly být kontaminovány slinami, hlenem nebo jinými tělními tekutinami nemocného, vždy si nasadte jednorázové rukavice.

Rukavice i masky vyhodte po každém použití (textilní masky vyvařte a přežehlete). Nesahejte si na oči, nos a ústa.

- Prádlo perte důkladně, mějte nasazené jednorázové rukavice a teplotu nastavte na nejvyšší možnou u dané tkaniny. Po zacházení s prádlem nemocného si důkladně umyjte ruce.
- Nemocný by měl být separován od ostatních členů domácnosti, v dobře větratelné místnosti. Pokud je to možné, měl by mít také oddělenou koupelnu. 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. Také nádobí a další předměty denní potřeby (povlečení, ručníky apod.) by v době nemoci neměl sdílet s ostatními členy domácnosti. Všechny nemocným člověkem použité věci by měly být důkladně omyty mýdlem a vodou. Použité nádobí by mělo být myto ručně v horké vodě s čisticím prostředkem a osušeno vlastní utěrkou.
- Při kašláním nebo kýcháním by si měl nemocný zakrývat ústa a nos kapesníkem na jedno použití. Kapesníky je nutno vyhodit do plastového pytle na odpadky a okamžitě po jejich použití si umýt ruce mýdlem a vodou nebo použít dezinfekci na ruce.

**Tým NAUTIS**