

**Od:** Leo Šklubal <leo.sklubal@atlas.cz>  
**Odesláno:** 26. října 2020 3:34  
**Komu:** Semčice; OU Chudíř; Dobrovice MeU; Pěčice OU; jabkenice OU; ujkovice OU; Prodašice OU; Ctiměřice OU; Charvátce OU; Žerčice OU; Ledce OU  
**Předmět:** Informace pro pacienty-vývěska

### Výzva praktických lékařů

#### připomenutí pravidel správného chování v době pandemie.

Desatero doporučení praktických lékařů:

1. Noste důsledně roušky na každém místě, kde se shromažďuje více lidí na menší ploše - chráním sebe, chráním tebe. Důležité je mít roušku správně nasazenou, tzn. že překrývá nos i ústa.
2. Do doby než epidemie poleví udržujte, pokud to jde, dobrovolný sociální distanc - opravdu nejde ta návštěva odložit a nemůžeme si jen zavolat? Omezme rodinné oslavy a setkávání.
3. Sledujte případné změny nebo aktuální informace o provozu na webových stránkách či Facebooku zdravotnických zařízení, ve většině případů je mají.
4. Pokud se objeví zdravotní potíže, zůstaňte doma v dobrovolné karanténě a kontaktujte svého praktického lékaře (telefonicky či smlouvenou elektronickou cestou). Pokud se Vám nedaří dovolat, prosím, zkoušejte to opakovaně nebo další den v ordinačních hodinách.
5. Nedovoláte-li se hned první den, není třeba panikařit. Zůstaňte doma, pracovní neschopnost lze bez problému vystavit až 3 dny zpětně. Řada zaměstnavatelů umožňuje homeoffice a umožní Vám pracovat z domova i v karanténě či izolaci, pokud jsou zdravotní potíže jen lehké.
6. Pokud svůj stav považujete akutní, je nejlépe se praktickému lékaři snažit dovolat od počátku jeho ordinačních hodin, zvýšíte tím pravděpodobnost, že se dovoláte včas. Všechny ordinace jsou přetížené a řeší mnohonásobně více telefonátů než normálně, buďte prosím trpěliví. Nevyčkávejte a nenechávejte problém gradovat do nočních hodin!
7. Pokud jste ze zaměstnání odesláni z důvodu zdravotních komplikací k lékaři, je třeba se vždy dopředu před osobní návštěvou ohlásit a upozornit na své zdravotní komplikace. Sdělte prosím pravdivě všechny důležité skutečnosti. Není možné jít rovnou s horečkou, kašlem nebo průjmem do čekárny...
8. Jste covid-19 pozitivní, není vám dobře, ale nemáte úplně závažné příznaky? Zachovejte klid a stonejte jako při jakékoli jiné viróze. Většina průběhů je lehkých a klid na lůžku, čaj s citrónem, vitamíny a běžné léky na horečku a kašel volně prodejné v lékárně udělají dobrou službu.
9. Nesnažte se prosím covid-19 bagatelizovat a přecházet!
10. Zdravotnickou záchrannou službu volejte až ve chvíli, kdybyste se cítili ohroženi na životě! (horšící se dušnost omezující i běžný pohyb, několik dní trvající horečka bez reakce na běžné léky proti horečce, neschopnost přijímat tekutiny ústy, bolesti na hrudi horšící se při fyzické zátěži, kolapsový stav apod...)

Obecně platná preventivní doporučení:

- omezte na minimum nakupování s dětmi
- nevodte své děti na pracoviště
- nenechávejte své nemocné děti na starost prarodičům
- i k praktickému lékaři pro děti a dorost se předem ohlaste
- návštěvy u prarodičů nyní absolvujte raději s nasazenou rouškou, i tak Vás velice rádi uvidí

Leo Šklubal