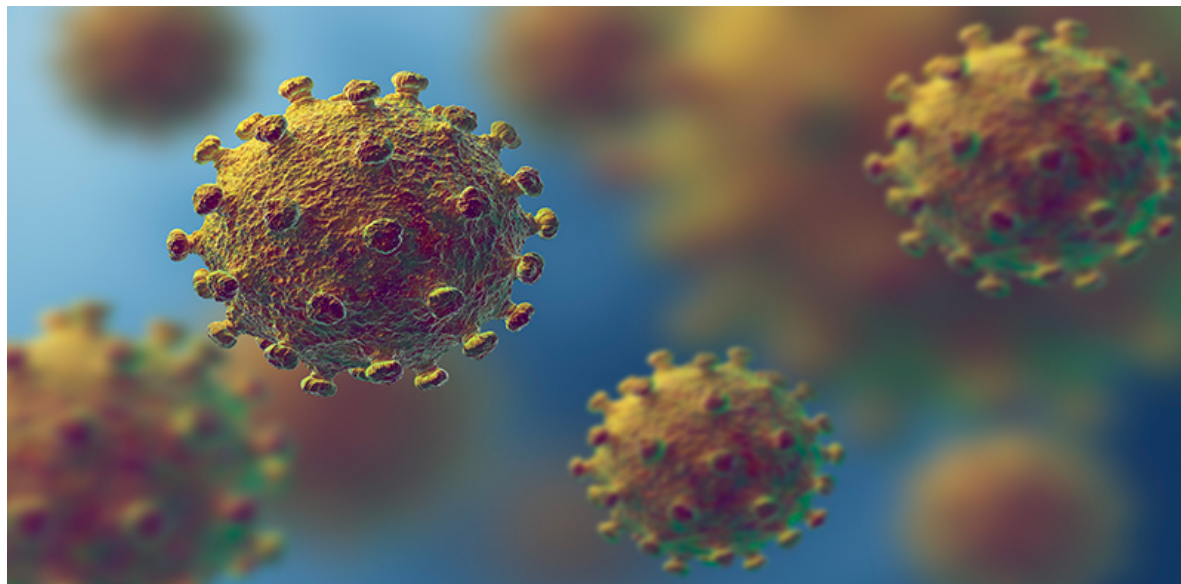


## odborná informace 1-2020

# POZNEJME KORONAVIRY, protože neznalost je zdrojem strachu a chyb.



*Každý člověk by měl dodržovat běžné hygienické zásady standardní evropské úrovně. To samo o sobě znamená podstatné snížení rizika přenosu jakýchkoli infekčních onemocnění. To, co nejvíce pomáhá, jsou pravdivé informace, nikoli poplašné zprávy.*

### **Základní údaje o onemocnění způsobeném novým „čínským“ koronavirem**

- Průběh je podobný průběhu chřipky (schvácenost, horečka, bolesti svalů a kloubů, rýma, kašel). Přibližně do 10 až 14 dnů dochází u zdravých osob k uzdravení.
- Nelze vyloučit, i když nyní jsou průběhy podobné chřipce, že projevy onemocnění se v čase budou odlišovat. Při závažných stavech může infekce probíhat pod obrazem zápalu plic.
- Léčba je symptomatická (léky na snižování teploty, proti bolesti, kašli a sekreci z nosu)
- Závažnější průběh může nastat u velmi malých dětí, seniorů, a především u osob s některými těžkými chronickými onemocněními.
- Úmrtnost na onemocnění je relativně malá (aktuální informace najdete na <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>) a dosud vždy byla spojena s pacienty závažně chronicky nemocnými.
- Virus se šíří kapátkami při blízkém kontaktu (vznikají při mluvení, kašlání a kýchání infikované osoby). Velkým rizikem je možnost nákazy z kontaminovaných předmětů.
- Inkubační doba je 2 až 14 dnů a již v této době je nakažený člověk infekční.

## odborná informace 1-2020

- „Čínský“ koronavirus je o něco více infekční, než je tomu u virů běžných lidských chřipek (1 až 2,5 ku 1,3 nakažených osob z jedné infekční osoby).
- **Virus přežívá na kontaminovaných površích bez odpovídající dezinfekce několik hodin, výjimečně dnů v závislosti na podmínkách.**

### **Zásady prevence jsou shodné s prevencí všech respiračních infekcí**

- Vyhnut se úzkému kontaktu s lidmi s akutním respiračním onemocněním.
- Často si mýt ruce (např. [SENSITIVE hydratační tělový šampon, 173](#)), zejména při přímém kontaktu s nemocnými nebo s jejich prostředím.
- Dodržovat zásady bezpečné manipulace a kontaktu s hospodářskými nebo divokými zvířaty.
- Lidé s akutním respiračním onemocněním by měli dodržovat „etiketu kašle“ – při kašli dodržovat dostatečnou vzdálenost (1,5 až 2 metry) od jiných osob, zakrývat si ústa a nos kapesníkem (kašlat a kýchat případně do rukávu), mýt si ruce (např. [SENSITIVE hydratační tělový šampon, 173](#)).
- Při činnostech epidemiologicky závažných (kosmetika, kadeřnictví, pedikúra, manikúra, solária, tetovací salony aj.) a ve zdravotnických zařízeních dodržovat standardní pravidla prevence a kontroly infekčních onemocnění – viz dále. Nejen mytí, ale i řádná dezinfekce rukou je nezbytná.

### **Doporučení při cestách do rizikových oblast**

- Dodržovat zásady správné osobní hygieny, kterým patří také pravidelné mytí rukou.
- Vyhnut se tržištím, kde je jakkoli manipulováno s živými nebo mrtvými zvířaty.
- Vejce a maso jíst jen dostatečně tepelně upravené.
- Vyhnut se kontaktu se zvířaty a jejich exkrementy.
- Vyhnut se kontakty s lidmi, kteří mají příznaky respiračního onemocnění
- Pokud se vracíte s jakýmkoli respiračními problémy, ihned vyhledejte lékaře.

### **Obličejové masky**

Klasické respirační masky nebo zdravotnické roušky NECHRÁNÍ před přenosem viru. Ochranu poskytují až masky třídy P3 – FFP3, které obsahují částicový filtr i proti virům (např. 3M filtrační polomaska s ventilem FFP3). Masky musí kryt nos i ústa a dobře přiléhat ke kůži po celém obvodu.

Jeví se jako velmi pravděpodobné, že proběhne globální epidemie virem (pandemie), avšak v rozvinutém světě má potenciální epidemie novým koronavirem podobnou rizikovitost, jako je tomu u sezonních epidemií nových kmenů chřipky. Dopady na populaci by neměly být závažné. Větší riziko představuje nový koronavirus pro chudší země, zejména v Africe a částečně v Asii a Latinské Americe.

## odborná informace 1-2020

### PODROBNÉ INFORMACE

#### **Koronaviry – staří známi**

Koronaviry nejsou žádným novým „strašákem“, ale dlouho známou skupinou nebuněčných mikroorganismů. Běžně způsobují klasické nemoci z nachlazení, zejména záněty horních dýchacích cest. Mnozí z nás prodělali „rýmu“ způsobenou koronaviry, aniž by ji s nimi spojovali. Současně je bolela hlava, měli kašel, bolesti v krku a zvýšenou teplotu. Onemocnění většinou trvá krátce, je bez komplikací a neprovází jej následky. I zde existují rizikové skupiny obyvatel, jakými jsou malé děti, senioři a osoby s narušenou imunitou, u kterých i běžné lidské koronaviry mohou vyvolat závažný průběh infekce.

Současně však identifikujeme typy koronavirů, které způsobují závažnější zdravotní stavy. Působí obdobně jako jejich slabší „kolegové“, avšak projevy choroby jsou intenzivnější, a především mají tendenci napadat i dolní cesty dýchací. Výsledkem tak může být těžký zánět průdušek nebo zápal plic. Zpravidla se jedná o typy virů, které původně způsobovaly onemocnění u zvířat. Dnes zapříčiňují například blízkovýchodní respirační syndrom (MERS) nebo těžký akutní respirační syndrom (SARS). Do této skupiny patří rovněž koronavirus 2019 Novel Coronavirus (2019–nCoV), který se na počátku roku 2020 objevil v čínském Wu-chanu. Je strukturou podobný viru SARS a pravděpodobně se přenesl na člověka ze zvířat na místním trhu.

#### **Příznaky onemocnění novým typem koronaviru**

Onemocnění je způsobováno novým typem koronaviru, a proto dosud nemáme dostatek informací o jeho typických formách a průběhu, avšak zdá se, že ve většině případů infekce probíhá pod obrazem klasického zánětu horních cest dýchacích. Hlavní projevy jsou nespecifické, společné pro většinu „běžných“ viróz, a patří k nim zvýšená teplota, případně horečka, tj. nad 38 °C, kašel, bolest v krku, rýma, nevolnost, bolesti hlavy a svalů, případně svalová slabost. Při standardní domácí léčbě většinou příznaky do několika dnů odezní a rekonvalescence trvá 10 až 14 dnů.

Bohužel, především u malých dětí, seniorů, osob s oslabenou imunitou a pacientů s kardiovaskulárními a respiračními chorobami existuje riziko těžšího průběhu s různě intenzivním zápal plic, případně se syndromem akutní respirační dechové tísně (ARDS). Ty mohou vyústit do celkové sepse organismu, která představuje bezprostředně život ohrožující stav.

#### **Jak se nová infekce šíří**

Virus se šíří kapénkami při blízkém kontaktu (vznikají při mluvení, kašláním a kýchním infikované osoby). Nakazit se lze také z kontaminovaných předmětů. Kapénky s virem zasychají a uvolňují se do vzduchu. Velmi rizikový je rovněž náš přímý dotyk s těmito povrchy s následným kontaktem kontaminovaných částí těla a úst.

## odborná informace 1-2020

### **Jaká je inkubační doba a jak dlouho je nakažený člověk infekční**

Inkubační doba je od 2 do 14 dnů a již v této době může infikovaný člověk virus dále šířit.

### **Jak se nová infekce léčí**

Při podezření na tento typ infekce je nezbytné neprodleně navštívit lékaře. Léčba je symptomatická – léčíme příznaky. Kauzální léky, jakými jsou antibiotika u bakteriálních infekcí, dosud nemáme. Základem léčby je klid na lůžku, léky na dráždivý kašel (např. Tussin, Stoptussin), později na podporu vykašlávání (např. ACC LONG, Ambrobene, Bromhexin), léky proti rýmě (např. Olynth, Nasivin, Sinupret), tlumení horečky a bolesti (např. Ibalgin, Nalgesin S, Paralen). Součástí režimu léčby je dostatečný příjem tekutin. Preferujeme teplé, nikoli horké čaje. Kromě uvedených klasických léků, které regulují teplotu na centrální úrovni, je současně možné podávat diaforetika, což jsou léky podporující pocení. Většinou se jedná o čaje a sirupy, například z částí černého bezu. O možnostech jejich použití je vhodné se poradit s lékařem nebo lékárníkem. U závažnějších stavů je léčba vedena v nemocnici.

### **Bude k dispozici očkování?**

V současné době (počátek února 2020) se na vakcíně intenzivně pracuje, avšak i při úspěšném výsledku lze předpokládat její první použití do 1 roku.

### **Jste po prodělané infekci imunní?**

O novém koronaviru máme zatím nedostatek informací, protože uzdravení pacientů proběhlo před příliš krátkou dobou. Krátkodobá imunita v řádech měsíců je pravděpodobná. Virus však jistě bude mutovat a, podobně jako u chřipky, nelze předpokládat dlouhodobou ochranu po prodělané infekci.

### **Může nový koronavirus zmutovat**

Ano, je to vysoce pravděpodobné. Děje se tak i u chřipky a jiných virů. Na jeho mutační schopnost ukazuje již sám fakt přenosu ze zvířete.

### **Může infekce novým koronavirem skončit úmrtím? Ano, ale ...**

Po pravdě je třeba říci, že při běžném průběhu nemoci nemusíte vůbec poznat, že jste prodělali infekci tímto typem koronaviru. Na epidemii chřipky celosvětově zemře přibližně 8 % osob, ovšem v Evropě jen 0,01 % díky očkování a kvalitní péči. Údajů o novém koronaviru je zatím nedostatek. Z dosavadních statistik (počátek února 2020) vyplývá, že úmrtnost (mortalita) se pohybuje od 2 do 4 %, avšak především v Číně, tj. ještě stále v rozvojové zemi. V posledních dnech se zdá, že úmrtnost se dále mírně snižuje. Pro porovnání, u infekce MERS je úmrtnost 10 % a u SARS až 34 %. **V současné době se jeví jako pravděpodobné, že nový koronavirus nemá takový život ohrožující potenciál, jako je tomu o MERS, a především SARS.**

## odborná informace 1-2020

### Díky, Evropo!

Úmrtí jsou většinou způsobena špatným stavem pacientů již před onemocněním. Nelze opomenout ani faktor nedostatečné úrovně hygieny a zanedbání významu hygienicko-epidemiologické služby. To je problém především rozvojových zemí. Lze předpokládat, že ve vyspělých státech budou úmrtí na tento typ virové infekce sporadická a případy budou zaznamenávány především u osob se závažným chronickým onemocněním, kteří navíc nástup infekce podcení.

### Kdo má větší riziko, že onemocní a současně s těžším průběhem

Kromě výše zmíněných skupin jsou to osoby, kteří své zdraví soustavně narušují nevhodnými podněty. Patří k nim například kuřáci, pravidelní konzumenti alkoholu a jiných drog, lidé s výraznější nadváhou nebo naopak osoby s výživovými deficitem. Rovněž dlouhodobý stres, nedostatek spánku a rozumné úrovně fyzické aktivity je nezbytné pokládat za riziko. V neposlední řadě jsou ohroženi diabetici, kteří nedodrží opakovaně léčebný režim, a tudíž je trápí tak zvaný dekompenzovaný diabetes. Celoživotní odpovědný přístup k lidskému zdraví představuje významnou prevenci nejen infekčních onemocnění.

### Významné vlastnosti koronaviru z hlediska dezinfekce

Podobně jako chřipkové viry, přežívají koronaviry na mnoha površích – kůže, kliky, dveře, pracovní desky, potraviny, obaly – až 48 hodin. V takovém případě se přenášejí dotykem nebo vznosem na prachové částici. Možný je i přenos, kdy se kosmetička dotkne infikovaného klienta prsty a následně virus přenesou na dalšího klienta, aniž by se sama nakazila. Další cestu představuje přenos kapénkou nebo slinami. I při prostém dýchání, samozřejmě i při kýchnutí se virus šíří až do vzdálenosti 2 metrů. Viry koronaviru jsou spolehlivě ničeny virucidními dezinfekcemi (např. [SynCare Cleamen DEZI AP, DEZI S](#)), UV C zářením a v horkovzdušných sterilizátorech nebo v autoklávech.

### Zásady hygieny v kosmetickém salonu při riziku infekce koronaviry, viry chřipky a jiných respiračních onemocnění.

#### Opatření vůči zákazníkům

1. Slušně, ale důsledně odmítněte osobu, která jeví známky onemocnění dýchacích cest – kašel, mluva „přes nos“ a sekrece z nosu, schvácenost, teplota nebo zpocená kůže aj. Vysvětlete jí, že odmítnutí ošetření je nejen vaše a její ochrana, ale i ochrana všech dalších zákazníků. Nový termín nabídněte nejdříve za 3 týdny.
2. Použijte jednorázové krycí materiály na kosmetickém lehátku, které po každé zákaznici vyměňte.

#### Sterilizace nástrojů

1. Horkovzdušný sterilizátor: 170 °C – 1 hodina, 160 °C – 2 hodiny, 121 °C – 16 hodin.
2. Autokláv: 121 °C; 2,1 bar – 20 minut.



## odborná informace 1-2020

### Opatření pro ochranu zaměstnanců kosmetického salonu

1. Pro ochranu používáme jednorázové roušky kryjící ústa a nos, které měníme, kdykoli se zvlhčí. Jedná se pouze o základní ochranu, která nechrání plně před chřipkovými viry ani koronaviry. Pro tento typ ochrany je nezbytné zvolit masky typu P3–FFP3.
2. Tam, kde je to možné zvážíme použití rukavic.
3. Po ukončení každého ošetření vydezinfikujeme pracovní plochy virucidním biocidem – doporučujeme **Cleamen DEZI AP (902, lze objednat v e-shopu [www.syncare.cz](http://www.syncare.cz))** – postříkeme ze vzdálenosti 40 až 50 cm a ponecháme jej působit 5 minut. – případně lze také zvolit **SANOSIL S010 Ag**, který před použitím rozplníme do postříkového dávkovače.
4. Ruce až po lokty a obličej umyjeme mýdlem, např. **SENSITIVE hydratačním tělovým šamponem (173, lze objednat v e-shopu [www.syncare.cz](http://www.syncare.cz))** a vysušíme jednorázovou osuškou.
5. Ruce až po lokty dezinfikujeme dle obrázků níže. Doporučujeme **Softasept N (930, lze objednat v e-shopu [www.syncare.cz](http://www.syncare.cz))**
6. Maximálně se snažíme prostory větrat čerstvým vzduchem, postačí intenzivní provětrání 2 až 3 minuty mezi ošetřeními.
7. Velkou výhodou je instalovaná germicidní zářivka, kterou spouštíme přes noc.
8. Po skončení pracovní doby doporučujeme ruce opět dezinfikovat **Softaseptem N (930)**.
9. Velký úklid ploch je vhodné provést přípravkem **Cleamen DEZI S (904, lze objednat v e-shopu [www.syncare.cz](http://www.syncare.cz))**.
10. Vzhledem k tomu, že při zvýšeném hygienickém režimu je nezbytné desinfikovat ruce častěji, může nastat jejich nadměrné vysušování. Proto je vhodné o ruce pečovat například **Hydratačním tělovým balzámem 100% kyselina hyaluronová (173, lze objednat v e-shopu [www.syncare.cz](http://www.syncare.cz))**, který ruce ošetřuje a vyživuje, avšak nezanechává profesionálně nežádoucí pocit mastnoty.

### Dezinfekce kůže s virucidním účinkem

Pro dezinfekci neporušené kůže doporučujeme **Softasept N (930, lze objednat v e-shopu [www.syncare.cz](http://www.syncare.cz))**

**Použití:** Postupujte dle přiložených obrázků po každém kosmetickém ošetření.

**cena:** 154 Kč

**balení:** 250 ml

**objednávací kód:** 930

Pro dezinfekci **poraněné kůže** doporučujeme jako první volbu jodové preparáty – např. jodovaný povidon – Betadine, Jodisol. Při alergii na jod je alternativou např. Ajatin nebo Septonex.

## odborná informace 1-2020



Třením dlaní o sebe vtírejte dezinfekci.



Třete levou dlaní hřbet pravé ruky a obráceně.



Třete dlaní o dlaň současně s propletenými prsty.



Vtírejte dezinfekci do dlaňové strany prstů. Palce jsou na obrácených stranách.



Rotační pohybem dlaní vtírejte dezinfekci do palců.



Dezinfekci vtírejte do dlaní rotujícími sevřenými prsty druhé ruky.

SynCare dezinfekce ploch a povrchů s virucidním účinkem

### Cleamen DEZI AP

**Použití:** Postřikem ze vzdálenosti 40 až 50 cm dezinfikujeme plochy. Přípravek je určený pro dezinfekci menších ploch a předmětů.

**cena:** 204

**balení:** 1000 ml

**objednací kód:** 902

### Cleamen DEZI S

**Použití:** Po zředění dle návodu se jedná o velmi účinnou, a přitom šetrnou dezinfekci, kterou lze použít na předměty, malé i velké plochy, kliky, držátka, koutky, madla, ...

**cena:** 398

**balení:** 1000 ml

**objednací kód:** 904