

## Iniciativa Snih radí, jak se nenakazit o Velikonocích

31. 3. 2021, Praha – Během Velikonoc je větší riziko setkávání osob z různých sociálních skupin a přenos nákazy i do prostředí, které jí dosud odolávaly. Důsledné dodržování platných opatření pomůže toto riziko efektivně snížit. Testování je nejlepší zbraň proti epidemii, nelze na něj však plně spoléhat. Zejména některé antigenní testy mají relativně vysokou chybovost. Cesty a návštěvy, pokud snesou odkladu, je vhodné omezit.

Jako názornou ukázkou přikládáme sérii infografik k problematice testování, šíření nákazy a také názorné tipy, jak pečovat o respirátor, aby jej bylo možné opakovaně použít. Dostupné jsou také z [tohoto odkazu](#), kde je navíc text vysvětlující a doplňující údaje na infografikách, a kde budou průběžně přibývat další infografiky k aktuálním tématům.

Informovanost veřejnosti může značně pomoci úspěšnému zvládnutí situace. Budeme proto rádi, pokud se rozhodnete toto sdělení sdílet se svými čtenáři.

## 7+1 rad, jak bránit šíření nákazy během Velikonoc

S blížícím se prodlouženým víkendem v důsledku velikonočních svátků přichází riziko opětovného růstu šíření nákazy onemocněním covid-19. Folklorní zvyky, zejména koledy, ale i jiné hromadné a volnočasové aktivity nebo návštěvy sousedů v rámci rekreačních objektů, přinášejí výrazný nárůst nových sociálních kontaktů mezi lidmi z různých sociálních skupin. Ty jsou v každodenním životě vlivem aktuálních vládních opatření od sebe do značné míry izolovány. Jediný rizikový kontakt může stačit k zanesení nákazy do zcela nových prostředí, která šíření viru doposud odolávala, a kde se může začít rychle šířit.

Iniciativa Snih proto apeluje na veřejnost, aby přes Velikonoce co možná nejvíce respektovala platná nařízení, včetně omezení cestování mezi regiony. Je také vhodné, pokud možno, omezit návštěvy příbuzných, zejména těch z rizikových skupin. V nezbytném případě se setkejte venku, v dostatečné vzdálenosti a s respirátorem správně nasazeným.

- **Negativní test neznamená, že nejste infikováni.** Antigenní testy mohou být velmi nepřesné, zvláště u asymptomatických jedinců, tedy u lidí bez zřetelných příznaků nemoci. Jejich citlivost u asymptomatických jedinců je i pod 40-50 %, neodhalí tedy 5 až 6 lidí z každých 10 nakažených. PCR testy jsou přesnější a odhalí i jedince v prvotní fázi infekce, kdy ještě nepociťují příznaky nemoci, ale roznášejí virus po okolí.
- Pokud se už někam rozhodnete cestovat, **nechte se prosím otestovat. Testování je jednou z nejlepších zbraní, kterou proti epidemii máme.** Sledujte také pečlivě svůj zdravotní stav. Pokud se u vás objeví sebemenší příznaky infekce (zvýšená teplota, respirační obtíže, bolest hlavy, bolest břicha, zažívací potíže, únava, ztráta čichu a chuti atd.), zůstaňte raději doma a v izolaci. Optimální doba pro testování je 4-7 dní po rizikovém kontaktu či kdykoli po objevení prvních příznaků nemoci.

- Výsledek testu je platný jen po omezenou dobu. Většinou se udává hodnota **12 hodin pro antigenní test a 24 hodin pro test PCR**, ani tyto doby však nejsou zaručené.
- Používejte respirátor nebo masku se třemi vrstvami z vhodného materiálu. **Účinné utěsnění na obličeji je důležitější než samotný materiál.**
- Dočasné vynechání ochranných opatření, byť jen na chvíli, může podstatně zvýšit riziko nakažení. Pokud například nosíte roušku/respirátor v práci celý den a sundáte si ji na společné jídlo či pití s lidmi mimo svou domácnost, výrazně se tím sníží či úplně zmizí celkový význam vašeho jinak pečlivého dodržování dalších opatření. **Pamatujte, že nakazit se můžete i v průběhu několika sekund, obzvláště současnou nakažlivější mutací.**
- Pokud se ale dotknete infikovaného povrchu a potom se kontaminovanými prsty dotknete svého obličeje, může dojít k přenosu přes oční, nosní či ústní sliznici. Podle některých výzkumů se člověk svého obličeje dotýká v průměru i více než 1000× denně. Snažte se nedotýkat bez ochrany rukou předmětů, na které sahají i jiní, např. madlo u nákupního vozíku, zábradlí, kliky apod. Ideální je pro tyto případy používat jednorázové rukavice a kapesní dezinfekci. **Pravidelně si umývejte ruce a obličej**, trocha mýdla či detergentu virus spolehlivě zabije. Rouška/respirátor je také vynikající prostředek, který nám brání dotýkat se rukami nosní a ústní sliznice.
- **Dezinfekce předmětů jejich ozařováním UV světlem nemá dle novějších výzkumů velký význam.** UV záření skutečně virus zabíjí, potřebuje však přímo dopadat na částice viru po určitý čas a s poměrně vysokou intenzitou. Museli byste tudíž předměty, například potraviny, ozařovat po desítky minut ze všech možných úhlů. Čistit vzduch v místnosti UV zářením se také ukazuje jako nepříliš efektivní. **Zásadně důležité je naopak větrání**, na což poukazují [studie i nedávný apel WHO](#).
- **Pobývejte co nejvíce času venku. Cvičte venku.** Udržujte přitom vzdálenost bez respirátoru alespoň 5 metrů od druhých, kteří s vámi nežijí ve společné domácnosti. **Buďte co nejvíce času na slunci. Slunce pomáhá udržovat vaši imunitu a přispívá také k tvorbě důležitého vitamínu D.**

## Jak se vyhnout svátečnímu stresu?

Když jsme na jaře loňského roku zjistili, že nebude možné se během Velikonoc setkávat a slavit je způsobem, na který jsme byli zvyklí, mnohé z nás asi ani nenapadlo pomyslet si, že ještě o rok později budeme v podobné situaci. Po roce omezování se může zdát další dodržování různých opatření jako obtížné. V křesťanské, židovské, i pohanské tradici však s sebou Velikonoce nesou symboliku naděje přicházející po těžké době. Můžeme tak zkusit využít Velikonoce k obnově a znovuvzkříšení naší naděje a víry v lepší budoucnost, v druhé i v sebe samotné. Pokusme se i s vědomím těžké minulosti a přítomnosti nerezignovat na naději a budoucnost. Zkusme najít tvůrčím způsobem bezpečné způsoby oslav Velikonoc s respektem k potřebám svým i druhých.

Zcela se stresu vyhnout nelze. Nacházíme se v náročné životní situaci, která dlouhodobě ovlivňuje životy nás všech. Nekladme na sebe, na druhé, ani na prožití svátků přehnané nároky a očekávání. Realitu předchozích měsíců a současnosti nezměníme. Nejspíš se nám nepodaří ze sebe ani z ostatních sejmut kříž bolesti, jenž si každý z nás v důsledku pandemie v nějaké podobě neseme. Můžeme se ale pokusit nedělat sobě ani druhým břímě těžší. Zkusme toho po sobě i druhých chtít o něco méně. Zkusme si o něco více vycházet vstříc. Zkusme si prokázat alespoň drobné laskavosti. Odpusťme úkol, odložme poradu, respektujme nedokonalost. Zkusme udělat pro sebe i pro druhé maličkost, která má význam.

## Jak oslavit Velikonoce bezpečně?

K redukci stresu také pomáhá dodržování rituálů. Většinu běžných rituálů bude nezbytné přehodnotit a proměnit do bezpečnější podoby. Není však nutné na ně rezignovat zcela. Můžeme přidat i rituály nové. Vyjít přitom můžeme z našeho vlastního pojetí svátků, z toho, co je na tradici Velikonoc právě pro nás nejpodstatnější.

Nejbezpečnějším způsobem, jak oslavit letošní Velikonoce, je oslavit je virtuálně či pouze s lidmi, se kterými žijete v jedné domácnosti. Pokud se potřebujete osobně potkat s rodinou či blízkými, s nimiž nesdílíte domácnost, sejděte se venku, spíše než v místnostech se zavřenými okny. Abyste spolu mohli venku setrvat v hovoru či u společného jídla, je důležité dbát na bezpečnost i tam. Proberte předem i detailní praktické aspekty oslavy, které pomohou snížit riziko. Můžete si například donést vlastní jídlo, pití i přístroje. Můžete se domluvit, že nebudete společně zpívat. Vlastní uspořádání oslavy je dobré probrat předem, protože různí členové vaší rodiny či vaši přátelé mohou mít různá očekávání a představy. Aby se bezpečnostní opatření lépe snášela, zkuste si je zpříjemnit – třeba humorem nebo i velikonočními motivy či ponechat kreativní zpříjemnění jednotlivých bezpečnostních opatření v režii dětí. Vzdálenosti od sebe a místa k sezení můžeme například vyznačit a ozdobit velikonočními stuhami. Přípitek rituálně vypít zády k sobě apod.

Setkání širší rodiny, byť se třeba jedná o setkání virtuální, mohou být kromě radosti doprovázena i méně příjemnými emocemi a diskuzemi. Zejména v době dlouhodobého stresu, kterému v důsledku pandemie čelíme, je vhodné pokusit se zbytečnému stresu či nepříjemným diskuzím či hádkám aktivně předcházet. S pozvánkou na virtuální rodinné setkání můžeme zkusit účastníkům rozeslat i osobní prosbu shrnující, co bychom si od setkání přáli či co pro nás druzí mohou udělat, abychom si setkání více užili. Máme-li například témata, která jsou pro nás osobně nyní příliš těžká, potenciálně konfrontační, zkusme ostatní členy rodiny požádat, aby s ohledem na nás je při letošním setkání zkusili vynechat. Spíše, než soupis pravidel, je vhodné formulovat přání. Například: Smrt babičky je pro mne stále velmi bolestivá, moc by mi pomohlo, kdybychom mohli vzpomínat jen na hezké chvíle s ní, ale mohli se vyhnout diskuzím o jejích posledních dnech či důvodech úmrtí. Případně: Těším se na vás všechny. Moc by mi pomohlo, kdybychom mohli společně zapomenout na politiku či názory na pandemii. Mám vás rád a rád bych s vámi mluvil o věcech, na kterých se shodneme. Udělá mi radost, najdete-li staré fotky, připomeneme-li si vtipné vzpomínky apod.

## O Iniciativě Snih

Iniciativa Snih je apolitické sdružení odborníků z Česka a zahraničí. Hlavním cílem této platformy je společně hledat co nejlepší řešení v boji s pandemií a přinášet pravdivé a objektivní informace napříč širokého spektra vědních oborů, s úctou k životu a lidské důstojnosti. Iniciativa vychází z principů John Snow memoranda, které se opírá o konsensus vědeckých poznatků o onemocnění covid-19 a vyslovuje se pro strategii důsledného potlačování epidemie viru SARS-CoV-2.

S iniciativou spolupracují mimo jiné: PhDr. David Černý, Ph.D., prof. RNDr. Pavel Danihelka, CSc., Prof. MUDr. Julie Dobrovolná Ph.D., Prof. RNDr. Dagmar Džúrová, CSc., Prof. Zdeněk Hel, Ph.D., Prof. RNDr. Ivan Hirsch, CSc., Doc. MUDr. Marián Hajdúch, Ph.D., doc. RNDr. Jiří Hrdý, Ph.D., Prof. RNDr. Jan Konvalinka, CSc., Ing. René Levínský, Ph.D., Prof. MUDr. Ladislav Machala, Ph.D., Daniel D. Novotný, Ph.D., RNDr. Klára Hulíková Tesárková, Ph.D., doc. JUDr. Filip Křepelka, Ph.D., Mgr. Zuzana Masopustová, Ph.D., Prof. RNDr. Václav Hořejší, CSc., Prof. RNDr. Jaroslav Flegr, CSc., MUDr. Milan Kubek, PhDr. Petr Jedlička, PhDr. David Anthony Procházka, Ph.D. MBA, MSc, CSc., Anna Helová, DrPH, MBA, Prof. MUDr. Pavel Ševčík, CSc., RNDr. Ruth Tachezy, Ph.D., Mgr. Markéta Tomková, DPhil, Mgr. Jakub Tomek, DPhil, MUDr. Petr Smejkal, Jan Kulveit, Ph.D., MUDr. Jaromír Šrámek.

**Kontakt pro média:** Jana Kulhánková ([janakulhankova82@gmail.com](mailto:janakulhankova82@gmail.com), +420 608 563 563), Daniel D. Novotný, Ph.D. ([novotnyd@jcu.cz](mailto:novotnyd@jcu.cz); + 420 608 606 411; WhatsApp či sms z důvodů roamingu), Zdeněk Hel, Ph.D. ([zdenekhel@uabmc.edu](mailto:zdenekhel@uabmc.edu))