

## Doporučení Expertní komise pro Covid-19 pro dobu před odletem

Tato doporučení se vztahují zejména na posledních 14 dnů před odletem s důrazem na posledních 5 dnů před odjezdem do Pekingu. Dbejte na **do držování individuálních protiepidemických opatření známých jako pravidla 4R (respirátor, rozestup, ruce a rozum) a snažte se je uplatňovat adaptivně dle doporučení, jež jsou uvedena níže.**

- 1) Sportovcům i členům realizačních týmů doporučujeme dodržovat tzv. individuální / týmovou „bublinu“ bez nových kontaktů či s jejich vyloučením. Nedoporučujeme kontakty zejména pak ze zdravotnických zařízení či domovů pro seniory ve vašem místě působení (bydliště).
- 2) Omezte fyzické setkávání během 14 dnů před odletem do Číny na úplné minimum. To se vás týká i v případě, že jste plně očkovaní, jelikož můžete být infikováni, můžete mít pozitivní test a přenášet virus.
- 3) Pokud jste doma, omezte kontakt s ostatními osobami na členy nejbližší rodiny nebo bezprostřední tréninkové partnery a členy týmu, zejména ve vnitřních prostorách.
- 4) Ze svého okolí vylučte okamžitě všechny kontakty osob s příznaky akutního respiračního onemocnění, tj. s typickými příznaky pro COVID-19 (kašel, horečka, bolesti svalů, kloubů, nebo bez těchto příznaků, ale se ztrátou čichu a chuti).
- 5) Pokud cestujete a soutěžíte, omezte kontakt na bezprostřední tréninkové partnery a členy týmu a osoby nezbytné pro průběh soutěží.
- 6) Cestování ze sociálních důvodů (například mimo trénink nebo soutěž) se nedoporučuje.
- 7) Vyhněte se zbytečným kontaktům, uzavřeným prostorům a davům, kdykoli je to možné.
- 8) Respirátor či nanoroušku mějte nasazenou vždy ve vnitřních prostorách, kde dochází na stejném místě a ve stejný čas k přítomnosti alespoň 2 osob vzdálených od sebe méně jak 1,5 m. Roušky noste i na rušných ulicích – nebezpečí infekce tam je sice malé, ale pokud se po chodníku pohybuje hustý dav, vzrůstá šance, že člověka zasáhne sprška kapének a aerosolu od nakaženého kolemjdoucího.
- 9) Dezinfekce – pravidelná dezinfekce dotykových ploch – kliky, madla, vypínače, zábradlí, v prostorech, ve kterých se pohybujete častěji a kde přicházejí nové kontakty mimo Váš realizační tým a kontakty Vaší „bubliny“.
- 10) Dbejte na zvýšenou osobní hygienu – zvláště při konzumaci jídla a pití, užití WC a po tréninkovém procesu. Koronavirus infikuje přes sliznice ústní dutiny, nosu a očí a usazuje se na různých površích včetně rukou. Pokud se potom člověk kontaminovanou rukou dotkne blízkosti nosu, úst či očí, může si přenést na sliznice značnou dávku viru.
- 11) Zajistěte ve vnitřním prostoru maximální možnou cirkulaci vzduchu, a hlavně jeho pravidelnou výměnu. Větrejte krátce, ale intenzivně ve svých prostorech několikrát za den.
- 12) Udržujte se v dobré fyzické kondici, jezte dost zeleniny, ovoce, vitamínů (především D a C – obojí jen v doporučeném denním dávkování), pohybujte se na čerstvém vzduchu v místech, kde nejsou lidé. Dostatečně odpočívejte a spěte.
- 13) Alespoň 2x denně vyklejte vlažnou vodou. Toto doporučení dávají staří lékaři, praktici. Kloktáním se můžeme zbavit viru, který se již dostal na sliznici ústní dutiny, ale ještě nestačil proniknout do buněk nebo se dostat do dýchacího traktu. Podobně se doporučuje odstraňovat hleny z nosu smrkáním, popřípadě vytíráním.

Striktním dodržováním uvedených pravidel můžete snížit šanci na to, že budete před odletem pozitivně testováni.

Přejeme Vám, abyste před odletem a ani během pobytu v Číně nebyli pozitivně testováni a aby se Vám podařilo podat nejlepší sportovní výkon.