

Jsem dobrovolník! Jak se mám chovat?

ZÁSADY SPRÁVNÉHO CHOVÁNÍ DOBROVOLNÍKA

Motto:

Dobrovolník, který onemocní přenosnou nemocí, způsobí nakonec více komplikací než žádný dobrovolník. Nejlepší je ZDRAVÝ DOBROVOLNÍK!

1. Chraň na prvním místě sebe – budeš tak moci pomáhat déle.
2. Dobrovolná pomoc není primárně exhibicí tvé statečnosti, ale pokorná pomoc bližním.
3. Nerespektování zásad ochrany před infekcí není projevem tvé osobní statečnosti, nýbrž HAZARDEM s veřejným zdravím.
4. Nežeň se do akce bezhlavě! Nejprve obhlédni situaci, získej nutné informace, pak analyzuj tuto situaci včetně možných rizik, pak udělej kritický závěr, teprve pak jednej.
5. Každý den po práci věnuj čas rekapitulaci své činnosti. Zapiš si (včetně detailů), co jsi dělal, popiš podmínky. Analyzuj, kde jsi udělal možné chyby, vyhodnoť rizika, která bude možné snížit nějakým konkrétním opatřením. Informace sdílej se svým nadřízeným.
6. Pokud situaci přestáváš zvládat, začínáš se bát nebo třeba podléhat panice, nestyd' se za to a nepřemáhej to. Není to hanba! Informuj prostě svého nadřízeného o svých problémech a požádej o pomoc.

Svým zapojením do dobrovolnických aktivit u sebe zvyšuješ riziko infekce SARS-CoV-2.

Proto:

- Dobrovolnickou aktivitu vykonávej pouze, cítíš-li se zdrav a nemáš žádné projevy infekce, zejména dýchacích cest.
- Omez fyzický kontakt s ostatními na minimum:
 - nepodávej si ruce
 - nelíbej se při setkání
 - pečuješ-li o děti, nehlaď je po hlavě
 - je-li to možné, drž se ve vzdálenosti 2 metrů
 - při kontaktu s lidmi mimo své nejbližší používej ústní roušku, alespoň provizorní.
- Důsledně dodržuj zásady respirační hygieny. Kýchej a kašli do kapesníků či ústních roušek, ideálně do jednorázových, které ihned po použití odhazuj do uzavíratelného koše. Nekýchej do dlaní, v případě potřeby kýchej či kašli do rukávu v ohbí lokte. Co nejdříve proved' důkladnou hygienu rukou.
- Pobýváš-li v místnosti, větrej otevřenými okny nejméně 1x za hodinu po dobu alespoň 1 minuty.
- Důsledně dodržuj hygienu rukou. Myj se teplou vodou a mýdlem, používej dezinfekci. Ruce si myj po kašlání či kýčání, při manipulaci s potravinami a před jídlem, po příchodu z venku, po použití toalety, po úkonech péče o druhé osoby či po zacházení se zvířaty. Podrobný návod najdeš v letáku **Jak si správně mýt ruce**.
- Pro cestování vol nejlépe osobní auto. Další možností je jízda na kole. A samozřejmě i pěšky. Při cestování MHD omez dotýkání se okolních předmětů na minimum a je-li

to možné, udržujte odstup od ostatních cestujících. Aktuální informace o přijatých opatřeních v MHD najdeš na webu www.dpmb.cz.

- Objeví-li se u tebe příznaky onemocnění, v žádném případě nejezdí na místo určení a ihned kontaktuj zodpovědnou osobu. Na místo určení rovněž nedojížděj, pokud jsi užil lék, který by mohl maskovat příznaky onemocnění, např. paracetamol, ibuprofen či salicyláty (Paralen, Ibalgin, Aspirin apod.).

Pro dobrovolníky, kteří obstarávají skupinovou péči o děti, navíc platí:

- Každý den znovu pouč svěřené děti o hlavních zásadách preventivního chování. Udělej z toho něco jako ranní rozcvičku.
- Opakovaně během celého dne vyzývej děti k dodržování respirační hygieny.
- Ujisti se, že na místě, kde působíš, mají všichni dospělí i děti možnost pravidelné hygieny rukou.
- Umyvadla určená pro mytí rukou opatři dávkovačem tekutého mýdla a jednorázovými ručníky. Viditelně umísti dávkovač dezinfekce na ruce.
- Propaguj význam hygieny rukou. Používej edukační materiály shrnující kroky správné hygieny rukou, např. leták **Jak si správně mýt ruce**.
- Povrchy a předměty pravidelně dezinfikuj dezinfekčním prostředkem s virucidní účinností.
- Vyhní se sdílení domácích potřeb, jako jsou nádoby, kuchyňské náčiní, ručníky apod.

Pro dobrovolníky, kteří obstarávají individuální péči o děti, navíc platí:

- I když to zní absurdně, udržuj co největší fyzický odstup.
- Vyzývej opakovaně děti k dodržování respirační hygieny.
- Propaguj význam hygieny rukou. Používej edukační materiály shrnující kroky správné hygieny rukou, např. leták **Jak si správně mýt ruce**.
- Vyhní se sdílení domácích potřeb, jako jsou nádoby, kuchyňské náčiní, ručníky apod.

Pro dobrovolníky, kteří obstarávají péči o osoby v karanténě, navíc platí:

- Zamez jakémukoliv kontaktu s osobou v karanténě.
- V případě zabezpečení nákupu pro osobu v karanténě proved' předání bez osobního kontaktu, např. po telefonické domluvě zanecháním u dveří. Preferuj bezhotovostní úhradu (např. předáním čísla účtu).
- Pokud budeš muset přijmout za nákup hotovost, učiň tak bez osobního kontaktu s osobou v karanténě. Peníze umísti do uzavíratelného sáčku, ze kterého je vyjmi až po 24 hodinách, aby došlo k inaktivaci případného viru.
- V případě venčení domácích zvířat pro osoby v karanténě omez kontakt i s tím zvířetem. Není sice známo, že by domácí zvířata SARS-CoV-2 přenášela, zamezíš tak ale přenosu jiných patogenů.

Pro dobrovolníky, kteří obstarávají péči o seniory, navíc platí:

- Omez kontakt s osobou na nezbytné minimum.
- Při návštěvě seniora důsledně používej ústní roušku jako jeden z prostředků prevence šíření nákazy; senioři jsou nejohroženější skupinou obyvatelstva. Při nasazování a sundávání roušky dodržuj doporučený postup uvedený v podrobných informacích ke koronaviru.
- Má-li senior dostatečné technické dovednosti, preferuj bezkontaktní způsob platby.
- Pokud budeš muset přijmout za nákup hotovost, peníze umísti do uzavíratelného sáčku, ze kterého je vyjmi až po 24 hodinách, aby došlo k inaktivaci případného viru.

- Pokud budeš hotovost seniorovi vracet, vždy jej upozorni, aby po manipulaci s penězi provedl důkladnou hygienu rukou. Důsledně dbej, aby ses před manipulací s předměty či penězi, které budeš seniorovi předávat, nedotýkal roušky.

Pro dobrovolníky zastávající pozici sanitáře v nemocnici platí hygienické předpisy příslušného zdravotnického zařízení.