COVID-19
Čo robiť, ak ste chorý

Zavolajte svojmu všeobecnému lekárovi

Ak si myslíte, že ste boli vystavený ochoreniu COVID-19 a objavila sa horúčka a príznaky ako je kašeľ alebo ťažkosti s dýchaním, kontaktujte telefonicky svojho všeobecného lekára.

Kroky, ktoré pomôžu zabrániť šíreniu COVID-19, ak ste chorý

Postupujte podľa nasledujúcich krokov:

Ak máte ochorenie COVID-19 alebo máte podozrenie, že ste nakazený vírusom, ktorý spôsobuje COVID-19, postupujte podľa krokov uvedených nižšie, aby ste zabránili šíreniu choroby na ľudí vo vašej domácnosti a vo vašom okolí.

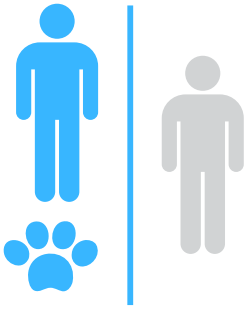
Zostaňte doma, s výnimkou lekárskej starostlivosti

1. Zostaňte doma: Ľudia, ktorí majú mierne ochorenie COVID-19, majú byť počas choroby izolovaní doma. Mali by ste zamedziť činnosti mimo svojho domu, s výnimkou nevyhnutnej lekárskej starostlivosti.
2. Vyhýbajte sa verejným priestranstvám: Nechoďte do práce, školy alebo na verejné priestranstvá.
3. Vyhýbajte sa mestskej hromadnej doprave: Vyhnite sa používaniu verejnej dopravy, spoločných jázd autom alebo taxíkom.

Skôr než osobne navštívite svojho lekára, zavolajte mu

Zavolajte vopred: Ak máte dohodnuté stretnutie u lekára, zavolajte poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti a povedzte mu, že máte alebo môžete mať COVID-19. To pomôže poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti podniknúť kroky na zabránenie šírenia nákazy alebo vystavenia riziku nákazy iných ľudí.

Izolujte sa od ostatných ľudí a zvierat vo vašej domácnosti



1. Držte sa ďalej od ostatných: Pokiaľ je to možné, mali by ste zostať vo svojej izbe, mimo dosahu ostatných ľudí vo vašej domácnosti. Mali by ste použiť aj samostatnú kúpeľňu a WC, ak je to možné.
2. Obmedzte kontakt s domácimi zvieratami: Počas choroby COVID-19, by ste mali obmedziť kontakt s domácimi zvieratami a inými zvieratami. Aj keď sa nezaznamenali správy o tom, že by zvieratá ochoreli na COVID-19, stále sa odporúča, aby ľudia chorí na COVID-19 obmedzili kontakt so zvieratami, kým nebude o víruse známych viac informácií.
3. Ak je to možné, zverte počas choroby starostlivosť o vaše zviera inému členovi vašej rodiny alebo priateľovi. Ak máte COVID-19, vyhnite sa kontaktu s vašim zvieraťom, vrátane hladkania, bozkávania a kŕmenia. Ak sa počas choroby musíte starať o svoje domáce zviera alebo byť okolo zvierat, umyte si ruky pred a po interakcii so zvieratami a noste rúško na tvár.

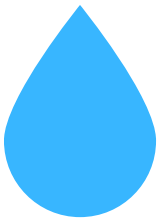
Ak ste chorý, noste rúško

1. Ak ste chorý: Noste rúško v prítomnosti iných ľudí (napr. pri zdieľaní izby alebo vozidla) alebo zvierat, a skôr než vstúpite do priestorou poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.
2. Ak sa staráte o chorých: Ak chorá osoba nie je schopná nosiť rúško (napríklad preto, lebo jej spôsobuje problémy s dýchaním), nemali by ľudia, ktorí žijú s touto chorou osobou, zostať s ňou v rovnakej miestnosti alebo by mali nosiť rúško, keď vstúpia do miestnosti s chorou osobou.

Zakryte si ústa pri kašli alebo kýchaní

1. Krytie: Keď kašlete alebo kýchate, zakryte si ústa a nos papierovou vreckovou, kusom látky alebo oblečením. Nepoužívajte iba samotnú ruku.
2. Likvidácia: Použitú vreckovku vyhoďte do koša. Oblečenie pravidelne perte pri vysokej teplote.
3. Umyte si ruky: Ihneď si umyte ruky podľa pokynov nižšie.

Často si umývajte ruky

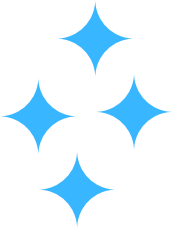


1. Umývanie rúk: Umývajte si ruky často mydlom a teplou vodou najmenej po dobu 20 sekúnd, najmä po vysmrkaní, kašľaní alebo kýchaní, po použití toalety, a pred jedlom alebo prípravou jedla.
2. Dezinfekčné prostriedky na ruky: Ak nie sú dostupné mydlo a voda, používajte dezinfekčné prostriedky na ruky s obsahom alkoholu (najmenej 60% alkoholu), naneste na celý povrch rúk a vtierajte dovtedy, kým ruky neuschnú.
3. Mydlo a voda: Mydlo a voda sú najlepšou voľbou, ak sú ruky viditeľne špinavé.
4. Vyhnite sa dotyku: Vyhnite sa dotyku očí, nosa a úst neumytými rukami.

Vyhnite sa zdieľaniu spoločných vecí v domácnosti

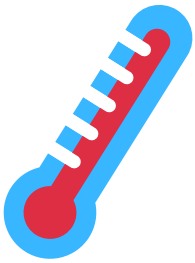
1. Nedeľte sa o: jedlo, poháre, šálky, kuchynský riad, uteráky alebo posteľnú bielizeň s inými ľuďmi alebo domácimi zvieratami.
2. Po použití ich dôkladne umyte: Po použití by ste mali veci dôkladne umyť mydlom a teplou vodou.

Vykonajte dezinfekciu povrchov každý deň



1. Čistenie a dezinfekcia: Vykonajte bežné čistenie povrchov, ktorých sa dotýkate. Tieto povrchy zahŕňajú: pulty, stolové dosky, kľučky na dverách, kúpeľňové doplnky, toalety, telefóny, klávesnice, tablety a nočné stolíky.
2. Dezinfikujte oblasti znečistené telesnými tekutinami: Vyčistite tiež všetky povrchy, na ktorých môže byť krv, stolica alebo iné telesné tekutiny.
3. Čistiace prostriedky pre domácnosť: Používajte domáce čistiace spreje alebo utierky, podľa návodu. Návody obsahujú pokyny na bezpečné a efektívne používanie čistiaceho prostriedku, vrátane bezpečnostných opatrení, ktoré by ste mali dodržiavať pri používaní výrobku, akými sú použitie rukavíc a vetranie počas používania výrobku.

Sledujte príznaky



1. Vyhľadajte lekársku pomoc: Vyhľadajte rýchlu lekársku pomoc, ak sa choroba zhoršuje (napr. ťažkosti s dýchaním).
2. Zavolajte svojmu lekárovi: Pred vyhľadaním lekárskej pomoci zavolajte poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti a povedzte mu, že máte alebo ste v súčasnosti testovaný na COVID-19.
3. Ak ste chorý, noste rúško: Predtým, než vstúpite do zdravotníckeho zariadenia, nasaďte si rúško. Tieto kroky pomôžu poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti zabrániť tomu, aby boli iní ľudia na pracovisku alebo v čakárni exponovaní alebo infikovaní.
4. Upovedomte zdravotnícke zariadenie: Lekár hlási telefonicky výskyt choroby územne príslušnému regionálnemu hygienikovi regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ). Osoby, ktoré sú aktívne monitorované alebo sa sledujú individuálne, by sa mali riadiť pokynmi poskytnutými miestnym zdravotníckym zariadením alebo zdravotníckymi pracovníkmi.

V prípade mimoriadnych zdravotných udalostí, volajte na číslo 155 a informujte dispečing, že máte alebo môžete mať COVID-19. Ak je to možné, nasaďte si rúško skôr, ako dorazí pohotovostná služba.

Ukončenie domácej izolácie

1. Zostaňte doma, kým nedostanete pokyn na odchod: Pacienti s potvrdeným COVID-19, by sa mali riadiť domácimi bezpečnostnými opatreniami, kým sa riziko sekundárneho prenosu na iných ľudí nepovažuje za nízke.
2. Poraďte sa so svojím poskytovateľom zdravotnej starostlivosti: Rozhodnutie o ukončení opatrení v domácej karanténe, by sa malo robiť individuálne, po konzultácii s poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti a štátnymi a miestnymi zdravotníckymi oddeleniami.

Poznámky a vysvetlenia

1. Horúčka môže byť subjektívna alebo potvrdená.
2. Osoba v úzkom kontakte je definovaná ako:
   - osoba, ktorá mala osobný kontakt s prípadom COVID-19 do 2 metrov a viac ako 15 minút; za úzky kontakt môžeme považovať aj starostlivosť o osobu, spoločné bývanie, návštevy, spoločné čakárne u lekára alebo iné miestnosti, kde sa objavil prípad COVID-19,
   - osoba, ktorá má priamy kontakt s infekčnými sekrétmi prípadu COVID-19 (napr. kašľaním).

Ak k takémuto kontaktu dôjde bez toho, aby ste nosili odporúčané osobné ochranné pracovné prostriedky alebo OOPP (napr. ochranný oblek (overal), rukavice, jednorázové respirátory FFP3, ochranné okuliare), sú splnené kritériá pre zváženie suspektného prípadu (osoba podozrivá z ochorenia).

Údaje na definovanie úzkeho kontaktu sú obmedzené. Medzi úvahy pri posudzovaní úzkeho kontaktu patrí trvanie expozície (napr. dlhší čas pravdepodobne zvyšuje expozičné riziko) a klinické príznaky osoby s COVID-19 (napr. kašeľ pravdepodobne zvyšuje expozičné riziko; ako aj expozícia ťažko chorému pacientovi). Osobitná pozornosť by sa mala venovať tým, ktorí sú exponovaní v rámci poskytnutej zdravotnej starostlivosti.

Spoločne zastavíme COVID-19