

INFORMÁCIE O OCHORENÍ COVID-19 A POSTUPOVAŤ A AKO SA CHRÁNIŤ

Čo je COVID-19

COVID-19 je infekčné ochorenie, vyvolané koronavírusom SARS-CoV-2. Postihuje najmä dýchací systém. Môže vyvolať ťažký zápal pľúc a môže viesť až k úmrtiu pacienta.

COVID 19 sa prenáša kvapôčkami sekrétu pri kašli, kýchaní a rozprávaní. Ohrozuje osoby, ktoré sú v blízkom alebo dlhšie trvajúcim kontakte s nakazeným. Infekcia sa prenáša aj cez kontaminované predmety.

Príznaky ochorenia

- horúčka nad 38°C
- kašeľ
- sťažené dýchanie
- bolesť svalov, bolesť hlavy
- únava, malátnosť
- strata čuchu a chuti

Základné zásady prevencie

1. **Noste rúško všade mimo svojho bydliska** (na verejnosti, u lekára, v obchode, v autobuse, vo vlaku. atď.) **Rúško Vás chráni a zabraňuje prenosu šírenia ochorenia na ďalšie osoby!**
 - **Rúško Vám musí zakryť nos, ústa, bradu.** Nikdy rúško nenoste pod nosom, nesťahujte si ho z nosa na bradu ani na krk. Nenoste ho na ruke! Svoje rúško nikomu nepožičiavajte.
 - **Pred nasadením a zložením rúška si vždy umyte ruky mydlom.**
 - **Keď si zakladáte a skladáte rúško, držte ho vždy za gumičky (alebo šnúrky).**
 - **Látkové rúško po použití, namočte do horúcej vody, ktorá má aspoň 60° Celzia a operte mydlom.** Potom rúško vysušte a ak je to možné vyžehlite ho. Ak rúško nemôžete hneď po použití vyprať, vložte ho do mikroténového sáčku a vyperte neskôr.
 - **Chirurgické rúško po použití vyhodte do koša.**
2. **Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy, kašľa, alebo chrípky.**
3. **Na verejnosti, v obchode u lekára... a dodržiavajte najmenej 2 m odstup od iných osôb.**
4. **Umývajte si často ruky mydlom a vodou, najmenej 20 sekúnd. Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, použite dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu.**
5. **Zakrývajte si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní papierovou vreckovkou a následne ju zahodte do koša.**
6. **Nedotýkajte sa neumytými rukami očí, nosa, úst.**
7. **V domácnosti dbajte na zvýšenú hygienu a dezinfekciu povrchov (kľučky, stoly, telefón)**
8. **Ak ste chorý (máte príznaky COVID), izolujte sa od ostatných členov rodiny a telefonicky kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára, ktorý určí ďalší postup liečby.**

SITUÁCIE, KTORÉ NAJČASTEJŠIE VZNIKAJÚ

A. Mám podozrenie na COVID 19 = kašeľ, bolesti hrdla, horúčku a ďalšie príznaky:

1. **Telefonicky kontaktujte svojho lekára, v prípade detí - detského lekára** (alebo operačné stredisko) , ktorý určí ďalší postup liečby.
2. **Nechodte priamo do ambulancie** všeobecného lekára alebo do nemocnice z dôvodu možného šírenia nákazy.
3. **Izolujte sa od ostatných členov domácnosti v samostatnej izbe**, ak nemôžete byť v inej izbe, stále noste rúško a držte si odstup od ostatných členov rodiny a oddržiavajte všetky zásady hygieny a prevencie:
 - **Pravidelne si merajte a zaznamenávajúte teplotu.**
 - **Používajte vlastný tanier, pohár, lyžicu, vidličku, nôž** (po použití umyte čistiacim prostriedkom v teplej vode).
 - **Používajte samostatné uteráky, posteľné prádlo.**
 - **Často vetrajte, dezinfikujte kľúčky, všetky povrchy a v domácnosti.**
 - **Často si umývajte ruky, kúpeľňu a WC používajte ako posledný a dezinfikujte ju**
 - **Ostaňte doma, neprijímajte návštevy.**
 - **Ak potrebujete kúpiť potraviny, iný tovar a lieky**, musíte požiadať o pomoc inú osobu (ktorá nie je v karanténe), aby vám doniesla nákup ku vchodovým dverám.

Zhoršenie príznakov = vysoké horúčky, tlak alebo bolesť na hrudníku, problémy s dýchaním:

Volajte zdravotnú záchranú službu 112 alebo 155, alebo všeobecného lekára

B. Bol som v úzkom kontakte s pozitívnou osobou na COVID 19:

1. **Zatelefonujte vášmu všeobecnému lekárovi** (v prípade detí všeobecnému lekárovi pre deti a dorast) a požiadajte ho, aby Vás objednal na test.
2. **Izolujte sa od ostatných členov domácnosti a dodržiavajte všetky zásady prevencie a hygieny.**
3. **Ostaňte doma v karanténe** (necestujte, neprijímajte návštevy) **až do vykonania testu**. Test sa vykonáva najskôr v 5.deň od posledného kontaktu s chorým.
4. **Ak máte negatívny test, Vaša izolácia pokračuje do 10 dní od posledného kontaktu s chorým**. Ak sa v ďalšom priebehu izolácie objaví horúčka, alebo ďalšie príznaky, kontaktuje svojho ošetrojúceho lekára alebo Regionálny úrad verejného zdravotníctva (RÚVZ), ktorý zväží realizáciu opakovaného testu.

Úzky kontakt:

dlhšie ako 15 min. pri nezachovaní odstupu 2 m alebo dlhšie ako 15 min. v uzavretom prostredí (domácnosť, trieda, čakáreň...)

C. Mám pozitívny test na COVID 19:

- 1. Zateľfonujte vášmu všeobecnému lekárovi** (v prípade detí všeobecnému lekárovi pre deti a dorast) v prípade potreby Vám lekár vystaví doklad o Dočasnej pracovnej neschopnosti (PN-ku).
- 2. Oznámte to všetkým osobám, s ktorými ste boli v úzkom kontakte** a to v období 2 dni pred nástupom príznakov alebo 2 dni pred odberom výteru z nosa a hrdla až do začiatku svojej izolácie.
- 3. Požiadajte osoby s ktorými ste boli v kontakte, aby sa prihlásili na testovanie** prostredníctvom webovej stránky www.korona.gov.sk, alebo svojho ošetrojúceho lekára.
- 4. Napíšte zoznam všetkých osôb** (s ktorými ste boli v úzkom kontakte) **s telefónnymi číslami a počkajte, kým vás kontaktuje príslušný Regionálny úrad verejného zdravia (RÚVZ).**
- 5. Ak máte ľahký priebeh ochorenia ostávate v domácej karanténe najmenej 10 dní** od vykonania pozitívneho testu. Vaša karanténa môže skončiť po vykonaní ďalšieho testu s negatívnym výsledkom, alebo najskôr 3 dni bez príznakov ochorenia.
- 6. Ak máte ťažší priebeh ochorenia, v domácej karanténe ostávate najmenej 20 dní** od vykonania pozitívneho testu. Vaša karanténa môže skončiť po vykonaní ďalšieho testu s negatívnym výsledkom, alebo najskôr 3 dni po bez príznakov ochorenia.
- 7. Dôležitá je izolácia od ostatných členov rodiny.** Necestujte, neprijímajte žiadne návštevy.
- 8. Dodržiavajte všetky preventívne opatrenia.**
- 9. Ak potrebujete kúpiť potraviny, iný tovar a lieky,** musíte požiadať o pomoc inú osobu (ktorá nie je v karanténe), aby vám doniesla nákup ku vchodovým dverám.
- 10. Ak máte pozitívny test na COVID 19, všetci ostatní členovia domácnosti zostávajú tiež v domácej karanténe.**
- 11. Za predčasné ukončenie karantény hrozí pokuta** (môže ju uložiť v blokovom konaní úrad verejného zdravotníctva (ÚVZ), RÚVZ, štátna aj obecná polícia do výšky 1000 €, v priestupkovom konaní ÚVZ a RÚVZ do výšky 1 659 €).