

Ako znížiť riziko infekcie koronavírusom?



Umývajte si ruky mydlom a vodou
alebo prostriedkom na báze alkoholu

Zakrývajte si nos a ústa, keď kašlete
a kýchate vreckovkou, alebo ohnutým
laktom



Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu
s ľuďmi, ktorí majú príznaky nádchy
alebo chrípky

Mäso a vajíčka dôkladne prevarte



Zabráňte nechránenému kontaktu
s divými alebo hospodárskymi
zvieratami



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY



World Health
Organization

ČO ROBIŤ AK CESTUJETE Z OBLASTÍ NÁKAZY NOVÝM KORONAVÍRUSOM A OBJAVÍ SA U VÁS TEPLOTA, KAŠEL ALEBO DÝCHAVIČNOSŤ?



Ak sa u Vás v priebehu letu vyskytnú príznaky respiračného ochorenia, okamžite to oznámte palubnému personálu.



V prípade, ak už ste na letisku, neopúšťajte priestor letiska a vyhľadajte stálu lekársku službu na letisku.



Ak už ste doma, nikam nechodte. Vyhnite sa kontaktu s ostatnými ľuďmi.



Telefonicky kontaktujte svojho lekára alebo lekársku pohotovostnú službu. Informujte ich o svojom pobyte v rizikovej oblasti.



Často si umývajte ruky mydlom a vodou. Ak nie sú dostupné, používajte dezinfekčné prostriedky na báze alkoholu.



Pri kašli si zakrývajte ústa a nos vreckovkou alebo použite rukáv, nie ruky!

Kto je riziková skupina?

Riziko závažnejšieho priebehu ochorenia sa udáva u ľudí:

- starších ľudí
- s chronickými ochoreniami srdca a pľúc (astma, CHOCHP, chronické bronchitídy)
- s cukrovkou
- s oslabenou imunitou

Najväčšou a najzávažnejšou komplikáciou je zlyhanie dýchania pre vírusový zápal pľúc. Prídružiť sa môže zlyhanie funkcie obličiek a viacerých orgánov s následným úmrtím. Na mieru rizika infikovania sa vírusom má vplyv i momentálny stav a kondícia organizmu, ale i iné nedávne a predošlé či práve prebiehajúce ochorenie.

Samozrejme, riziko platí pre osoby, ktoré cestujú do alebo z oblastí s výskytom nákazy, či sú v kontakte s ľuďmi, ktorí z uvedených oblastí docestovali.

Aké sú príznaky ochorenia?

- horúčka nad 38 °C
- kašeľ
- sťažené dýchanie
- bolesť svalov
- bolesť hlavy
- únava

Ako je vidieť, tak príznaky sú podobné chrípke. Aj preto sa prechladnutie a ochorenie týmto vírusom často zamieňa.

Priebeh ochorenia je mierny a trvá iba krátku dobu. Prechádza bez liečby. Prípadne sa používa iba symptomatická terapia, teda tlmenie prejavov ochorenia ako je napríklad horúčka a bolesť.

U skupiny ľudí, ktorí majú oslabenú imunitu, s ochoreniami srdcovo-cievneho a respiračného systému, u ľudí s cukrovkou, ale tiež u starých či malých detí môže mať infekcia koronavírusom ťažší priebeh. Rozšíri sa z horných dýchacích ciest (HDC) i na dolné dýchacie cesty (DDC), spôsobí zápal priedušiek (bronchitídu) či zápal pľúc (pneumóniu).

Odhadovaný inkubačný čas ochorenia je 2 až 14 dní, priemerne 6 dní.

Opatrenia pre domácnosť a zamestnanie

Ak chcete znížiť riziko nákazy, odporúčame dodržiavať nasledovné preventívne opatrenia:

- často si umývajte ruky mydlom a vodou, najmenej po dobu 20 sekúnd – môžete použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu,
- očí, nosa a úst sa nedotýkajte neumytými rukami,
- zakrývajte si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahodte do koša,
- vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky,
- ak ste chorý, liečte sa doma,
- zabráňte nechránenému kontaktu s divými alebo hospodárskymi zvieratami,
- 14 dní od príchodu z oblasti postihnutej novým koronavírusom je potrebné kontrolovať svoj zdravotný stav (horúčka, kašeľ, bolesť hrdla, dýchavičnosť),
- v prípade klinických príznakov po návrate je potrebné vyhľadať lekára a informovať ho o cestovateľskej anamnéze.

Opatrenia pre školy

V súvislosti so šírením respiračného ochorenia vyvolaného novým koronavírusom COVID-19 zasadala Bezpečnostná rada SR, na ktorej boli prijaté konkrétne opatrenia a určila, ako v danej situácii postupovať. Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR vydalo v tomto kontexte usmernenie pre školy a školské zariadenia.

V prípade, že žiaci alebo zamestnanci rezortu školstva boli a vrátili sa v najbližšom období z oblastí, kde sa potvrdil výskyt koronavírusu, musia takéto osoby v najbližších 14 dňoch od návratu kontrolovať svoj zdravotný stav.

V prípade, že sa u ktorejkoľvek osoby, ktorá sa nachádzala v oblastiach, kde sa vírus vyskytol, objavia vyššie uvedené symptómy za obdobie 14 dní, a to najmä zvýšená teplota, kašeľ, bolesti v hrdle, musí:

- ostať doma, nechodiť priamo k lekárovi, kontaktovať lekára telefonicky, popísať mu symptómy a riadiť sa jeho príkazmi,
- v prípade, že lekár na základe popísaných symptómov rozhodne, že daná osoba musí byť hospitalizovaná, pošle lekár pre danú osobu špeciálnu sanitku. Každopádne nesmie takáto osoba chodiť sama na pohotovosť alebo na infekčné oddelenie,
- v prípade, že symptómy nebudú ťažké, môže obvodný lekár rozhodnúť, že osoba ostane v domácej karanténe,
- v prípade, že sa vyskytne podozrenie u žiaka bývajúceho na internáte, je potrebné postupovať obdobne.

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky dôrazne NEODPORÚČA v súčasnej dobe organizovanie akýchkoľvek výletov, exkurzií a iných podujatí do oblastí s potvrdeným výskytom koronavírusu.

Pre materské školy, základné školy, stredné školy, vysoké školy, školské zariadenia, študentské domovy a internáty ministerstvo školstva odporúča dodržiavať všeobecné preventívne ochranné opatrenia:

- pravidelne si umývať ruky mydlom a vodou po dobu najmenej 20 sekúnd alebo použiť dezinfekčný prostriedok na báze alkoholu. Nedotýkať sa očí, nosa a úst neumytými rukami,
- pri kašľaní zakryť ústa a nos jednorazovou vreckovkou a následne ju zahodiť do koša,
- vyvarovať sa úzkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí majú príznaky infekcie dýchacích ciest a ktorí majú najmenej jeden z nasledujúcich príznakov: horúčka, kašeľ, bolesť hrdla a dýchavičnosť.

Vylúčenie z vyučovania žiakov, ktorí neprejavujú príznaky ochorenia len z dôvodu, že boli na pobyte v oblastiach postihnutých výskytom koronavírusu, nie je možné, ak žiak plní povinnú školskú dochádzku. V ostatných prípadoch (napr. materská škola) je na zvážení riaditeľa školy po dohode so zákonným zástupcom dieťaťa. Pokiaľ sa u detí a žiakov neobjavia klinické príznaky respiračného ochorenia, nie je dôvod ich obmedzovať. Zároveň je potrebné apelovať na rodičov, aby neposielali do školy dieťa s príznakmi ochorenia.

Opatrenia pre kultúrne zariadenia

Bratislavský samosprávny kraj dôrazne NEODPORÚČA v súčasnej dobe organizovanie akýchkoľvek podujatí, predstavení, premiér a je na zvážení každého riaditeľa ako na opatrenia budete reagovať a aký postup zvolí.

Bratislavský samosprávny kraj odporúča dodržiavať všeobecné preventívne ochranné opatrenia:

- pravidelne si **umývať ruky mydlom a teplou vodou po dobu najmenej 20 sekúnd** alebo použiť dezinfekčný prostriedok na báze alkoholu. Nedotýkať sa očí, nosa a úst neumytými rukami,
- **pri kašľaní zakryť ústa a nos jednorazovou vreckovkou** a následne ju zahodiť do koša,
- **vyvarovať sa úzkeho kontaktu s ľuďmi**, ktorí majú príznaky infekcie dýchacích ciest a ktorí majú najmenej jeden z nasledujúcich príznakov: horúčka, kašeľ, bolesť hrdla a dýchavičnosť.
- Zriadiť resp. vyčleniť **samostatný izolačný priestor**, ktorý by bol v prípade potreby resp. výskytu ochorenia pripravený.

Zároveň upozorňujeme, že v prípade, že **zamestnanci kultúrneho zariadenia boli a vrátili sa v najbližšom období z oblastí, kde sa potvrdil výskyt koronavírusu**, musia takéto osoby v najbližších 14 dňoch od návratu kontrolovať svoj zdravotný stav.

V prípade, že sa u ktorejkoľvek osoby, ktorá sa nachádzala v oblastiach kde sa vírus vyskytol, objavia **vyššie uvedené symptómy za obdobie 14 dní**, a to najmä zvýšená teplota, kašeľ, bolesti v hrdle, musí:

- **ostať doma, nechodiť priamo k lekárovi**, kontaktovať lekára telefonicky, popísať mu symptómy a riadiť sa jeho príkazmi,
- v prípade, že lekár na základe popísaných symptómov rozhodne, že daná **osoba musí byť hospitalizovaná**, pošle lekár pre danú osobu špeciálnu sanitku. Každopádne **nesmie takáto osoba chodiť sama na pohotovosť alebo na infekčné oddelenie**,
- v prípade, že **symptómy nebudú ťažké**, môže obvodný lekár rozhodnúť, že osoba ostane v **domácej karanténe**,

Otázky súvisiace s ochorením COVID – 19 Vám zodpovedia na telefonických linkách s nepretržitou prevádzkou (24/7).

Úrad verejného zdravotníctva SR

0917 222 682

e:mail: novykoronavirus@uvzs.sk

Opatrenia pre zariadenia sociálnych služieb

Nikoho z nás neobchádzajú mediálne informácie o epidémii akútnych ochorení dýchacích ciest spôsobených novým koronavírusom. Usmernenie hlavného hygienika Vám bolo zaslané emailom. Koronavírus spôsobujúci ochorenie COVID-19 bol identifikovaný v Číne na konci roka 2019, predstavuje nový kmeň vírusu, ktorý u ľudí nebol doposiaľ známy. Ochorenie patrí medzi kvapôčkovú infekciu. **Odhadovaný inkubačný čas ochorenia je 2 až 14 dní.**

Príznaky ochorenia:

- horúčka
- kašeľ
- sťažené dýchanie
- bolesť svalov
- bolesť hlavy
- únava

Vzhľadom na dynamiku vývoja okolo situácie s koronavírusom, by sme Vás chceli upozorniť na dôležitosť situácie aj v zariadeniach sociálnych služieb. Aby sme v zariadeniach sociálnych služieb znížili riziko infekcie koronavírusom, **odporúčame:**

- zvážiť v zariadení STOP prijímať akékoľvek návštevy (z dôvodu vyššieho výskytu chrípkových a respiračných ochorení),
- zvážiť v zariadení STOP aktivitám organizovaných s väčším počtom ľudí,
- zvážiť, či je vhodné zúčastňovať sa akýchkoľvek aktivít a výletov mimo zariadenia,
- obmedziť návštevy priestorov s vyšším počtom ľudí,
- v prípade plánovaných zahraničných pracovných ciest a dovolení dôsledne zvážiť povinnosť účasti, s prihliadnutím na aktuálne riziká, STOP zahraničným pracovným cestám do krajín s výskytom koronavírusu,
- prijímacie komisie do odvolania organizovať per-rollam
- administratívne práce súvisiace s výkonom činnosti vykonávať v čo najväčšej možnej miere telefonicky, emailom.... a nie osobne,
- aby klienti v ambulantnej a týždennej forme hneď pri prvých príznakoch akéhokoľvek vírusového ochorenia odišli do domácej liečby,
- mať v zariadení k dispozícii izbu (uzavretý priestor) na prípadnú izoláciu osôb chorých na prenosné ochorenie.

Ďalej odporúčame:

- dbať na **dôkladnú hygienu rúk** – často používať dezinfekčné prostriedky na ruky na báze alkoholu,
- dodržiavať **hygienické opatrenia** – dbať na zvýšenú dezinfekciu povrchov domácnosti,
- pravidelne využívať **germicídne žiariče** na dezinfekciu vzduchu a ničenie mikroorganizmov,
- v prípade akýchkoľvek **príznakov** vírusového ochorenia u seba, resp. kolegov o tomto bezodkladne informovať priameho nadriadeného a navštíviť lekára prvého kontaktu.

Ak ste sa vrátili zo zasiahnutých oblastí:

- kontrolujte svoj zdravotný stav počas inkubačného času – 14 dní po návrate
- ak sa u vás **počas 14 dní objavia príznaky ako kašeľ, horúčka, sťažené dýchanie, bolesť hrdla, hlavy, kĺbov, telefonicky kontaktuje svojho lekára alebo lekársku pohotovostnú službu a informujte ich o svojom pobyte v rizikovej oblasti.**

Otázky súvisiace s ochorením COVID-19 Vám zodpovedia na telefonických linkách s nepretržitou prevádzkou (24/7):

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky
0917 222 682
email: novykoronavirus@uvzs.sk