

COVID-19

Osoby s vyšším rizikom ochorenia

Kto je vo väčšom riziku?

Niektorým ľuďom hrozí väčšie riziko nákazy, ako poukazujú prvotné informácie z krajín, kde sa prudko rozšíril COVID-19, a to:

- **Starší ľudia vo veku 60 rokov a viac.**
- **Ľudia, ktorí majú vážne chronické ochorenie, ako napríklad:**
 - o ochorenie srdca,
 - o cukrovku,
 - o pľúcnu chorobu,
 - o chronické ochorenia so znížením imunity.

Pripravte sa na COVID-19

Podniknite kroky na zníženie rizika nákazy



Ak ste kvôli svojmu veku, alebo kvôli vážnemu dlhodobému zdravotnému problému vystavený väčšiemu riziku plynúcemu z potenciálne vážnejšieho priebehu ochorenia COVID-19, je mimoriadne dôležité, aby ste podnikli nasledovné kroky na zníženie rizika nákazy:

- Poproste svoje okolie, aby vás dostatočne zásobili na obdobie aktuálne vyhlásené vládou alebo krízovým štábom.
- Dodržujte bezpečnostné opatrenie týkajúce sa dostatočného odstupu od iných ľudí aspoň 2 metre.
- Keď chodíte na verejnosť, noste na tvári rúško a držte sa ďalej od chorých, obmedzte úzky kontakt a umývajte si často ruky.
- Davom sa vyhýbajte čo najviac.
- Vyvarujte sa cestovaniu vo verejnej doprave.
- Od prepuknutia choroby COVID-19 vo vašom okolí zostaňte doma čo najviac, aby ste znížili riziko nákazy. Vychádzajte iba v nutných prípadoch, ako je napríklad nákup potravín.



Majte po ruke zásoby



- Poproste okolie, aby vám pomohli získať zásoby nevyhnutných vecí.
- V prípade, že užívate pre vaše zdravie nevyhnutné lieky, obráťte sa na svojho lekára a požiadajte ho o predpis, pokiaľ je to možné prostredníctvom e-receptu, vašich potrebných liekov. Tie by ste mali mať k dispozícii v prípade, že vo vašom okolí dôjde k prepuknutiu nákazy COVID-19 a vy budete potrebovať dlhší čas zostať doma (predpoklad 2 týždne).
- Uistite sa, že máte doma voľne predajné lieky (na liečbu horúčky a iných príznakov) a zdravotnícke potreby (servítky, atď.). Väčšina ľudí sa bude môcť z COVID-19 zotaviť doma.
- Majte po ruke dostatok domácich potrieb a potravín, aby ste boli na istý čas pripravení zostať doma (predpoklad 2 týždne).

Dodržiujte každodenné bezpečnostné opatrenia



Vyhňte sa úzkemu kontaktu s chorými ľuďmi.

Vykonávajte každodenné preventívne opatrenia:

- Často si umývajte ruky.
- Umývajte si často ruky mydlom a teplou vodou najmenej po dobu 20 sekúnd, najmä po fúkaní nosa, kašľaní, kýchaní, alebo po čase strávenom na verejnosti.
- Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, použite ručný dezinfekčný prostriedok, ktorý obsahuje najmenej 60% alkoholu.
- Ak je to možné, nedotýkajte sa často používaných povrchov na verejnosti - tlačidlá výtahu, kľučky dverí, zábradlia, podávanie rúk s ľuďmi atď. Ak sa niečoho musíte dotknúť, zakryte si ruku alebo prst servítkou, prípadne rukávom.
- Po dotyku s povrchom na verejnosti si umyte ruky.
- Vyhňte sa dotýkaniu sa vlastnej tváre, nosu, očí či úst.
- Vyčistite a dezinfikujte svoj domov, aby ste odstránili baktérie: vykonávajte bežné čistenie povrchov, ktorých sa často dotýkate (napríklad: stoly, vypínače, kľučky, toalety, vodovodné batérie, drezy a mobilné telefóny).
- Vyhňte sa davom, najmä v zle vetraných priestoroch. V prípade, že sú v dave chorí ľudia, riziko nákazy prudko rastie.
- Vyhňte sa všetkým cestám, ktoré nie sú nevyhnutné.

Ak sa COVID-19 šíri vo vašom okolí



Urobte ďalšie opatrenia na vytvorenie väčšej vzdialenosti medzi sebou a ostatnými, aby ste znížili riziko vystavenia sa nákaze týmto novým vírusom.

- Zostaňte čo najviac doma.
- Zvážte spôsoby zaobstarania jedla do svojho domu prostredníctvom rodinných, sociálnych alebo obchodných sietí.

Ak vo vašom okolí prepukne nákaza COVID-19, môže to trvať aj niekoľko týždňov (prepuknutie znamená náhle ochorenie veľkého množstva ľudí). V závislosti od toho, aké závažné je prepuknutie choroby, môžu uradníci verejného zdravotníctva odporučiť kroky na zníženie rizika vystavenia sa COVID-19. Tieto kroky môžu spomaliť šírenie vírusu a znížiť dopady choroby.

Spravte si plán v prípade ak ochoriete



- Konzultujte so svojim lekárom možnosti získania ďalších informácií o sledovaní vášho zdravotného stavu a príznakov indikujúcich COVID-19.
- Zostaňte v kontakte s ostatnými (telefonicky alebo e-mailom). Ak ochoriete je možné, že budete musieť požiadať o pomoc priateľov, rodinu, susedov, komunitných zdravotníckych pracovníkov atď.
- Určite osobu, kto sa o vás môže starať, v prípade, že Váš ošetrovateľ (opatrovateľ) ochorie.

Sledujte príznaky a naliehavé varovné signály

- Zamerajte sa na možné príznaky COVID-19, najmä na horúčku, kašeľ a dýchavičnosť. Ak máte pocit, že sa u vás objavia príznaky, zavolajte svojho lekára.
- Ak sa u vás objavia naliehavé varovné signály pre COVID-19, okamžite sa telefonicky skontaktujte so svojim lekárom, prípadne volajte Úrad verejného zdravotníctva alebo 112. Naliehavé varovné signály pre dospelých*:
 - o Ťažké dýchanie, alebo dýchavičnosť.
 - o Pretrvávajúca bolesť, alebo tlak na hrudník.
 - o Zmätenosť, alebo neschopnosť vzbudenie reakcie.
 - o Modrasté pery, alebo tvár.

* Tento zoznam nie je úplný. Ak máte akékoľvek ďalšie príznaky, ktoré sú závažné alebo znepokojujúce, obráťte sa na svojho lekára.

Dôležité kontakty a užitočné odkazy

Dátum poslednej aktualizácie: 17.03.2020

INFOLINKA NÁRODNÉHO CENTRA ZDRAVOTNÍCKYCH INFORMÁCIÍ:

0800 221 234

e-mail: novykoronavirus@uvzsr.sk

ÚRADY VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA

- Úrad verejného zdravotníctva SR – 0917 222 682, novykoronavirus@uvzsr.sk
- Regionálny úrad verejného zdravotníctva vo Veľkom Krtíši - 047/48 30 747, ruvzvsk@uvzsr.sk

VŠEOBECNÍ LEKÁRI

- MUDr. Tibor Gašpar 047 4831446
- MUDr. Mária Tóthová 047 4870291
- MUDr. Adriana Magerčáková 0948 288897
- MUDr. Jozef Dom 047 4830974
- MUDr. Anna Eliášová 047 4831444
- MUDr. Milena Nosková 047 4831617
- MUDr. Zora Surkošová 047 4830128

DETSKÍ LEKÁRI

- MUDr. Danica Krnáčová 047 4830807
- MUDr. Milica Lajtmanová 0908 559022
- MUDr. Milena Nosková 047 4831617
- MUDr. Monika Prosmánová 047 4831829
- MUDr. Zita Lukáčová 047 4830805
- MUDr. Mária Rényiová 047 4831055
- MUDr. Klára Lalíková 047 4831979

ŠPECIALISTI

- MUDr. Drahomíra Šaranková 047 2816225
- MUDr. Beata Krupčiaková 047 4830862
- MUDr. Ondrej Kollár 0905 923412
- MUDr. Mariana Salmášová 047 4316722
- MUDr. Brigita Škerlecová 047 4816111
- MUDr. Miroslav Slíž 0905 233058
- MUDr. Michal Belašič 047 4831776
- MUDr. Marian Sýkora 047 2816326
- MUDr. Pavol Horváth 047 4831654
- MUDr. Amália Püšpökyová 047 4816253
- MUDr. Anna Bomborová 047 4831803
- MUDr. Janka Martinková 047 4816234

NEMOCNICA 047/ 2816 + klapka

- Vrátnica 222
- Sonografia 149
- GAE + Endoskopická amb. 153
- Nefologická amb. 145
- Amb. Vnút. lekárstva príjmová 435
- Interné muži 317
- Interné ženy 425
- Oddelenie dlhodobu chorých 451
- Detské oddelenie 345
- Oddelenie OAIM (ÁRO) 445
- Chirurgia 349
- Traumatológia 463

UŽITOČNÉ ODKAZY

- <https://www.health.gov.sk/> [phttp://www.uvzsr.sk/](http://www.uvzsr.sk/) <https://www.korona.gov.sk/>
- Infostránka Národného centra zdravotníckych informácií o koronavíruse: <https://virus-korona.sk/>