

# ČO ROBIŤ A NEROBIŤ V KARANTÉNE V SÚVISLOSTI S OCHORENÍM COVID-19



## A KTO MÁ VÝNIMKU?

Od 13.03.2020 od 07:00 hod až do odvolania ste povinní bezprostredne po návrate zo zahraničia na Slovensko, oznámiť túto skutočnosť telefonicky alebo elektronicky svojmu ošetrojúcemu lekárovi, ktorý rozhodne o domácej izolácii. Ak potrebujete PN, lekár Vám ju vystaví a zašle do Sociálnej poisťovne a zamestnávateľovi.

### Ak sa na Vás povinná karanténa vzťahuje, tak:

- sledujte svoj zdravotný stav, v prípade náhleho nástupu príznakov ako: horúčka, suchý dráždivý kašeľ, dýchavičnosť telefonicky kontaktujte ošetrojúceho lekára, ak je víkend obráťte sa na call centrá Úradu verejného zdravotníctva, Ministerstva zdravotníctva SR, Národného centra zdravotníckych informácií.  
Len vo vážnych prípadoch kontaktuje linku 155.
- zdrzte sa sociálnych kontaktov (nenavštevujte svojich priateľov a rodinu, návštevy ani neprijímajte),
- zdrzte sa akéhokoľvek cestovania,
- nechodte do práce,
- ak potrebujete nakúpiť poprosťte rodinu, priateľov aby Vám nákup nechali na určenom mieste, prípadne využite službu donášky stravy do domácnosti (reštaurácie, pizzérie a pod.). Ak to nie je možné, chodte do obchodu v čase keď tam nie je veľa ľudí a zoznam vecí si pripravte dopredu, samozrejme s ochrannou rúškou na tvári,
- používajte každý svoj vlastný uterák, častejšie dezinfikujte kľučky, povrchy a predmety, ktoré bežne používate ( prípravky s obsahom chlóru alebo alkoholu).
- v prípade potreby chirurgického ošetrovania (napr. pri úraze, zlomenine) najprv telefonicky kontaktuje chirurgickú ambulanciu a dohodnite si konkrétny čas ošetrovania. Takisto postupujte pri potrebe iného odborného vyšetrenia. Keďže ste v karanténe ste potencionálnym rizikom šírenia vírusu a preto Vás vyzývame, aby ste boli ohľaduplní voči ošetrojúcemu personálu a tiež ľuďom v čakárni. Ošetrojúci personál sa pred Vaším príchodom musí **zabezpečiť** špeciálnymi ochrannými pracovnými prostriedkami. A po Vašom odchode sa musia vydezinfikovať všetky priestory v ktorých ste sa nachádzali.

Nechápte prosím povinnú karanténu ako väzenie. Môžete vychádzať aj na dvor prípadne do záhradky pri svojom dome, vyvenčiť svojho psíka, prípadne ísť na zdravotnú prechádzku do prírody (kde sa nezdržiavajú ľudia). Pobyt na čerstvom vzduchu a hlavne slnečné lúče nám posilňujú obranyschopnosť pred vírusovými ochoreniami, dodávajú nám vitamín D, ale je to aj veľmi účinná psychohygiena.

Chceli by sme poprosiť všetkých ľudí, aby boli k sebe ohľaduplní a radšej jeden druhému pomáhali a nenahlasovali na náš úrad absolútne neopodstatnené prípady porušenia povinnej karantény. Pokiaľ chcete niekoho udať, zvážte či naozaj ide o porušenie povinnej karantény.

### Povinná domáca karanténa sa nevzťahuje na:

- Vodičov nákladnej dopravy, ktorí vstupujú na územie SR za účelom prepravy, nakladania a vykladania tovaru.
- Títo pracovníci fungujú v prísnom hygienickom režime, používajú osobné ochranné pracovné prostriedky, maximálne obmedzujú kontakt s personálom v zahraničí (len na podpisovanie dodacích listov v jednorazových rukaviciach), vozidlo majú vybavené dezinfekčnými prostriedkami k pravidelnému dezinfikovaniu rúk a kabíny).
- Karanténa sa nevťahuje ani ich rodinných príslušníkov.

Musíme si všetci uvedomiť, že bez týchto ľudí by sme nemali čo jesť, piť, nemali by sme lieky, zdravotnícky materiál a iný potrebný tovar.

## ČO JE KORONAVÍRUS?

- Nový koronavírus (na začiatku označovaný ako nCoV-2019) má názov SARS-CoV-2 a choroba, ktorú spôsobuje má názov COVID-19 (z anglického názvu **CO**rona **VI**rus **D**isease 2019).
- Je príbuzný vírusom známym z nedávnej histórie, t. j. SARS-koronavírus (z roku 2002) a MERS-koronavírus (2012).
- Všetky tieto vírusy prekročili medzidruhovú bariéru, boli prenesené zo zvierat na človeka a následne sa šírili v ľudskej populácii.
- **Najväčšia hrozba** nového SARS-CoV-2 spočíva v tom, že sa šíri vzdušnou cestou (kvapôčkovou nákazou) a že ho môžu prenášať aj také infikované osoby, ktoré nemajú žiadne alebo len veľmi mierne vonkajšie prejavy ochorenia.

## SYMPTÓMY



Horúčka  
nad 38 °C



Kašeľ



Bolesti svalov



Dusivý kašeľ



Návšteva oblastí  
s výskytom  
koronavírusu



Kontakt  
s infikovanou  
osobou

COVID-19 má širokú škálu prejavov ochorení dýchacích ciest:

- **od miernych** (kašeľ, zvýšená teplota)
- **cez závažné** (vysoká horúčka, dusivý kašeľ, hnačka, bolesti svalov)
- **až po ťažký zápal pľúc a zlyhanie obličiek**, ktoré sa môžu končiť smrťou

Vo väčšine prípadov je priebeh ochorenia len mierny. Ťažkým priebehom ochorenia sú najviac ohrození starší ľudia (65+), ľudia s pridruženými chronickými chorobami a s oslabenou imunitou.

## PREVENCIA



Pravidelne si umývajte  
ruky mydlom alebo  
dezinfekčným gélom



Zakrývajte si papierovou  
vreckovkou ústa  
pri kašľaní a kýchaní



Dodržiavajte osobný  
odstup najmenej  
jeden meter od chorých



Dbajte na čistotu  
dotykových plôch kľučiek,  
mobilov alebo stolov



Cestujte do zahraničia  
len v nevyhnutných  
prípadoch



Nepoužívajte zdieľané  
uteráky alebo utierky  
a použité ihneď vyhoďte



Vyhňte sa  
miestam s vysokou  
koncentráciou ľudí