10 odporúčaní pri COVID-19

Máte podozrenie alebo potvrdený koronavírus?

1. Zostaňte doma, nechoďte do práce, školy ani na verejné priestranstvá. V prípade potreby nákupu alebo inej požiadajte ľudí vo vašom okolí, aby išli za vás. Ak musíte ísť von, vyhnite sa používaniu akéhokoľvek druhu verejnej dopravy alebo taxíkov. Vždy použite rúško na tvár.

2. Starostlivo sledujte svoj zdravotný stav a príznaky. Príznaky nájdete na webe www.korona.gov.sk
Ak sa vaše príznaky zhoršia, okamžite kontaktujte svojho lekára.

3. Oddýchnite si a pite dostatok tekutín.

4. Ak ste objednaní k lekárovi, telefonicky ho informujte, že máte alebo môžete mať COVID-19. Pokiaľ telefón nezdvihne, pošlite sms.
K lekárovi nechoďte.

5. V prípade mimoriadnych zdravotných udalostí volajte na číslo 155 a informujte dispečing, že máte alebo môžete mať COVID-19.

155

6. Zakryte si ústa rúškom alebo odevom, keď kýchate alebo kašlete. Nepoužívajte samotné ruky, pretože sa dotýkajú mnohých povrchov.

7. Umývajte si ruky mydlom a teplou vodou najmenej 20 sekúnd viackrát za deň alebo použite dezinfekčný prostriedok na ruky s obsahom najmenej 60% alkoholu.

8. Ak je to možné, zostaňte v samostatnej miestnosti a mimo dosahu ostatných ľudí vo vašej domácnosti. Mali by ste tiež používať samostatnú kúpeľňu a WC, ak je k dispozícii.

9. Vyhnite sa zdieľaniu osobných vecí s inými ľuďmi vo vašej domácnosti, ako sú riad, uteráky a posteľná bielizeň.

10. Vyčistite všetky povrchy, ktorých sa často dotýkate, ako napríklad stoly a kľučky. Používajte domáce dezinfekčné prostriedky na dané povrchy.

COVID-19
Osoby s vyšším rizikom ochorenia

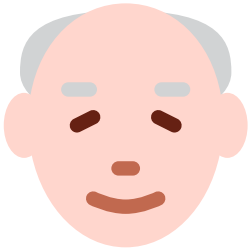
Kto je vo väčšom riziku?

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:
  - ochorenie srdca,
  - cukrovku,
  - pľúcnu chorobu,
  - 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).

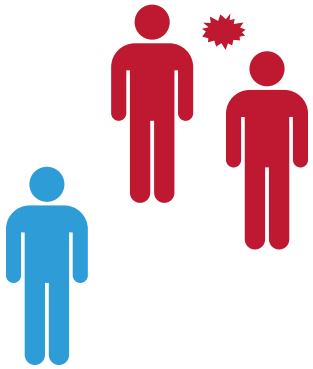
Dodržujte každodenné bezpečnostné opatrenia

Vyhnite 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 výťahu, kľučky dverí, zábradlia, podávania 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.
- Vyhnite 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).
- Vyhnite sa davom, najmä v zle vetraných priestoroch. V prípade, že sú v dave chorí ľudia, riziko nákazy prudko rastie.
- Vyhnite sa všetkým cestám, ktoré nie sú nevyhnutné.

Ak sa COVID-19 šíri vo vašom okolí

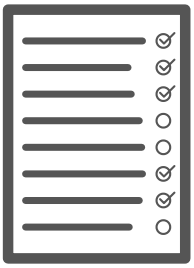


Urobte ďalšie opatrenia na vytvorenie väčšej vzdialenosti medzi sebou a ostatnými, aby ste znížili riziko vystavenia sa nákaze týmto novým vírusom.

- 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 ochorie 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 informácii 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 *:
  - Ťažké dýchanie, alebo dýchavičnosť.
  - Pretrvávajúca bolesť, alebo tlak na hrudník.
  - Zmätenosť, alebo neschopnosť vzbudenia reakcie.
  - Modrasté pery, alebo tvár.

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

COVID-19: Pomoc sebe a druhým

Čo robiť, ak ochoriete

- Zostaňte doma a kontaktujte svojho lekára.
- Kontaktujte svojho lekára a informujte ho o svojich príznakoch. Povedzte mu, že máte alebo môžete mať COVID-19. Táto informácia mu pomôže sa o Vás postarať a taktiež zabráni infikovaniu alebo vystaveniu nákazy iných ľudí.
- Ak nie ste dostatočne chorí na hospitalizáciu, môžete sa uzdraviť doma.
- Rozoznajte, kedy treba vyhľadať naliehavú pomoc v núdzi.
- Ak máte niektorý z vyššie uvedených varovných signálov, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

Čo môžu urobiť ostatní, aby podporili najohrozenejších ľudí

Podpora okolia pre starších ľudí

- Prípravné plánovanie komunity (žijúcom na sídlisku, v spoločných priestoroch či v okolí) na COVID-19 by malo zahŕňať starších ľudí (60 rokov a viac), ľudí so zdravotným postihnutím a organizácie, ktoré ich podporujú, aby sa zabezpečilo zohľadnenie ich potrieb.
  - Mnoho z týchto jednotlivcov žije v komunite a mnohí z nich sú závislí od služieb a podpory poskytovanej v ich domovoch alebo v komunite, aby si udržali svoje zdravie a nezávislosť.
- Zariadenia dlhodobej starostlivosti by mali obmedziť kontakt s verejnosťou a dodržiavať hygienické pokyny, aby zabránili zavedeniu a rozšíreniu COVID-19.

Podpora od rodiny a opatrovateľa

- Pomôžte svojmu príbuznému, ktorý patrí do rizikovej skupiny a v prípade potreby mu vyberte lieky z lekárne.
- Zásobte sa potravinami, ktoré sa nekazia rýchlo, aby ste ich mali doma po ruke a tak minimalizovali návštevy obchodov. Potraviny zabezpečte na krízové obdobie, ktoré je aktuálne vyhlásené vládou alebo krízovým štábom.