

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.
 - o 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 kontakts 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.

COVID-19

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

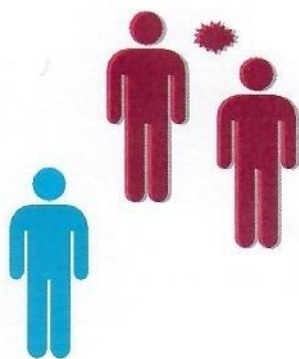


Vyhňte sa úzkemu kontaktu s chorými ľuďmi.

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 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.
- 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

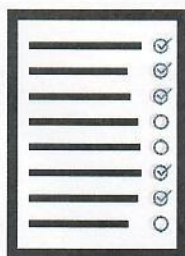


Urobte ďalšie opatrenia na vytvorenie väčšej vzdialenosti medzi sebou a ostatnými, aby ste znížili riziko vystavenia sa nákaze týmto novým vírusom.

- 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 kontaktujte 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 vzbudenia 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.

10 odporúčaní pri COVID-19

Máte podozrenie alebo potvrdený koronavírus?

1. Zostaňte doma, nechodte 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 nechodte.



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 rúskom 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



Zavolajte svojmu všeobecnému lekárovi

Ak si myslíte, že ste boli vystavený ochoreniu COVID-19 a objavila sa horúčka a príznaky ako je kašeľ alebo ťažkosti s dýchaním, kontaktujte telefonicky svojho všeobecného lekára.

Kroky, ktoré pomôžu zabrániť šíreniu COVID-19, ak ste chorý

Postupujte podľa nasledujúcich krokov:

Ak máte ochorenie COVID-19 alebo máte podozrenie, že ste nakazený vírusom, ktorý spôsobuje COVID-19, postupujte podľa krokov uvedených nižšie, aby ste zabránili šíreniu choroby na ľudí vo vašej domácnosti a vo vašom okolí.

Zostaňte doma, s výnimkou lekárskej starostlivosti



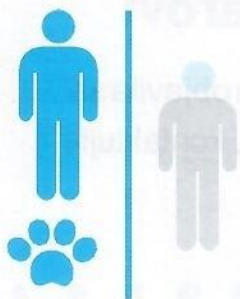
1. Zostaňte doma: Ľudia, ktorí majú mierne ochorenie COVID-19, majú byť počas choroby izolovaní doma. Mali by ste zamedziť činnosti mimo svojho domu, s výnimkou nevyhnutnej lekárskej starostlivosti.
2. Vyhýbajte sa verejným priestranstvám: Nechodte do práce, školy alebo na verejné priestranstvá.
3. Vyhýbajte sa mestskej hromadnej doprave: Vyhnite sa používaniu verejnej dopravy, spoločných jászd autom alebo taxíkom.

Skôr než osobne navštívite svojho lekára, zavolajte mu



Zavolajte vopred: Ak máte dohodnuté stretnutie u lekára, zavolajte poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti a povedzte mu, že máte alebo môžete mať COVID-19. To pomôže poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti podniknúť kroky na zabránenie šírenia nákazy alebo vystavenia riziku nákazy iných ľudí.

Izolujte sa od ostatných ľudí a zvierat vo vašej domácnosti



1. Držte sa ďalej od ostatných: Pokiaľ je to možné, mali by ste zostať vo svojej izbe, mimo dosahu ostatných ľudí vo vašej domácnosti. Mali by ste použiť aj samostatnú kúpeľňu a WC, ak je to možné.
2. Obmedzte kontakt s domácimi zvieratami: Počas choroby COVID-19, by ste mali obmedziť kontakt s domácimi zvieratami a inými zvieratami. Aj keď sa nezaznamenali správy o tom, že by zvieratá ochoreli na COVID-19, stále sa odporúča, aby ľudia chorí na COVID-19 obmedzili kontakt so zvieratami, kým nebude o víruse známych viac informácií.
3. Ak je to možné, zverte počas choroby starostlivosť o vaše zviera inému členovi vašej rodiny alebo priateľovi. Ak máte COVID-19, vyhnite sa kontaktu s vašim zvieratám, vrátane hladkania, bozkávania a kŕmenia. Ak sa počas choroby musíte starať o svoje domáce zviera alebo byť okolo zvierat, umyte si ruky pred a po interakcii so zvieratami a noste rúško na tvár.

Ak ste chorý, noste rúško



1. Ak ste chorý: Noste rúško v prítomnosti iných ľudí (napr. pri zdieľaní izby alebo vozidla) alebo zvierat, a skôr než vstúpíte do priestorou poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.
2. Ak sa staráte o chorých: Ak chorá osoba nie je schopná nosiť rúško (napríklad preto, lebo jej spôsobuje problémy s dýchaním), nemali by ľudia, ktorí žijú s touto chorou osobou, zostať s ňou v rovnakej miestnosti alebo by mali nosiť rúško, keď vstúpia do miestnosti s chorou osobou.



Zakryte si ústa pri kašli alebo kýchaní

1. Krytie: Keď kašlete alebo kýchate, zakryte si ústa a nos papierovou vreckovou, kusom látky alebo oblečením. Nepoužívajte iba samotnú ruku.
2. Likvidácia: Použitú vreckovku vyhodte do koša. Oblečenie pravidelne perte pri vysokej teplote.
3. Umyte si ruky: Ihneď si umyte ruky podľa pokynov nižšie.

Často si umývajte ruky

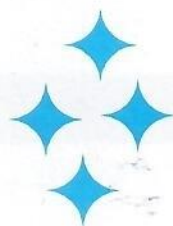


1. Umývanie rúk: Umývajte si ruky často mydlom a teplou vodou najmenej po dobu 20 sekúnd, najmä po vysmrkaní, kašľaní alebo kýchaní, po použití toalety, a pred jedlom alebo prípravou jedla.
2. Dezinfekčné prostriedky na ruky: Ak nie sú dostupné mydlo a voda, používajte dezinfekčné prostriedky na ruky s obsahom alkoholu (najmenej 60% alkoholu), naneste na celý povrch rúk a vtierajte dovtedy, kým ruky neuschnú.
3. Mydlo a voda: Mydlo a voda sú najlepšou voľbou, ak sú ruky viditeľne špinavé.
4. Vyhnite sa dotyku: Vyhnite sa dotyku očí, nosa a úst neumytými rukami.



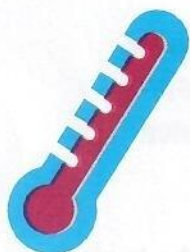
Vyhňte sa zdieľaniu spoločných vecí v domácnosti

1. Nedel'te sa o: jedlo, poháre, šálky, kuchynský riad, uteráky alebo posteľnú bielizeň s inými ľuďmi alebo domácimi zvieratami.
2. Po použití ich dôkladne umyte: Po použití by ste mali veci dôkladne umyť mydlom a teplou vodou.



Vykonajte dezinfekciu povrchov každý deň

1. Čistenie a dezinfekcia: Vykonajte bežné čistenie povrchov, ktorých sa dotýkate. Tieto povrchy zahŕňajú: pulty, stolové dosky, kľučky na dverách, kúpeľňové doplnky, toalety, telefóny, klávesnice, tablety a nočné stolíky.
2. Dezinfikujte oblasti znečistené telesnými tekutinami: Vyčistite tiež všetky povrchy, na ktorých môže byť krv, stolica alebo iné telesné tekutiny.
3. Čistiace prostriedky pre domácnosť: Používajte domáce čistiace spreje alebo utierky, podľa návodu. Návody obsahujú pokyny na bezpečné a efektívne používanie čistiaceho prostriedku, vrátane bezpečnostných opatrení, ktoré by ste mali dodržiavať pri používaní výrobku, akými sú použitie rukavíc a vetranie počas používania výrobku.



Sledujte príznaky

1. Vyhľadajte lekársku pomoc: Vyhľadajte rýchlu lekársku pomoc, ak sa choroba zhoršuje (napr. ťažkosti s dýchaním).
2. Zavolajte svojmu lekárovi: Pred vyhľadaním lekárskej pomoci zavolajte poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti a povedzte mu, že máte alebo ste v súčasnosti testovaný na COVID-19.
3. Ak ste chorý, noste rúško: Predtým, než vstúpite do zdravotníckeho zariadenia, nasad'te si rúško. Tieto kroky pomôžu poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti zabrániť tomu, aby boli iní ľudia na pracovisku alebo v čakárni exponovaní alebo infikovaní.
4. Upovedomte zdravotnícke zariadenie: Lekár hlási telefonicky výskyt choroby územne príslušnému regionálnemu hygienikovi regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ). Osoby, ktoré sú aktívne monitorované alebo sa sledujú individuálne, by sa mali riadiť pokynmi poskytnutými miestnym zdravotníckym zariadením alebo zdravotníckymi pracovníkmi.



V prípade mimoriadnych zdravotných udalostí, volajte na číslo 155 a informujte dispečing, že máte alebo môžete mať COVID-19. Ak je to možné, nasad'te si rúško skôr, ako dorazí pohotovostná služba.

Ukončenie domácej izolácie



1. Zostaňte doma, kým nedostanete pokyn na odchod: Pacienti s potvrdeným COVID-19, by sa mali riadiť domácimi bezpečnostnými opatreniami, kým sa riziko sekundárneho prenosu na iných ľudí nepovažuje za nízke.
2. Poradte sa so svojím poskytovateľom zdravotnej starostlivosti: Rozhodnutie o ukončení opatrení v domácej karanténe, by sa malo robiť individuálne, po konzultácii s poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti a štátnymi a miestnymi zdravotníckymi oddeleniami.

Poznámky a vysvetlenia

1. Horúčka môže byť subjektívna alebo potvrdená.
2. Osoba v úzkom kontakte je definovaná ako:
 - osoba, ktorá mala osobný kontakt s prípadom COVID-19 do 2 metrov a viac ako 15 minút; za úzky kontakt môžeme považovať aj starostlivosť o osobu, spoločné bývanie, návštevy, spoločné čakárne u lekára alebo iné miestnosti, kde sa objavil prípad COVID-19,
 - osoba, ktorá má priamy kontakt s infekčnými sekrétmi prípadu COVID-19 (napr. kašľaním).

Ak k takémuto kontaktu dôjde bez toho, aby ste nosili odporúčané osobné ochranné pracovné prostriedky alebo OOPP (napr. ochranný oblek (overall), rukavice, jednorázové respirátory FFP3, ochranné okuliare), sú splnené kritériá pre zváženie suspektného prípadu (osoba podozrivá z ochorenia).

Údaje na definovanie úzkeho kontaktu sú obmedzené. Medzi úvahy pri posudzovaní úzkeho kontaktu patrí trvanie expozície (napr. dlhší čas pravdepodobne zvyšuje expozičné riziko) a klinické príznaky osoby s COVID-19 (napr. kašeľ pravdepodobne zvyšuje expozičné riziko; ako aj expozícia ťažko chorému pacientovi). Osobitná pozornosť by sa mala venovať tým, ktorí sú exponovaní v rámci poskytnutej zdravotnej starostlivosti.

Spoločne zastavíme COVID-19

