

4 VECI, KTORÉ POTREBUJETE VEDIEŤ O KORONAVÍRUSE COVID-19

ČO JE TO KORONAVÍRUS?

Ochorenie COVID-19 je infekcia dýchacích ciest spôsobená koronavírusom SARS-CoV-2, ktorý bol identifikovaný na konci roku 2019.

Ako sa prenáša?

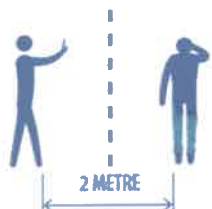
Primárne sa koronavírusy prenášajú zo zvierata na človeka. Mutáciou sa koronavírus dnes prenáša z človeka na človeka.

Koho ohrozuje?

Predovšetkým ľudí, ktorí boli v posledných 14 dňoch v oblastiach, kde sa koronavírus vyskytuje. Ohrození sú aj ľudia, ktorí sa nachádzali v blízkom kontakte s osobou, u ktorej vírus diagnostikovali v laboratóriu.

AKO SA MÔŽEM CHRÁNIŤ?

Kedže nepoznáme vakcínu proti vírusu, správať sa treba ako pri chrípke:



Vyvarujte sa **blízkyh kontaktov s ľuďmi**, ktorí sú chorí. Udržujte si od nich odstup minimálne 2 metre.



Pri kýchaní a kašli si zakryte ústa **jednorazovou papierovou vreckovkou** alebo **lakťovou jamkou**. **Nekýchajte a nekašlite do dlane.**



Ruky si často umývajte mydlom a vodou najmenej po dobu **20 sekúnd** alebo pomocou dezinfekčného prostriedku na ruky s obsahom etanolu.



Nie je potrebné nosiť tvárovú masku, ak sa cítite zdravo a nemáte príznaky. **Masku nosia iba chorí a ľudia, ktorým to odporúčia zdravotníci.**

AKO ROZPOZNAŤ PRÍZNAKY?

Kto má vysoké riziko?

Vysoké riziko majú starší dospelí, ľudia s oslabenou imunitou alebo pacienti s chronickými chorobami, so srdcovo-cievny, neurologickým, pľúcnym ochorením alebo rakovinou.

Aké sú 4 základné príznaky?



viac než
38 °C

horúčka



kašeľ



dýchavičnosť



slabosť a únava

Čo robiť, ak máte príznaky a vysoké riziko?

Zatelefonujte čím skôr svojmu lekárovi. Telefonicky mu povedzte o svojich príznakoch, prípadne svojich kontaktoch v zahraničí skôr, než ho navštívite v jeho ambulancii.

Prečo treba volať lekárovi pred návštevou?

Telefónať pred návštevou vášho lekára vám zabezpečí správne poskytnutú a bezpečnú zdravotnú starostlivosť. Lekár sa na vašu návštevu pripraví, zabezpečí, aby ste neohrozili ostatných pacientov. Prispejete k tomu, aby sa koronavírus na Slovensku nešíril tak rýchlo a nekontrolovane, ako v iných krajinách.

ČO ROBIA ZDRAVOTNÍCI?

Lekári, sestry, iní zdravotníci, vedci, verejní zdravotníci a ďalší odborníci **pracujú najmä na:**

- tvorbe a vydávaní odporúčaní a štandardných postupov pre nemocnice a zdravotníkov;
- spolupracujú s miestnymi, štátnymi, regionálnymi a globálnymi partnermi na šírení správnych informácií a postupov;
- zabezpečení zdrojov a odborníkov pre manažment pre záchyt nových prípadov;
- vykonávaní diagnostických testov pre skorší záchyt ochorenia;
- študujú šírenie koronavírusu a možnosti liečby ochorenia COVID-19, s cieľom lepšej ochrany obyvateľov Slovenska.

COVID-19 RADY PRE VEREJNOSŤ

Od decembra 2019, boli v nemocniciach v meste Wuhan v Číne, postupne hlásené viaceré prípady neobjasniteľného zápalu pľúc, ktorých spoločným znakom bola predchádzajúca návšteva veľkého trhu morských plodov. Potvrďilo sa, že ide o akútnu infekciu dýchacieho systému spôsobenú vírusom COVID-19.

Odporúčania pre verejnosť

1 ČASTEJŠIE UMÝVANIE RUK

Pravidelne si umývajte ruky, najlepšie dezinfekčným mydlom (s aspoň 60%-ným obsahom etanolu v mydle). Používajte dezinfekčné gély a jednorázové dezinfekčné utierky na ruky. Ruky si umývajte pred konzumáciou jedla, po návšteve toalety, pred zapálením si cigarety, konzumáciou nápojov atď.

2 DODRŽIAVANIE BEZPEČNEJ VZDIALENOSTI

Dodržiavajte vzdialenosť minimálne 2 metre medzi vami a ľuďmi, ktorí kašľajú alebo kýchajú. COVID-19 sa šíri kvapôčkovým prenosom, čo znamená, že ak osoba kašle alebo kýcha, môžete vdýchnuť kvapôčky prenášané vzduchom obsahujúce vírus COVID-19.

3 VYHÝBANIE SA KONTAKTU RUK S TVAROU

Rukami sa dotýkame mnohých povrchov, čím prichádzame do kontaktu s baktériami a vírusmi. Následne pri kontakte neumytých rúk s očami, nosom či ústami uľahčujeme baktériám a vírusom vstup do celého tela.

4 DODRŽIAVANIE RESPIRAČNEJ HYGIENY

Respiračná hygiena znamená, že kýchať a kašľať by ste nemali do dlani alebo do otvoreného priestoru. Použite jednorázovú vreckovku, ktorú ihneď vyhodíte. Ak nemáte možnosť použiť vreckovku, kýchnite si do lakťovej jamky.

5 SLEDOVANIE SVOJHO ZDRAVOTNÉHO STAVU

Ak sa necítite dobre, máte teplotu a ste unavený alebo kašiete, zostaňte doma. Ak máte podozrenie, že by sa mohlo jednať o vírus COVID-19, telefonicky kontaktujte svojho lekára alebo zavolajte na Regionálny úrad verejného zdravotníctva v príslušnom kraji s nepretržitou prevádzkou 24/7.

RÚVZ BA 0917 426 075, RÚVZ BB 0918 659 580,
RÚVZ NR 0948 495 915, RÚVZ TT 0905 903 053,
RÚVZ TN 0911 763 203, RÚVZ ZA 0905 342 812,
RÚVZ KE 0918 389 841, RÚVZ PO 0911 908 823.

6 POUŽÍVANIE OCHRANNÝCH POMÔCOK

Ruška, rukavice a iné ochranné pomôcky nepoužívajte opakovane. Vyhodte ich ihneď po použití.

7 SLEDOVANIE AKTUÁLNYCH INFORMACII

Zostaňte informovaný o vývoji situácie šírenia vírusu COVID-19. Držte sa pokynov svojho ošetrojúceho lekára a všeobecných nariadení Ministerstva zdravotníctva SR a RÚVZ.