

PREVENTÍVNE OPATRENIA

- ZNÍŽENIE RIZIKA NÁKAZY KORONAVÍRUSOM



Verejnosti odporúčame dodržiavať preventívne opatrenia, ktoré sú účinné vo vzťahu ku kvapôčkovým nákazám (patrí medzi ne aj COVID-19):



Často si umývať ruky mydlom a teplou vodou, najmenej po dobu 20 sekúnd. Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, treba použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu.



Nedotýkajte sa očí, nosa a úst neumytými rukami. Zakrývajte si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahodte do koša.



Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky. Dodržujte vzdialenosť najmenej jeden meter medzi vami a kýmkoľvek, kto kašle, alebo kýcha.



Nosenie ochranného rúška a respirátora má význam u chorej osoby s respiračným ochorením alebo u zdravej osoby, ktorá sa zdržuje v blízkosti človeka s respiračným ochorením.



Ak ste chorý, zostaňte doma a telefonicky kontaktujte svojho lekára, ktorý určí ďalší postup liečby.

Ak ste sa vrátili zo zasiahnutých oblastí:

- » kontrolujte svoj zdravotný stav počas inkubačného času – 14 dní po návrate,
- » ak ste bez príznakov, a napriek tomu máte podozrenie na nákazu novým koronavírusom, môžete z vlastného rozhodnutia podstúpiť domácu izoláciu po dobu 14 dní,
- » ak sa u vás počas 14 dní objavia príznaky ako kašeľ, horúčka, sťažené dýchanie, bolesť hrdla, hlavy, kĺbov, telefonicky kontaktuje svojho lekára alebo lekársku pohotovostnú službu a informujte ich o svojom pobyte v rizikovej oblasti.

Otázky súvisiace s ochorením COVID-19 Vám zodpovedia na telefónnych číslach s nepretržitou prevádzkou Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (**0917 222 682**, novykoronavirus@uvzs.sk) alebo na príslušnom regionálnom úrade verejného zdravotníctva.