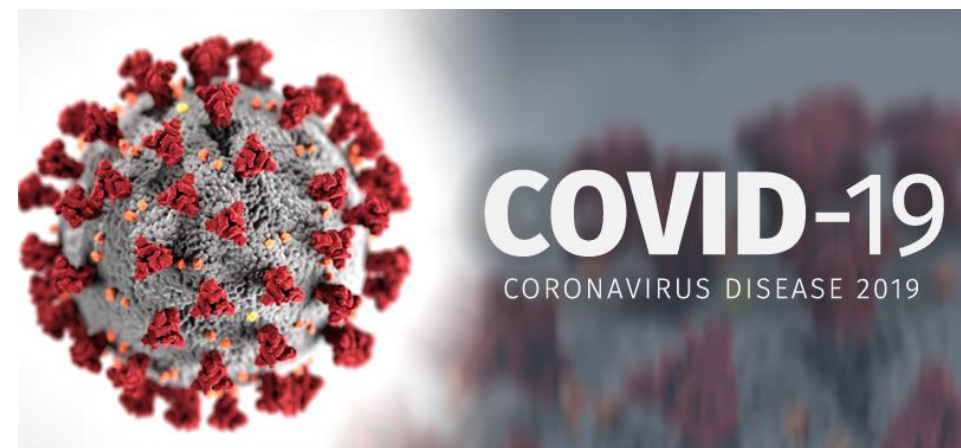


Manuál v prevencii nákazy COVID-19



Čo je COVID-19?

- Koronavírus spôsobujúci ochorenie COVID-19 bol identifikovaný v Číne na konci roka 2019. Predstavuje nový kmeň vírusu, ktorý u ľudí nebol doposiaľ známy.
- Ide o infekčné ochorenie dýchacích ciest.
- Ochorenie patrí medzi kvapôčkové infekcie.
- Inkubačný čas ochorenia je 2 až 14 dní, môže však byť aj dlhší.

Aké sú príznaky ochorenia?

- horúčka nad 38°C
- kašeľ
- sťažené dýchanie
- bolesť svalov
- bolesť hlavy
- únava, malátnosť



Ako ochrániť seba a iných pred nákazou



1. krok

**Pravidelne a dôkladne
si umývajte ruky**

Ako si správne umývať ruky



Zvlhčíte ruky vodou



Naberte si dostatočné množstvo mydla do oboch rúk



Potierajte si ruky spôsobom dľaň o dľaň



Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a potom opačne



Dalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne



Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani



Kruživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a potom opačne



Spojenými prstami pravej ruky čistíte kruživým pohybom ľavú dľaň a potom opačne



Opláchnite si ruky vodou



Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou



Použitou utierkou zastavte vodu



Vaše ruky sú čisté

Pravidlá pre čisté ruky

1. Každé umývanie rúk má trvať približne **40 – 60 SEKÚND**.
2. Navlhčite si ruky teplou vodou a naberte si dostatočné množstvo mydla.
3. Ruky si potierajte spôsobom dlaň o dlaň, pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne.
4. Trením čistíte spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne, následne zovrite prsty jednej ruky do dlane a potierajte si ich oproti druhej dlani.
5. Nasleduje čistenie ľavého palca krúživým pohybom pravou rukou a opačne.
6. Ľavú dlaň si čistíte krúživým pohybom spojenými prstami pravej ruky a opačne.
7. Ruky si opláchnite vodou a dôkladne utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom. Uteráky je potrebné často meniť.

2. krok

**Používajte rúška alebo
ochranné masky**

Ako si správne nasadiť rúško

Umiestnenie rúška na tvár – metódy pripevnenia

Ušné slučky - Niektoré rúška majú 2 ušné slučky na oboch stranách. Uchopte rúško za slučky, jednu slučku obtočte okolo jedného ucha a druhú slučku obtočte okolo druhého ucha.

Šnúrky - Niektoré rúška majú horné a dolné šnúrky, ktoré sa zaväzujú okolo zadnej časti hlavy. Zoberte rúško za horné šnúrky, uviažte ich okolo temena hlavy a dolné šnúrky okolo záhľavia.

Dlhé slučky - Niektoré rúška sa dodávajú s 2 elastickými spojenými slučkami, ktoré sa umiestňujú okolo temena hlavy a záhľavia. Držte masku pred tvárou, potiahnite hornú slučku cez hlavu a položte ju okolo temena hlavy. Potom potiahnite spodnú slučku cez hlavu a položte ju na záhľavie.



Ako si správne nasadiť rúško

Upravenie rúška na tvári

- stlačenie horného ohybného okraja rúška a zakrytie vašej tváre aj brady



Tip: Ak si zložíš rúško, nikdy ho nechytaj za prednú časť, ale za šnúrky.

Jednorazové vyhod', domáci ušité daj oprat'.

3. krok

Pozor na kašeľ a kýchanie



4. krok

**Nedotýkajte sa
rukami tváre**



5. krok

**Rany si prelepte
náplastou alebo
obväzom**



6. krok

**V prípade akéhokoľvek
ochorenia sa izolujte
od okolia**

7. krok

Dbajte na čistotu



8. krok

Hygienicky manipulujte s potravinami



9. krok

Umývajte riad a perte vždy v horúcej vode



10. krok

Pravidelne vetrajte



Ďalšie opatrenia

Okrem dodržiavania 10 základných hygienických krokov nezabúdaj na:

- Postaraj sa, aby tvoji rodinní príslušníci dodržiavali bezpečnostné opatrenia a neriskovali Tvoje a naše zdravie
- Deti nemajú voľno v škole na brigády, ani na potulovanie sa v skupinách.
- Teraz nie je čas na návštevy priateľov a príbuzných, ani na veľké nákupy. Čo sa dá si objednať cez internet a nikde nechod'.
- O každom pohybe mimo domu uvažuj – je to skutočne nevyhnutné? Neprežijem bez toho?
- Vyhýbaj sa ľuďom bez rúška. Ty ho nos všade, kde by si mohol prísť do kontaktu s ľuďmi mimo tvojej domácnosti.

Ochrana starších ľudí

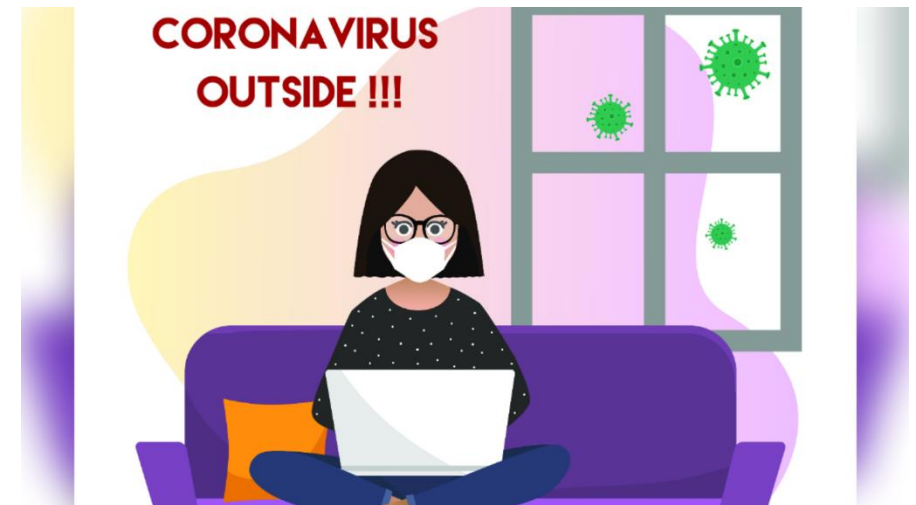


Základné odporúčania:

- Zabezpečte, aby vaši blízki zostali doma a v čo najmenej vychádzajte z domu alebo bytu,
- Poproste susedov alebo im urobte nákup, ak je to možné z Vašej strany,
- Poučte ich, aby chodili do obchodu v čase, keď tam nie je veľa ľudí, ak inak nie je možné, objednať a pomôcť im telefonicky, elektronicky zabezpečiť tovar,
- Uistite sa, že majú dostatočnú zásobu liekov, ktoré pravidelne užívajú
- Objednajte im chýbajúce lieky cez lekára, ktorý Vám zašle do lekárne elektronický recept

Nezabúdajte, že naši seniori sú najcitlivejšou skupinou, ktorú nákaza ohrozuje. Preto si ich ochrana vyžaduje zvýšenú mieru pozornosti a dodržiavanie hygienických zásad.

Čo robiť v prípade nákazy?



Domáca karanténa

Počas domácej izolácie:

1. sledujte svoj zdravotný stav,
2. obmedzte kontakty s inými osobami, nenavštevujte kultúrne, spoločenské, športové alebo iné hromadné podujatia, neprijímajte a nechodte na návštevy, kontaktujte ich telefonicky,
3. necestujte,
4. na výučbové aktivity využívajte e-learningové formy,
5. vykonávajte iba takú pracovnú činnosť, ktorú môžete vykonávať v mieste izolácie,
6. zdržte sa akýchkoľvek činností mimo miesta izolácie.

Domáca karanténa

Čo robiť, ak ochoriete?

1. Ak sa u vás objaví aspoň jeden z príznakov ako horúčka, kašeľ, dýchavičnosť, hneď kontaktujte **telefonicky** svojho ošetrojúceho lekára aj príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva a dohodnite sa na odbere biologického materiálu,
2. Informujte ho o svojich príznakoch a povedzte mu, že môžete mať COVID-19. Táto informácia pomôže zabrániť infikovaniu alebo vystaveniu nákazy ľuďom,
3. Ak nie ste dostatočne chorí na hospitalizáciu, uzdraviť sa môžete aj doma,
4. Rozoznajte včas, kedy treba hľadať naliehavú pomoc v núdzi.

Domáca karanténa

Ak ste v domácej karanténe a váš zdravotný stav si nevyžaduje hospitalizáciu v nemocnici, dodržujte, prosím, nasledujúce pokyny:

1. Používajte jednorazové papierové a vlhčené utierky.
2. Pri kašľaní alebo kýchaní si zakrývajte ústa a nos jednorazovými vreckovkami.
3. Každý člen rodiny má mať svoj vlastný uterák. Rovnako vlastný tanier, poháre či príbor.
4. Ideálnym riešením pre člena rodiny, ktorý prišiel zo zahraničia, je samostatná, dobre vetrateľná izba s oknom a minimálne kontakty s ostatnými.
5. Ak ste v samostatnej izbe, zatvárajte dvere.
6. Pokiaľ je to možné, používajte oddelenú kúpeľňu.
7. Ak zdieľate kúpeľňu s ostatnými členmi domácnosti, používajte ju ako posledný a následne ju vyčistite. Pravidelné čistenie kúpeľne je nevyhnutné.
8. Ak ste izolovaný v samostatnej izbe, jedlo konzumujte len tam.
9. Nevstupujte do spoločných priestorov, ak sú tam prítomní aj ostatní členovia domácnosti.
10. Použitý vlastný tanier, pohár či príbor umývajte v horúcej vode s čistiacim prostriedkom a osušte vlastnou utierkou.

Domáca karanténa

Ľudia, ktorí sa starajú o osobu čakajúcu na výsledky vyšetrenia na vírus COVID-19, by taktiež mali používať jednorazové utierky/vreckovky. Po použití ich vyhodte do plastového vrečka na odpad a okamžite si umyte ruky mydlom a vodou a následne si ich dôkladne utrite.

Bielizeň, obliečky a uteráky by mali byť uložené v plastovom vrečku a vyprané až vtedy, keď budú známe výsledky testov na SARS-CoV-2 (COVID-19) a budú negatívne. Pokiaľ potrebujete vyprať doma bielizeň a nie sú známe výsledky vyšetrenia, vyperte ho pomocou pracieho prostriedku pri najvyššej možnej teplote vhodnej pre danú bielizeň. Odporúčame teplotu nad 60 °C. Žehlite a sušte bielizeň na najvyššej možnej teplote, ktorá je vhodná pre danú textíliu. Pri manipulácii s bielizňou používajte jednorazové rukavice a rúška a očistite povrch v okolí práčky. Bielizeň nenoste do verejných práčovní. Po manipulácii s bielizňou si dôkladne umyte ruky mydlom a vodou.

Odpad (aj rúška a vreckovky) od osoby v izolácii musí byť uložený vo vrečku, ktoré je určené na odpadky a po naplnení musí byť zaviazané. Plastové vrečko odporúčame vložiť do druhého vrečka, zaviazať a až potom vložiť do kontajnera na odpad.

**Dodrżujte všetky pokyny a usmernenia
vydané hlavným hygienikom!**

**Len spoločným úsilím môžeme
túto zložitú situáciu zvládnuť.**

Zdroj údajov:

http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=250&Itemid=153