

## **PREDBEŽNÉ OPATRENIE a odporúčania pre ľudí v súvislosti s výskytom ochorenia COVID-19 (KORONAVÍRUS)**

### **Čo je COVID -19?**

Koronavírus spôsobujúci ochorenie COVID-19 predstavuje nový kmeň vírusu, ktorý u ľudí nebol doposiaľ známy.

Ochorenie patrí medzi **kvapôčkovú infekciu**.

Odhadovaný inkubačný čas ochorenia je 2 až 14 dní.

### **Príznaky ochorenia:**

- horúčka
- bolesť svalov
- kašeľ
- bolesť hlavy
- sťažené dýchanie
- únava

### **Ak ste sa vrátili zo zahraničia:**

- **kontrolujte svoj zdravotný stav** počas inkubačného času – **14 dní po návrate**,
- dbajte na **dôkladnú hygienu rúk**, zvýšenú dezinfekciu povrchov v domácnosti,
- **kašlite a kýchajte do papierových vreckoviek**, ktoré potom zahodíte do koša. Ak sa dá, **obmedzte návštevy priestorov s vyšším počtom ľudí**,
- **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,
- v prípade, že lekár vysloví podozrenie z nákazy, pošle vás na infektologické pracovisko, ktoré určí ďalší postup liečby,
- ak ste bez príznakov, a napriek tomu máte podozrenie na nákazu novým koronavírusom, môžete z vlastného rozhodnutia podstúpiť domácu izoláciu po dobu 14 dní.

### **Otázky súvisiace s ochorením COVID-19 vám zodpovedia na telefonických linkách s nepretržitou prevádzkou (24/7):**

- Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky – 0917 222 682
- Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne – 0911 763 203
- Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Žiline – 0905 342 812
- email: novykoronavirus@uvzs.r.

### **Ako znížiť riziko infekcie chrípkových ochorení ?**

- Umývajte si ruky mydlom a vodou alebo prostriedkom na báze alkoholu.
- Keď kašlete a kýchate, zakrývajte si nos a ústa vreckovkou alebo ohnutým lakťom.
- Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí majú príznaky nádchy alebo chrípky.
- Nechodte na miesta s veľkou koncentráciou ľudí.
- Zvyšujte svoju individuálnu odolnosť správnou životosprávu, t.j. jedzte pestrú stravu, zvýšte prísun prirodzených vitamínov- ovocia a zeleniny, mäso a vajíčka dôkladne prevarte.
- Otužujte sa.

- Dbajte na primeranú fyzickú aktivitu, často vetrajte, dbajte na dostatok spánku a odpočinku.
- Zabráňte nechránenému kontaktu s divými alebo hospodárskymi zvieratami.
- **Ak ochoriete, zostaňte doma a nešírte chorobu ďalej!**