

Korona - všeobecné hygienické pokyny

Najčastejšie príznaky ochorenia Covid-19

Príznaky sa objavujú 2 až 14 dní po kontakte s vírusom. Väčšinou sú mierne a majú postupný nábeh. Niektorí infikovaní ľudia nemali žiadne príznaky choroby a cítili sa zdravo.

1. Máme sa báť?

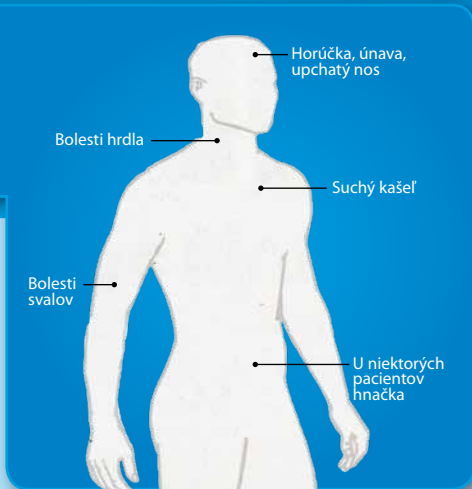
Vírus je nákazlivý, ale ľudia bez iných ťažkostí ho prekonajú často s príznakmi, ktoré sa dajú prirovnať k chrípke. Budte teda obozretní, no nedajte sa ovládnuť obavami.

2. Ako sa koronavírus prenáša?

Prostredníctvom kvapôčok, ktoré chorý vykašľáva alebo vykýchne. Vírus si možno z infikovaných povrchov do tela zaniest' aj dotykom v oblasti očí, nosa a úst.

3. Aké sú príznaky vírusovej infekcie?

Horúčka, únava a suchý kašeľ. Odbornú pomoc potrebujú ľudia s horúčkou, kašľom a problémami s dýchaním.



4. Čo mám robiť, ak mám príznaky nákazy?

Ak sa necítite dobre, ostaňte doma a nechodte medzi ľuďmi. Kontaktujte telefonicky svojho všeobecného lekára, informujte ho o príznakoch, povedzte mu, kam ste cestovali za posledné dva týždne a či ste boli v kontakte s ľuďmi, ktorí navštívili rizikové krajiny. **Odborník vám odporučí, ako postupovať ďalej.**

Či je vhodná domáca karanténa, alebo vás presunú na príslušné infekčné oddelenie.

5. Ak sa človek nakazí, aká je pravdepodobnosť, že zomrie?

Priebežné analýzy naznačujú, že ochorenie usmrčuje približne dve percentá nakazených. U viac než 80 percent chorých má infekcia iba mierny priebeh. Na základe doterajších informácií tiež možno povedať, že vírus je v tomto smere nebezpečnejší ako sezónna chrípka, ale menej nebezpečný než ochorenie SARS.

6. Ako sa lieči nákaza koronavírusom?

Liečba je symptomatická, to znamená, že lekári potláčajú nepríjemné či nebezpečné prejavy ochorenia.

7. Ako sa môžem chrániť pred koronavírusom?

Najúčinnějšíou prevenciou ochorenia COVID-19 je častá a dôsledná hygiena rúk. Zbytočne sa nedotýkajte tváre, najmä takzvanej T zóny, teda oblasti očí, nosa a úst. Snažte sa podporovať svoju obranyschopnosť zvýšeným prísunom ovocia a zeleniny, ako aj dostatkom pohybu. Vyhýbajte sa ľudnatým miestam.

8. Aké je riziko, že sa nakazím vírusom?

Ak ste nenavštívili oblasti s potvrdeným výskytom vírusu SARS-CoV-2 alebo neprišli do kontaktu s ľuďmi, ktorí navštívili tieto miesta, riziko nákazy je nateraz nízke.

9. Možno sa nakaziť aj od človeka, ktorý vyzerá zdravo?

Infikovaní ľudia môžu byť nákazliví skôr, než sa u nich objavia príznaky choroby.

10. Ako môžem ja zabrániť šíreniu nákazy?

Od viditeľne chorých ľudí dodržiavajte odstup najmenej jeden meter. Dôsledne si umývajte ruky, používajte vodu a mydlo, uprednostníte umývanie rúk pred géelmi vždy, keď je to možné. Kašlite a kýchajte do jednorazových vreckoviek. Čistiť by ste mali aj povrchy, ktorých sa dotýka väčšie množstvo ľudí, ako sú napríklad kľučky, gombíky vo výťahoch. Často nárazovo vetrajte. Obmedzujte návštevy lekárskeho ambulancií na nevyhnutné minimum. Lieky na chronické ochorenie si od svojho ošetrojúceho lekára vyžiadajte telefonicky a vďaka elektronickej službe e-recept si ich budete môcť vybrať

v ktorejkoľvek lekární. S chorými nikdy nepoužívať osobné predmety ako sú riady, uteráky alebo posteľná bielizeň. Prať na vyšších teplotách

11. Ochráni ma zdravotnícke rúško?

Jednoduché jednorázové rúška vás neochránia proti nákaze. Do určitej miery však môžu zachrániť ľudí v okolí infikovaného - ak ho má nasadené, rúško môže zabrániť šíreniu kvapôčok obsahujúcich vírus. Za spoľahlivejšiu formu ochrany možno považovať profesionálne respirátory. Účinné budú iba v prípade, že dôsledne dodržíte pokyny pri nasadzovaní a snímaní respirátora.

12. Navštívili ste krajinu, v ktorej sa objavil vírus? Čo máte robiť?

Pri návrate na Slovensko zo zahraničia musíte až do odvolania absolvovať povinnú 14-dňovú karanténu. Týka sa to aj osôb, ktoré s vami žijú v domácnosti. Je potrebné celú dobu sledovať či sa u vás neobjavia príznaky: horúčka, kašeľ a dýchavičnosť, **ak sa príznaky objavia kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára, územne príslušný regionálny**

úrad verejného zdravotníctva a bude vám odobratá vzorka.

13. Ohrozuje koronavírus tehotné ženy?

Tehotné ženy sú vo všeobecnosti náchylnejšie na vírusové ochorenia, ktoré postihujú dýchací systém. Zatiaľ však neexistujú priame dôkazy o tom, že by vírus priamo poškodzoval plod.

14. Ohrozuje koronavírus deti?

Prvotné informácie a analýzy ukazovali, že vírus postihuje deti iba okrajovo a že u detí prevláda mierny priebeh nákazy a komplikácie sú zriedkavejšie než v prípade dospelých. Pravdepodobne výnimkou by mali byť deti, ktoré už trpia inými ochoreniami, najmä na infekciami dýchacích ciest alebo poruchou imunity.

15. Čo ak som senior alebo mám chronickú chorobu?

Riziko vážnych až smrteľných komplikácií stúpa s vekom, pričom zraniteľnejší sú ľudia nad 65 rokov. Ochorenie je veľmi nebezpečné aj pre ľudí so srdcovo-cievnyimi ochoreniami, problémové sú aj cukrovka, chronické ochorenia pľúc, vysoký krvný tlak a rakovina.

Nepretržitú činnosť majú nasledovné telefónne linky Úradu verejného zdravotníctva a regionálnych úradov verejného zdravotníctva:

- ▶ Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky - **0917 222 682**
- ▶ Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici - **0918 659 580**
- ▶ Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Bratislave - **0917 426 075**
- ▶ Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre - **0948 495 915**
- ▶ Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trnave - **0905 903 053**
- ▶ Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne - **0911 763 203**
- ▶ Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach - **0918 389 841**
- ▶ Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Prešove - **0911 908 823**
- ▶ Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Žiline - **0905 342 812**
- ▶ Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Bardejove - **0917 121 946**
- ▶ Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Poprade - **0911 635 260**
0903 905 080
- ▶ Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Michalovciach - **0948 518 954**

Nepretržite je k dispozícii verejnosti aj Národné centrum zdravotníckych informácií -
0800 221 234

K otázkam verejnosti týkajúcim sa koronavírusu je zriadené call-centrum s nepretržitou prevádzkou. Ľudia môžu odborníkov kontaktovať cez emailovú adresu
novykoronavirus@uvzsr.sk

Viac informácií aj na stránke
www.uvzsk.sk