

# COVID-19



## Čo znamená vyhlásenie núdzového stavu:

- sú zatvorené maloobchodné prevádzky s výnimkou: potravín, lekární, drogérií, predajní tlačie, pôšt, bánk, čerpacích staníc, stravovacích prevádzok, veterinárnych prevádzok, obchodov s krmivom pre zvieratá, telekomunikačných operátorov, prevádzok internetových obchodov (eshop) a donáškových služieb, pracovní a čistiarní odevov, taxislužieb prevážajúcich tovary, autoservisov a odťahových služieb, či pohrebných služieb, očných optík, leasingových služieb, prevádzok STK a emisných kontrol, servis výpočtovej a telekomunikačnej techniky, služby advokátov či notárov, kľúčových služieb, zberných dvorov, prevádzok galantérií a metrového textilu, servisu a predaja bicyklov, záhradníctiev, stavebnín,

predajní inštalačného, elektroinštalačného materiálu, železiarstiev, predajní farby-laky.

## Od 30. marca zavedenie prísnejších hygienických podmienok v obchodných prevádzkach :

- povinné používanie ochranných rúšok
  - pri vstupe dezinfekcia rúk alebo ochranné rukavice
  - v radoch aspoň dvojmetrové odstupy medzi ľuďmi
  - jeden nakupujúci na 25 metrov štvorcových
- Od 9-12 hod platí prednostné nakupovanie pre seniorov nad 65 rokov a v nedeľu sú obchody zatvorené.
- Povinné nosenie ochranných rúšok, ktoré zakrývajú nos a ústa, mimo svojho domu či bytu.

## ĎALŠIE MIMORIADNE OPATRENIA:

- povinná 14-dňová karanténa pre ľudí, ktorí sa vrátia zo zahraničia,
- od pondelka 16.3.2020 sú zatvorené školy a školské zariadenia,
- zavedenie dočasných hraničných kontrol so všetkými susednými štátmi, na územie SR sa dostanú len osoby s trvalým alebo prechodným pobytom v SR, alebo platným pasom
- neodporúča sa cestovanie do zahraničia
- obmedzenie vnútroštátnej vlakovej a autobusovej dopravy

- obmedzenie otváracích hodín na úradoch  
- zákaz návštev pacientov vo všetkých slovenských nemocniciach, domovoch sociálnych služieb, detských domovoch.

## AKO POSTUPOVAŤ V PRÍPADE PODOZRIENIA NA COVID-19

V prípade, ak máte podozrenie na výskyt ochorenia COVID-19 (koronavírusu) a vyskytli sa u Vás príznaky ako napríklad kašeľ, bolesti hrdla, dýchavičnosť, horúčka a zároveň počas uplynulých 14 dní ste navštívili krajinu s potvrdeným výskytom tohto ochorenia alebo ste boli v kontakte s osobou pozitívnou na koronavírus, odporúčame postupovať nasledovne:

- výlučne telefonicky kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára alebo operačné stredisko a informovať ich o svojom zdravotnom stave a cestovateľskej anamnéze,
  - nechodiť priamo do ambulancie všeobecného lekára alebo do nemocnice z dôvodu možného šírenia nákazy,
  - následne po konzultácii s lekárom, postupujte podľa telefonických pokynov,
  - v prípade, že máte akékoľvek otázky, kontaktujte odborníkov na infolinkách ktoré sú funkčné 24 hodín denne, 7 dní v týždni.
- Regionálny úrad verejného zdravotníctva pre náš kraj v Banskej Bystrici - 0918 659 580

## Pravidlá pre čisté ruky:

1. Každé umývanie rúk má trvať 40 - 60 sekúnd
2. Navlhčite si ruky teplou vodou a naberte si dostatočné množstvo mydla
3. Ruky si potierajte spôsobom dlaň o dlaň
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

### Ruky si umývajte:

- po každom návrate domov (do práce...) z vonkajšieho prostredia
  - pri akomkoľvek pociťovaní nečistých rúk
  - po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy
    - pred, počas a po príprave jedla
    - pred konzumáciou jedla
    - po každom použití toalety
  - pred manipuláciou s bábätkom a po výmene znečistenej plienky
  - po manipulácii so zvieratami a ich krmivom
  - po manipulácii s odpadom a odpadovým košom
    - pred a po návšteve nemocnice, lekára
- Vyhýbajte sa miestam s vysokou koncentráciou ľudí  
Dezinfikujte povrchy a kľučky dezinfekčnými prostriedkami  
Pri kýchaní a kašľaní si vždy zakryte ústa jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zlikvidujte

Nedotýkajte sa očí, úst a nosa kontaminovanými rukami

Snažte sa dodržiavať vzdialenosť najmenej jeden meter medzi vami a kýmkoľvek kto kašle alebo kýcha

Myslite na to, že choroboplné zárodky môžu byť na predmetoch, ktoré bežne používate

## Tvárové rúško



- Poskytuje bariérovú ochranu pred kvapôčkovou nákazou.
  - V prípade viditeľného znečistenia alebo v prípade, že je navlhnuté, je potrebná jeho výmena.
  - Je dôležité, aby rúško bolo nasadené správne
    - Počas nosenia, z dôvodu prevencie kontaminácie, sa rúško nemá chytať rukami.
  - Tvárové rúško sa pri podozrení na ochorenie COVID-19 používa pre pacienta, aby sa znížilo riziko rozptylu infekčných kvapôčok pri kýchaní alebo kašľaní do svojho okolia.
- Postup pri odstránení rúška z tváre:**
- po použití by malo byť rúško odstránené uvoľnením šnúrok na zadnej časti (nikdy neodstraňovať rúško uchopením rúška pokrývajúcu tvár) a zlikvidovať rúško ako infekčný odpad. Po odložení rúška do odpadu je potrebné vykonať hygienu rúk.



**Tereňáček  
apríl  
máj  
jún  
2020**



## Ako si správne umývať ruky?

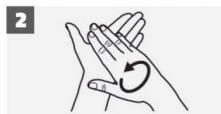
 Ruky si umývajte aspoň 40-60 sekúnd



Namočte si ruky



Použite dostatok mydla



Krúživým pohybom si šúchajte dlane



Dlane si položte jednu na druhú a prepleťte si prsty



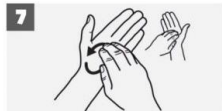
Dlane otočte proti sebe a prepleťte si prsty



Končeky prstov si chýťte do druhej ruky



Do dlane uchopíte palec a umývajte ho krúživým pohybom



Končekmi prstov pravej ruky umývajte ľavú dlaň a naopak



Opláchnite si obidve dlane



Ruky si poutierajte dosucha papierovou utierkou



Vodovodnú batériu zavrite s použitím papierovej utierky

## Ako znížiť riziko infekcie koronavírusom?



Umývajte si ruky mydlom a vodou alebo prostriedkom na báze alkoholu

Zakrývajte si nos a ústa, keď kašlete a kýchate vreckovkou, alebo ohnutým lakťom



Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí majú príznaky nádchy alebo chrípky

Mäso a vajíčka dôkladne prevarte



Zabráňte nechránenému kontaktu s divými alebo hospodárskymi zvieratami

