



# OCHORENIE (COVID-19)

## AKO SA IZOLOVAŤ DOMA, AK MÁTE COVID-19

**DOMÁCA IZOLÁCIA ZNAMENÁ ZOSTAŤ DOMA, KEĎ MÁTE PRÍZNAKY COVID-19 A VYHNÚŤ SA KONTAKTU S INÝMI ĽUĎMI, ABY STE ZABRÁNILI ŠÍRENIU CHOROBY NA OSTATNÝCH VO VAŠEJ DOMÁCNOSTI A VAŠOM OKOLÍ. AK VÁM DIAGNOSTIKOVALI COVID-19 ALEBO ČAKÁTE NA VÝSLEDKY LABORATÓRNEHO TESTU NA COVID-19, OČAKÁVA SA, ŽE PODNIKNETE NASLEDUJÚCE OPATRENIA.**

### OBMEDZTE KONTAKT S OSTATNÝMI ĽUĎMI:

- » Nevychádzajte z domu, v prípade potreby telefonicky kontaktujte vášho všeobecného lekára (v kriticknej situácii volajte ZSS na číslo 155).
- » Nechodte do školy, práce, na iné verejné miesta, ani nepoužívajte verejnú dopravu (t.j. autobusy, taxíky).
- » Pre minimalizáciu kontaktov s okolím, si zabezpečte dovoz potravín a iných zásob priamo domov.
- » Zdržiajte sa v izolovanej izbe a používajte samostatnú kúpeľňu, ak je to možné.
- » Ak musíte byť v kontakte s inými ľuďmi v domácnosti, udržiavajte medzi sebou a druhou osobou odstup najmenej 2 metre. Komunikujte krátko a používajte rúško.
- » Vyvarujte sa kontaktu s osobami s chronickými ochoreniami, oslabeným imunitným systémom a staršími dospelými.
- » Vyhňte sa kontaktu s domácimi zvieratami ak bývate s inými ľuďmi, ktorí sa tiež môžu dotknúť týchto zvierat.

### UMÝVAJTE SI RUKY:

- » Ruky si umývajte často mydlom a vodou, najmenej po dobu 20 sekúnd a osušte ich jednorázovými papierovými utierkami alebo suchým uterákom na jedno použitie. Po použití ho vymeňte.
- » Nečistoty môžete odstrániť aj vlhkou utierkou a následne použite dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu.
- » Vyhňte sa dotykov očí, nosa alebo úst.
- » Kýchnite si alebo kašlite do laktovej jamky alebo vreckovky.

### VYVARUJTE SA KONTAMINÁCII BEŽNÝCH PREDMETOV A POVRCHOV:

- » Nedeľte sa o osobné veci s inými ako sú: zubné kefky, uteráky, postelňa bielizeň, riad alebo elektronické zariadenia.
- » Na dezinfekciu použite bežné dezinfekčné prostriedky pre domácnosť alebo riedené bielidlo (1 diel bielidla a 9 dielov vody).
- » Kontaminované predmety, ktoré sa nedajú vyčistiť, umiestnite do oddelenej, uzatvárateľnej nádoby a zlikvidujte spolu s domovým odpadom.
- » Pred spláchnutím WC sklopte záchodové veko.

- » Aspoň raz denne čistite a dezinfikujte povrchy, ktorých sa často dotýkate, ako sú: toalety, nočné stolíky, kľučky dverí, telefóny a diaľkové ovládače.

### POZORUJTE SA:

- » Sledujte svoje príznaky podľa pokynov svojho lekára alebo orgánu verejného zdravotníctva.
- » Ak sa vaše príznaky zhoršia, okamžite kontaktujte svojho všeobecného lekára alebo orgán verejného zdravotníctva a postupujte podľa jeho pokynov.
- » Oddýchnite si, jedzte vyváženú stravu a zostaňte v kontakte s ostatnými prostredníctvom komunikačných zariadení.

### ZÁSObY, KTORÉ TREBA MAŤ DOMA, POČAS DOMÁCEJ IZOLÁCIE:

- » Tvárové rúška (nepoužívajte ich opakovane).
- » Ochrana očí.
- » Rukavice na jedno použitie (nepoužívajte ich opakovane).
- » Papierové utierky na jedno použitie.
- » Vreckovky.
- » Odpadkové koše s plastovou vložkou.
- » Teplomer.
- » Voľnopredajné lieky na zníženie horúčky (napr. paracetamol).
- » Tečúca voda.
- » Mydlo na ruky.
- » Dezinfekčný prostriedok na báze alkoholu obsahujúci najmenej 60% alkoholu.
- » Saponát na riad.
- » Klasický prášok na pranie.
- » Bežné čistiace prostriedky pre domácnosť.
- » Bielidlo (5% chlórnan sodný) a samostatná nádoba na riedenie (1 diel bielidla na 9 dielov vody).
- » Alkoholové dezinfekčné utierky.
- » Zabezpečte si dovoz potravín domov.