

USMERNENIA A ODPORÚČANIA V SÚVISLOSTI SO ŠÍRENÍM COVID-19

Dňa 28.2.2020 vydalo **Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky usmernenie pre školy a školské zariadenia** dostupné na <https://www.minedu.sk/usmernenie-k-sireniu-koronavirusu/>.

Dňa 6.3.2020 bol zverejnený dokument **Informácia Košického samosprávneho kraja v súvislosti s výskytom Koronavírus 2019 /COVID-19/** (na základe zasadnutia krízového štábu s predsedom Košického samosprávneho kraja k možným rizikám spojeným s koronavírusom) s konkrétnymi odporúčaniami v znení:

Pre žiakov, ktorí sa vrátili z oblastí, ktoré sú potvrdené, na základe pokynu Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky a Ministerstva školstva Slovenskej republiky, **odporúčame** zákonnému zástupcovi žiaka, resp. žiakovi, sledovanie zdravotného stavu v domácom prostredí t.j. dobrovoľnú domácu izoláciu mimo kolektívu. V takomto prípade žiak, resp. zákonný zástupca, telefonicky kontaktuje príslušného všeobecného lekára pre deti a dorast, ktorý navrhne ďalší postup. Je potrebné apelovať na rodičov, aby neposielali do školského zariadenia svoje choré dieťa.

Žiakom, ktorí plánujú cestu do rizikových oblastí, odporúčame dôsledne zvážiť nevyhnutnosť cestovania. Študenti na programoch ERASMUS+ v zahraničí, v regiónoch Lombardie a Benátok v Taliansku, odporúčame návrat na Slovensko a riadiť sa vyššie uvedenými odporúčaniami. Riaditeľom škôl odporúčame zrušiť výlety, exkurzie a iné spoločenské akcie a organizáciu iných podujatí /kiná, divadlá, športové podujatia, /.

Všetky navrhované opatrenia majú odporúčací charakter a vychádzajú z usmernenia hlavného hygienika Slovenskej republiky (dostupné online na http://www.uvzsr.sk/docs/info/covid19/Usmernenie_HH_SR_COVID-19_druha_aktualizacia.pdf).

Dôležité informácie Úradu verejného zdravotníctva SR dostupné na http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=250&Itemid=153:

Verejnosti odporúčame dodržiavať preventívne opatrenia, ktoré sú účinné vo vzťahu ku kvapôčkovým nákazám (patrí medzi ne aj COVID-19):

- umývať si ruky často mydlom a teplou vodou, najmenej pod dobu 20 sekúnd. Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, treba použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu
- očí, nosa i úst sa nedotýkajte neumytými rukami
- zakrývať si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahodíte do koša
- vyhýbať sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky
- dodržiavať vzdialenosť najmenej jeden meter medzi vami a kýmkoľvek kto kašle alebo kýcha
- zvážiť účasť na hromadných podujatiach, respektíve oblastí s vysokou koncentráciou ľudí
- v domácnosti dbajte na zvýšenú dezinfekciu povrchov
- nosenie ochranného rúška a respirátora má význam u chorej osoby s respiračným ochorením alebo u zdravej osoby, ktorá sa zdržuje v blízkosti človeka s respiračným ochorením
- **ak ste chorý, zostaňte doma a telefonicky kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára, ktorý určí ďalší postup liečby**

Odporúčania pre cestovateľov:

- kontrolujte svoj zdravotný stav počas inkubačného času – 14 dní po návrate
- dbajte na dôkladnú hygienu rúk, zvýšenú dezinfekciu povrchov v domácnosti, kašlite a kýčajte do papierových vreckoviek, ktoré potom zahodíte do koša. Ak sa dá, obmedzte návštevy priestorov s vyšším počtom ľudí

- ak ste bez príznakov, a napriek tomu máte podozrenie na nákazu novým koronavírusom, môžete z vlastného rozhodnutia podstúpiť domácu izoláciu po dobu 14 dní
- **ak sa u vás počas 14 dní objavia príznaky ako kašeľ, horúčka, sťažené dýchanie, bolesť hrdla, hlavy, kĺbov, zostaňte doma a telefonicky kontaktujte lekára, lekársku pohotovostnú službu alebo operátora KOS ZZS a informujte ich o svojom pobyte v rizikovej oblasti.**

Postup pre transport pacienta s podozrením na koronavírusové ochorenie COVID-19:

Telesná teplota 38 stupňov je pre transport pacienta s podozrením na COVID-19 rozhodujúcim faktorom. Pacienti s pozitívnou cestovateľskou anamnézou a symptómami respiračného ochorenia, ktorí majú telesnú teplotu nižšiu ako 38 stupňov Celzia, majú zostať v domácej izolácii. Lekár operátor KOS ZZS odporučí takémuto pacientovi symptomatickú liečbu. Lekár operátor KOS ZZS kontaktuje po 8 až 12 hodinách pacienta a verifikuje si jeho zdravotný stav. V prípade zhoršenia zdravotného stavu spojeného so vzostupom telesnej teploty, lekár KOS ZZS kontaktuje príslušného regionálneho hygienika. Po konzultácii s ním KOS ZZS v prípade potreby zabezpečí odber klinických vzoriek od pacienta. Pacienti podozriví z ochorenia na COVID-19, ktorí sú za prísnych preventívnych opatrení privezení na infekčné oddelenie posádkou ambulancie ZZS, zostanú hospitalizovaní do výsledkov laboratórneho vyšetrenia, ak lekár oddelenia nerozhodne inak.

ODPORÚČANIA PRE ĽUDÍ PRICHÁDZAJÚCICH Z OBLASTÍ VÝSKYTU OCHORENIA 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. 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

Ďalšie odporúčania

- kontrolujte svoj zdravotný stav počas inkubačného času – 14 dní po návrate
- dbajte na dôkladnú hygienu rúk, zvyčajne 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 kontaktujte svojho lekára alebo lekársku pohotovostnú službu a informujte ich o svojom pobyte v rizikovej oblasti →

Ako znížiť riziko nákazy pred infekciou koronavírusu?



Umývajte si ruky mydlom a vodou alebo prostriedkom na báze alkoholu



Zakrývajte si nos a ústa keď kašľete a kýchate vreckovkou, alebo ohnutým laktom



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



Mäso a vajčka dôkladne prevarte



Zabráňte nechránenému kontaktu s divými alebo hospodárskymi zvieratami



ČO ROBIŤ AK CESTUJETE Z OBLASTÍ NÁKAZY NOVÝM KORONAVÍRUSOM A OBJAVÍ SA U VÁS TEPLOTA, KAŠEĽ ALEBO DÝCHAVIČNOSŤ?



Ak sa u Vás v priebehu letu vyskytnú príznaky respiračného ochorenia, okamžite to oznámte palubnému personálu.



V prípade, ak už ste na letisku, neopúšťajte priestor letiska a vyhľadajte stálu lekársku službu na letisku.



Ak už ste doma, nikam nechoďte. Vyhnite sa kontaktu s ostatnými ľuďmi.



Telefonicky kontaktujte svojho lekára alebo lekársku pohotovostnú službu. Informujte ich o svojom pobyte v rizikovej oblasti.



Často si umývajte ruky mydlom a vodou. Ak nie sú dostupné, používajte dezinfekčné prostriedky na báze alkoholu.



Pri kašli si zakrývajte ústa a nos vreckovkou alebo použite rukáv, nie ruky!

Spracoval Státní zdravotní ústav, Praha podle CDC, USA

