

Ochrana proti COVID-19

Ochorenie COVID 19 je vírusová infekcia, ktorá sa šíri aj prenosom z človeka na človeka najmä **pri kašľaní alebo kýchaní**. Môže sa šíriť aj priamym alebo nepriamym kontaktom s respiračnými výlučkami (hlien, sliny) infikovaných osôb, **ktoré sú na rukách infikovaných osôb alebo na povrchoch predmetov, ktorých sa dotýkali**.



Inkubačná doba: do 14

Aké sú príznaky ?

Náhly vzostup horúčky nad 38 stupňov s triaškou a zimnicou, kašeľ, bolesti hlavy a svalov, nádcha, zápal hrdla, slabosť a únava. Príznaky sú veľmi podobné chrípke.

Opatrenia na ochranu zdravých osôb

- **Vyhýbať sa tesnému kontaktu s chorými osobami**
 - dodržiavať odstup najmenej 1 meter od osôb s príznakmi nádchy, chrípky, ochorenia horných dýchacích ciest
 - vyhýbať sa pobytu v preplnených priestoroch
 - nenavštevovať osoby, ktoré sú choré
 - vyhýbať sa cestovaniu do rizikových oblastí s výskytom ochorenia COVID 19
- **Často umývať ruky a tvár**
 - ruky a tvár umývať veľmi dôkladne dezinfekčným mydlom a teplou vodou, hlavne po kašľaní alebo kýchaní
 - použiť dezinfekčný prípravok na báze alkoholu
 - umývanie by malo trvať aspoň 20 sekúnd
- **Vyhýbať sa dotykom očí, nosa a úst**
 - po manipulácii s kontaminovaným predmetom (napr. použité vreckovky) vyhýbať sa dotyku očí, nosa alebo úst

➤ **Návrat z rizikových oblastí**

- pravidelná kontrola telesnej teploty najmenej 14 až 21 dní po návrate
- vyhýbať sa masovým podujatiam a miestam s výskytom vyššieho počtu osôb
- v prípade výskytu príznakov: **kašeľ, prechladenie, nádcha – telefonicky kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára (všeobecný lekár pre dospelých, alebo pre deti a dorast), ktorý Vás usmerní ako postupovať**
- v prípade nariadenia zvýšeného zdravotného dozoru a karantény Regionálnym úradom verejného zdravotníctva dôsledne dodržiavať nariadené pokyny

Aké sú opatrenia na zníženie prenosu ochorenia od chorého?

➤ **Dodržiavanie zásad správnej respiračnej hygieny**

- pri kýchaní a kašľaní nezakrývať ústa a nos holými rukami
- pri kašľaní a kýchaní prekryvať ústa a nos vreckovkou, alebo kašať a kýchať radšej do ramena
- vreckovku nepoužívať opakovane, ihneď po použití zahodiť do nádoby na odpadky

➤ **Často umývať ruky**

- chorý si má ruky dôkladne umývať mydlom a teplou vodou, najmä po kašľaní alebo kýchaní.
- umývanie rúk by malo trvať aspoň 20 sekúnd
- používať dezinfekčné mydlá

➤ **Izolácia chorého mimo pracoviska alebo školy a obmedzenie jeho kontaktu so zdravými**

Ochrana proti COVID-19

Ako účinne používať respirátory?



Respirátor má chrániť zdravého pred mimovoľným kontaktom jeho úst a nosa s vírusom na jeho rukách a pred kašľom a kýchaním iných osôb.

➤ Preventívne použitie zdravými osobami

- Použitie respirátora je na zvážení každého jednotlivca.
- Má tesne priliehať na tvár
- Po použití je potrebné respirátor vložiť do plastového vrečka a uzavrieť ho.
- Takéto vrečko je možné zahodiť do bežného domáceho odpadu.
- Následne je potrebné umytie rúk ako bolo uvedené vyššie.
- Použitie respirátora je potrebné kombinovať s dodržiavaním už uvedených opatrení.

➤ Použitie respirátora zdravými, ktorí sa starajú o osobu s príznakmi chrípky

Medzi zdravé osoby, ktoré by mali použiť masku patria najmä:

- Osoby v domácnosti alebo iní, ktorí sa starajú o chorého, a ktorí sú s ním v tesnom kontakte.

➤ Použitie tvárovej masky alebo respirátora chorými

- Pri cestovaní domov alebo do nemocnice po rozvinutí príznakov ochorenia.
- Keď je chorý ošetrovaný doma členom rodiny alebo inou osobou.
- Ak sa nemožno vyhnúť tesnému kontaktu s inými zdravými osobami.

Správne použitie a znehodnotenie respirátora

- Nasadenie respirátora na ústa a nos a bezpečné upevnenie, aby sa minimalizovali medzery medzi respirátorom a tvárou.
- Zaviazanie šnúrok v strede hlavy a krku.
- Vyhybať sa dotyku tvárovej časti respirátora počas jej nosenia.
- Po dotyku s respirátorom (pri odstraňovaní alebo čistení, alebo mimovoľnom dotyku) umyť ruky mydlom a teplou vodou alebo prostriedkom s obsahom alkoholu.
- Vymieňať respirátor v prípade, že je vlhký.
 - Pri dlhšom používaní môže začať vlhnúť. Vtedy je potrebné vymeniť ho za nový.
- Zložiť respirátor z tváre a znehodnotiť ho. Predpokladať, že predná strana respirátora je infikovaná.
- Rozviazať najskôr spodné šnúry a potom horné.
- Pri zahadzovaní masku stále držať za šnúry.
- Po odstránení respirátora z tváre je potrebné vložiť ju do plastového vrečka a vrečko následne uzavrieť.
- Plastové vrečko potom odhodiť do nádoby na odpadky.
- Umyť ruky po odstránení respirátora.
 - Po zložení z tváre umyť ruky mydlom a vodou alebo si ich očistiť prostriedkom s obsahom alkoholu.
- Jednorazové respirátory nepoužívať opakovane.