



INFORMÁCIE TÝKAJÚCE SA AKÚTNEHO RESPIRAČNÉHO SYNDRÓMU SPÔSOBENÉHO NOVÝM KORONAVÍRUSOM SARS-COV-2. AKTUALIZÁCIA Č.4

Ochorenie COVID-19 je vyvolané novým koronavírusom SARS-CoV-2. Aktuálna epidemiologická situácia neustále vyvíja a príslušné štátne aj medzinárodné organizácie jej venujú maximálnu pozornosť.

Príznaky podobné klasickým respiračným ochoreniam – horúčka, kašeľ, dýchavičnosť, ochorenie môže prerásť až do zápalu pľúc.

Pre všetky osoby pri návrate na Slovensko z akejkoľvek krajiny od 13.03.2020 až do odvolania povinná domáca karanténa po dobu 14 dní, vrátane osôb, ktoré žijú spoločnej domácnosti. Počas tejto doby je povinnosť:

- **bezprostredne po návrate do Slovenskej republiky oznámiť túto skutočnosť a to TELEFONICKY alebo ELEKTRONICKY svojmu zazmluvnenému všeobecnému lekárovi, resp. pediatrovi. Lekár následne pre zamestnanca vystaví potvrdenie o práceneschopnosti, ktoré nemusí byť podpísané zamestnancom**
- sledovať svoj zdravotný stav (náhly nástup aspoň jedného z týchto príznakov: horúčka, kašeľ, dýchavičnosť) a v prípade objavenia sa príznakov bez meškania telefonicky kontaktovať ošetrojúceho lekára a územne príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva a podrobiť sa odberu biologického materiálu
- zdržať sa sociálnych kontaktov (napr. návštev kultúrnych, spoločenských, športových alebo iných hromadných podujatí alebo prijímania osôb alebo vykonávania spoločenských aktivít v mieste izolácie)
- zdržať sa cestovania, zdržať sa účasti na výučbových aktivitách s výnimkou e-learningových foriem
- zdržať sa pracovnej činnosti s výnimkou práce v mieste domácej izolácie
- zdržať sa akýchkoľvek činností, ktoré si vyžadujú opustiť miesto izolácie alebo prijímať v mieste izolácie návštevu
- **za porušenie povinnej domácej karantény hrozí pokuta do výšky 1650 €**

Všeobecné zásady pre zamedzenie šíreniu kvapôčkových infekcií:

- **umývať si ruky často mydlom a vodou, najmenej pod dobu 40 sekúnd. Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, treba použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu**
- **očí, nosa a úst sa nedotýkajte neumytými rukami, zakrývajte si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahodte do koša**
- vyhýbať sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky
- prenos je pravdepodobný, iba ak ste boli vo vzdialenosti od chorej osoby menej ako 2 metre po dobu viac ako 15 minút
- **ak ste chorý, kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára, ktorý určí ďalší postup liečby,**
- **ak máte prejavy respiračnej infekcie ale neboli ste v rizikových oblastiach, nesnažte sa aj ľahko prebiehajúce ochorenie prechodiť ale zostaňte do ústupu symptómov v domácom prostredí**
- doma na lôžku sa z ochorenia liečte v samostatnej izbe, v domácnosti dbajte na zvýšenú dezinfekciu povrchov
- **zamestnávateľom odporúčame zabezpečiť zvýšenú úroveň sanitácie v spoločných priestoroch ako sú kuchynky, toalety, šatne, jedálne, atď. a dezinfekciu častých kontaktných plôch (dvere, kľučky, výťahy, zábradlia, atď.)**
- **v kancelárskych priestoroch odporúčame zabezpečiť pravidelnú dezinfekciu kontaktných plôch (stôl, operadlá stoličiek, klávesnice, myši)**
- **pri stretnutiach odporúčame vynechať formálne zvyky a nepodávať si ruky, resp. minimalizovať akýkoľvek osobný kontakt**
- zamestnávateľom odporúčame zabezpečiť, aby používané mydlá a čistiace prostriedky mali aj dezinfekčný - virucídny účinok.
- odporúčame, aby **zamestnanci** na kontaktných miestach (vrátnica, recepcia, **prepážky bánk, poisťovní**), **vodiči osobnej hromadnej dopravy boli vybavení rúškami, mali k dispozícii dezinfekčné prostriedky na ruky.** Pri evidencii návštev odporúčame bezkontaktný postup (údaje iba ukázať a neprevziať doklady, používať rukavice, atď.)
- v spoločných kuchynkách nepoužívať spoločný riad. Pri používaní umývačiek riadu nastaviť programy s vyššími teplotami (50-70 °C)
- **v ubytovniach zamestnávateľov odporúčame zvýšiť frekvenciu sanitácie spoločných priestorov, ako aj izieb ubytovaných dezinfekčnými prípravkami, vyvesiť informácie a v spoločných priestorov ubytovní o povinnostiach karantény a zvýšených preventívnych opatreniach v jazykoch**
- eliminovať spoločné stretnutia, porady na nevyhnutnú mieru, využívať možnosti telekonferencie
- ak je to z hľadiska zamestnávateľa možné, je **potrebné využívanie homeoffice**
- **odporúčame zabezpečiť, aby stravovanie zamestnancov v závodných jedálňach neprebiehala hromadne, ale upraviť proces tak, aby sa zamestnanci stravovali postupne, zväžili možnosť použitia vlastného príboru. Ak to prevádzkové možnosti umožňujú, tak medzi jednotlivými vlnami zabezpečiť dezinfekciu resp. vyvetranie priestorov.**
- **Všetci zamestnanci by mali obmedziť svoje pracovné aj mimo pracovné aktivity iba na nevyhnutnú mieru a v maximálnej miere dodržiavať zásady hygieny**



Falck

ŠPECIFICKÉ OPATRENIA PRE VYBRANÝCH ZAMESTNÁVATEĽOV

Opatrenie povinnej 14-dennej karantény sa neuplatňuje pre:

- vodičov nákladnej dopravy, ktorí prichádzajú zo zahraničia za účelom prepravy, nakladania a vykladania tovaru,
- rušnovodičov a strojvodcov v železničnej nákladnej doprave, ktorí vstupujú na územie Slovenskej republiky za účelom prepravy, nakladania a vykladania tovaru.
 - Pre tieto osoby sa nariaďuje, aby v prípade akýchkoľvek príznakov chrípkového ochorenia bezodkladne oznámili túto skutočnosť a to TELEFONICKY svojmu všeobecnému lekárovi.
 - Pre tieto osoby sa nariaďuje aby pri nakladaní a vykladaní tovaru používali osobné ochranné pracovné prostriedky, maximálne obmedzili priamy kontakt s personálom zamestnávateľa a mali vozidlo vybavené gumenými rukavicami k použitiu podľa potreby a dezinfekčnými prostriedkami k pravidelnému čisteniu rúk

**Falck****ZOZNAM KONTATKNÝCH BODOV**

Inštitúcia	Call centrum	e-mail
Národné centrum zdravotníckych informácií	0800 221 234	
ÚVZ SR	0917 222 682	novykoronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Bratislava	0917 426 075	
R.ÚVZ Trnava	0905 903 053	
RÚVZ Senica	0907 169 312	se.koronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Galanta	0907 996 734	ga.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Dunajská Streda	0910 459 200	ds.koronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Nitra	0948 495 915	nr.sekretariat@uvzsr.sk
RÚVZ Komárno	0911 305 651	koronaviruskn@uvzsr.sk
RÚVZ Levice	0910 901 129	lv.riaditel@uvzsr.sk
RÚVZ Nove Zámky	035 640 09 97	nz.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Topoľčany	038 532 63 91	to.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Trenčín	0917 763 203	tn.covid19@uvzsr.sk
RÚVZ Považská Bystrica	0911 727 930 042 445 02 33	pb.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Prievidza	046 519 20 26	koronavirus@ruvzpd.sk
RÚVZ Žilina	0905 342 818	
RÚVZ Čadca	0919 453 544	ca.koronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Dolný Kubín	0908 460 521	m.varmusova@gmail.com
RÚVZ Liptovský Mikuláš.	0903 550 420 0911 236 988 0903 540 635	
RÚVZ Martin	043 401 29 27 0902 740 766 0911 514 878	mt.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Banská Bystrica	0918 659 580	
RÚVZ Zvolen	045 555 23 58	zv.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Žiar nad Hronom	0911 214 488	zh.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Lučenec	0905 536 551 0915 885 813 0918 601 924 047 432 35 72	lc.epidemiologia@uvzsr.sk
RÚVZ Veľký Krtíš	047 483 07 47	ruvzv@uvzsr.sk
RÚVZ Rimavská Sobota	0918 542 763	rs.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Košice	0918 389 841	koronavirus@ruvzke.sk
RÚVZ Michalovce	0948 518 954 056 688 06 17 056 688 06 21	
RÚVZ Rožňava	0905 439 276	rv.koronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Spišská Nová Ves	0910 118 266	
RÚVZ Trebišov	059 672 49 93 056 381 32 31 0918 680 305 0915 577 356	tv.epid@uvzsr.sk
Prešov	0911 908 823	
Bardejov	0917 121 946	bi.epida@uvzsr.sk
Humenné	0908 440 174	hn.htc@uvzsr.sk
Poprad	0911 635 260 0903 905 080 052 772 26 04 052 712 54 74 0902 543 162 0902 030 537	pp.epi@uvzsr.sk pp.sekr@uvzsr.sk pp.riaditel@uvzsr.sk
RÚVZ Senica	0917 149 459 034 690 93 27	
RÚVZ Stará Ľubovňa	0910 440 662 0911 715 571	sl.epida@uvzsr.sk
Svidník	0910 580 707	sk.epidemiologia@uvzsr.sk
Vranov nad Topľou	0915 783 454	



Falck

Ruky si umývajte aspoň 40 - 60 sekúnd

Zdroj: WHO



0 Namočte si ruky



1 Použite dostatok mydla



2 Krúživým pohybom si šúchajte dlane



3 Dlane si položte jednu na druhú a prepleťte si prsty



4 Dlane otočte proti sebe a prepleťte si prsty



5 Končeky prstov si chytte do druhej ruky



6 Do dlane uchopte palec a umývajte ho krúživým pohybom



7 Končekmi prstov pravej ruky umývajte ľavú dlaň a naopak



8 Opláchnite si obidve dlane



9 Ruky si poutierajte dosucha jednorázovým uterákom



10 Vodovodnú batériu zavrite s použitím uteráka

