

## Čo mám robiť ak som COVID 19 pozitívny?

### Ako zabrániť ďalšiemu šíreniu COVID-19?

- oznámte informáciu o svojej pozitívite Vášmu všeobecnému lekárovi (v prípade detí všeobecnému lekárovi pre deti a dorast).
- oznámte informáciu o svojej pozitívite všetkým osobám, s ktorými ste boli v \*úzkom kontakte a to v období 2 dni pred nástupom vašich príznakov alebo 2 dni pred odberom výteru z nosa a hrdla až do začiatku svojej izolácie.
- požiadajte ich, aby :
  - sa prihlásili na testovanie prostredníctvom web-stránky korona.gov.sk link: <https://www.old.korona.gov.sk/covid-19-patient-form.php>
  - vyplnili všetky polia v červenom rámečku
  - označili políčko: „Bol/bola som v kontakte s pozitívne testovanou osobou“, vyplnili políčka, ktoré sa objavia a dokončili formulár (informácie ktoré nevedia, vynechajú).
- spíšte ich zoznam s telefónnymi číslami a vyčkajte, pokiaľ Vás kontaktuje príslušné RUVZ,
- ak potrebujete ďalšie informácie, prosím kontaktujte call centrum NCZI 02/32 35 30 30 alebo príslušný RÚVZ v SR.

### Musíte zostať v DOMÁCEJ IZOLÁCII

Ak máte podozrenie na COVID 19 alebo máte potvrdené bezpríznakové alebo klinické ochorenie COVID 19 podliehate povinnej domácej izolácii. Izolácia zabezpečí oddelenie chorých alebo infikovaných osôb od ostatných osôb a zabráni ďalšiemu šíreniu ochorenia.

Všeobecný lekár môže nariadiť domácu izoláciu, ak má niekto:

- ochorenie (COVID-19),
- bol testovaný na COVID-19 a čaká na výsledky,
- má mierne klinické príznaky (ako horúčka, kašeľ a bolesť v krku),
- každý, kto je chorý, aj keď nevie s určitosťou, že má (COVID-19), zostáva doma, pokiaľ nepotrebuje lekársku starostlivosť. Tým pomáha zabrániť šíreniu choroby na ďalších ľuďoch.

Domáca izolácia sa vykonáva v súhrnnej dĺžke minimálne 10 dní od zistenia pozitívneho výsledku na COVID-19. Ak máte klinické príznaky, izolácia sa môže ukončiť najskôr ôsmy deň po ich začatí a najskôr štvrtý deň po ich vymiznutí. V prípade závažného priebehu ochorenia, alebo u osôb s vážnou poruchou imunity sa môže doba izolácie predĺžiť. O dĺžke izolácie rozhodne Váš lekár. Na ukončenie izolácie sa nevyžaduje negatívny RT PCR test. U mnohých osôb pretrváva pozitívita testu, ale samotný vírus po uvedenom časovom limite už nie je schopný prenosu z človeka na človeka, teda osoba sa nepovažuje za infekčnú.

V prípade, že Vaša karanténa už nie je potrebná, Váš VLD alebo VLDD Vám vydá Potvrdenie o chorobe s dátumom ukončenia karantény (možné aj mailom, SMS a pod.).

Do práce (školy), môžete nastúpiť po predložení Potvrdenia o chorobe zamestnávateľovi (škole). V prípade, že Vám bola počas karantény vystavená PN, stačí predložiť tlačivo s ukončením PN.

### **Aké povinnosti mi vyplývajú z toho, že som COVID 19 pozitívny?**

- oznámiť svoju pozitivitu svojmu ošetrojúcemu lekárovi (ak o tom nemá vedomosť), ktorý Vám v prípade potreby vystaví karanténnu PN,
- zostať v domácej izolácii alebo inom na izoláciu usporiadanom zariadení alebo v izolácii v zdravotníckom zariadení,
- sledovať svoj zdravotný stav (náhly nástup aspoň jedného z týchto príznakov: horúčka, kašeľ, bolesti hrdla, dýchavičnosť, únavy, strata čuchu a chuti),
- v prípade objavenia sa príznakov bez meškania telefonicky kontaktovať všeobecného lekára a RÚVZ,
- 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 vnímavé osoby.

### **Čo by ste mali robiť doma?**

Na ochranu ostatných doma sa chorý človek :

- pokiaľ je to možné, drží ďalej od ostatných osôb v domácnosti,
- ak musí byť v blízkosti iných ľudí, nosí rúško,
- pri kýchaní, kašľaní a smrkaní používa jednorazové papierové vreckovky, ktoré hneď po použití zahodí do bezkontaktného odpadkového koša a umyje si ruky mydlom a vodou (najmenej 20 sekúnd) a použije alkoholový dezinfekčný prostriedok na ruky,
- pokiaľ je to možné, je v samostatnej izbe a používa kúpeľňu oddelene od ostatných osôb v domácnosti,
- v prípade, že to nie je možné zariadiť – nesmie izbu zdieľať s rizikovými osobami (pre vek, pre závažnú základnú diagnózu) a kúpeľňu používa ako posledný, následne ju umyje a dezinfikuje,
- používa vyčlenený samostatný riad, poháre, príbory, ktoré nezdieľa s ostatnými členmi domácnosti,
- po použití je ich potrebné umyť v umývačke riadu alebo umyť ručne v teplej vode s detergentom,
- používa samostatnú posteľnú bielizeň a uteráky a nezdieľa ich s ostatnými členmi domácnosti,
- ak chorá osoba nemôže nosiť rúško na tvári, v tom prípade to musia nosiť jeho opatrovatelia, keď sú v tej istej miestnosti.

### **V priestoroch domácnosti / inej lokality, kde sa vykonáva domáca izolácia chorého**

- Zaisťovať, aby mali spoločné priestory v domácnosti dobrú a pravidelnú výmenu vzduchu najmä otvoreným oknom,
- počas domácej izolácie sa nesmú prijímať návštevy,
- vstup do domu/bytu, kde ste v domácej izolácii, majú len:
  - osoby, ktoré tam bývajú,
  - poskytovateľ zdravotnej starostlivosti v prípade potreby,
  - ak bývate v rodinnom dome, môžete ísť do svojej súkromnej záhrady alebo na dvor,

- ak bývate v byte, môžete ísť na súkromný balkón,
- v prípade, že potrebujete kúpiť potraviny, iný tovar a lieky, musíte požiadať inú osobu o pomoc (ktorá nie je v karanténe), aby Vám doniesla nákup k Vaším vchodovým dverám . Nákup si môžete objednať aj telefonicky alebo e-mailom. Pokyny pre dodanie tovaru musia uvádzať, že nákup by mal byť dodaný pred vchodové dvere,
- všetci členovia domácnosti by mali dodržiavať osobnú a respiračnú hygienu, dôkladne a často si umývať ruky podľa potreby dezinfikovať alkoholovým dezinfekčným prostriedkom na ruky,
- posteľnú bielizeň a uteráky chorej osoby je potrebné prať na čo najvyššej teplote (podľa charakteru tkaniny), a pri praní použiť prací prostriedok,
- ak je to možné, noste pri manipulácii s bielizňou rukavice a po manipulácii s bielizňou si dobre umyte ruky (aj keď ste mali rukavice),
- každý deň je potrebné očistiť a dezinfikovať všetky rizikové predmety a miesta, napr. kľučky na dverách, spínače svetiel, hračky, diaľkové ovládače, držadlá drezu, pulty a telefóny,
- ak je to možné, hračky chorého dieťaťa uchovávajte oddelene od ostatných hračiek.

### **Ako chrániť ostatných vo svojej komunite?**

- Chorá osoba zostáva doma, pokiaľ nepotrebuje lekársku starostlivosť,
- ostatní členovia domácnosti zostávajú domácej karanténe, postupujú podľa pokynov príslušného všeobecného lekára (v prípade detí všeobecného lekára pre deti a dorast), alebo miestne príslušného RÚVZ, o tom, kto a ako dlho má zostať doma,
- ak musia členovia domácnosti odísť z domu (len v nevyhnutných prípadoch), nosia na tvári rúško a udržiavajú medzi sebou a ostatnými ľuďmi dištančnú vzdialenosť najmenej 2 metre, dôsledne si dezinfikujú ruky po odchode z miesta izolácie chorého.
- keď ste COVID 19 pozitívny nesmiete opustiť miesto, kde ste nahlásili pobyt počas svojej karantény okrem:
  - prípadu núdze,
  - pri potrebe základnej zdravotnej starostlivosti,
  - nesmiete chodiť na verejné miesta vrátane obchodov, kultúrnych spoločenských a športových udalostí, ani sa zúčastňovať súkromných akcií (rodinné oslavy, a pod.),
  - nesmiete používať hromadnú dopravu alebo taxík,
  - nesmiete nikoho navštevovať,
  - nesmiete prijímať návštevy,
- vstup do domu/bytu, kde ste v karanténe, majú len:
  - osoby, ktoré tam bývajú,
  - poskytovateľ zdravotnej starostlivosti v prípade potreby,
- ak bývate v rodinnom dome, môžete ísť do svojej súkromnej záhrady alebo na dvor,
- ak bývate v byte, môžete ísť na súkromný balkón,
- v prípade, že potrebujete kúpiť potraviny, iný tovar a lieky, musíte požiadať inú osobu o pomoc (ktorá nie je v karanténe), aby Vám doniesla nákup k Vaším vchodovým dverám . Nákup si môžete objednať aj telefonicky alebo e-mailom. Pokyny pre dodanie tovaru musia uvádzať, že nákup by mal byť dodaný pred vchodové dvere.

### **Kedy zavolať príslušnému všeobecnému lekárovi - VLD/VLDD?**

- V prípade aj miernych klinických príznakov, kontaktujte telefonicky svojho príslušného lekára primárneho kontaktu a dohodnite sa na ďalšom postupe:
- ak by ste mali závažné príznaky:
  - dýchavičnosť, ťažkosti s dýchaním, tlak alebo bolesť na hrudníku:
    - volajte záchrannú zdravotnú službu.
- Ak sa zdá, že osoba, o ktorú sa staráte, chorľavie, ihneď zavolajte lekára. Povedzte lekárovi o jej príznakoch a o tom, či bola testovaná na (COVID-19).
- Ak potrebujú ísť k lekárovi:
  - vopred si s ním telefonicky dohodnite stretnutie,
  - použite tvárové rúško pri presune.

### Čo iné by ste mali vedieť?

- Ak sa staráte o niekoho s koronavírusom alebo kto má príznaky koronavírusu, pokračujte v týchto opatreniach, kým váš lekár alebo miestne zdravotné oddelenie nepovie, že je bezpečné prestať s tým.

\*Úzky kontakt je definovaný ako:

- kontakt s osobou, pri ktorom je vysoké riziko expozície,
- osobný kontakt s prípadom COVID-19 **do dvoch metrov dlhšie ako 15 minút**, alebo
- **fyzický kontakt** s prípadom COVID-19, alebo
- nechránený priamy kontakt s prípadom COVID-19 **v uzavretom prostredí** (napr. v domácnosti, triede, zasadacej miestnosti, nemocničnej čakárni atď.) **dlhšie ako 15 minút**, alebo
- **sedenie vedľa prípadu** COVID-19, vo vzdialenosti **do dvoch sedadiel** v lietadle (v akomkoľvek smere), alebo
- poskytovanie starostlivosti a obsluhovanie v časti lietadla, kde sedel prípad COVID-19. Pod úzkym kontaktom sú myslené aj konkrétne osoby a to: osoby poskytujúce starostlivosť a členovia posádky obsluhujúci v časti lietadla, kde sedel prípad COVID-19,
- činnosť zdravotníckeho pracovníka alebo inej osoby poskytujúcej starostlivosť prípadu COVID-19, alebo činnosť pracovníka laboratória manipulujúceho so vzorkami prípadu COVID-19 bez odporúčaných OOP alebo s možným porušením použitia OOP.

\*\*Bežný kontakt je definovaný ako:

- kontakt s osobou, pri ktorom je nízke riziko expozície,
- osobný kontakt s prípadom COVID-19 **do dvoch metrov kratšie ako 15 minút**, alebo
- kontakt s prípadom COVID-19 **v uzavretom prostredí** (napr. v domácnosti, triede, zasadacej miestnosti, nemocničnej čakárni atď.) **kratšie ako 15 minút**, alebo
- cestovanie osoby spolu s prípadom COVID-19 akýmkoľvek dopravným prostriedkom (s výnimkou lietadla,
- činnosť zdravotníckeho pracovníka alebo inej osoby poskytujúcej starostlivosť prípadu COVID-19, alebo činnosť pracovníka laboratória manipulujúceho so vzorkami prípadu COVID-19 s odporúčanými OOP

• Ak Váš kontakt s pozitívnou osobou bol vyhodnotený ako bežný kontakt aj tak je potrebné:

- denné sledovanie príznakov kompatibilných s COVID-19 vrátane horúčky akéhokoľvek stupňa, kašľa, únavy alebo problémov s dýchaním, straty čuchu, chuti alebo porucha chuti,
- opatrenia zamerané na obmedzenie fyzického kontaktu a vyhýbať sa cestovaniu,
- prísnu hygienu rúk a opatrenia respiračnej etikety,
- ak sa vyskytnú príznaky, zotrvať v domácej izolácii a kontaktovať telefonicky lekára.