

COVID-19/ PRAKTICKÉ INFORMÁCIE

Praktické informácie/príchod zo zahraničia

- V prípade priletu: Rúško majte aj pri transfere letiskom, nie iba v lietadle.
- Ak vás prídu vyzdvihnúť autom na letisko alebo stanicu, nielen vy, ale aj vodič tohto auta musí mať rúško. Pred nástupom do auta si dezinfikujte ruky. Odporúčame mať pri ceste pootvorené okná.
- Ak na zvolené miesto pobytu cestujete verejnou hromadnou dopravou, po celý čas majte rúško a podľa možnosti udržiavajte čo najväčší odstup od ostatných ľudí. Zvoľte čo najkratšiu a najrýchlejšiu cestu na miesto, kde sa budete zdržiavať počas nasledujúcich dní.
- Po príchode do cieľa telefonicky alebo e-mailom kontaktujte regionálny úrad verejného zdravotníctva, do ktorého územnej pôsobnosti spadá zvolené miesto pobytu. Následne osoby, ktoré sa vrátili zo zahraničia, aj osoby, ktoré s nimi na danom mieste žijú, zostanú v domácej izolácii.
- Regionálny úrad verejného zdravotníctva najskôr na piaty deň po príchode zabezpečí testovanie na ochorenie COVID-19. Po výsledku testu buď dostanete SMS o negativite a domáca izolácia sa končí, alebo, v prípade pozitívneho výsledku testu, vás regionálny úrad verejného zdravotníctva bude kontaktovať a presne oboznámi s ďalším postupom.
- Až do obdržania negatívneho výsledku testu je osoba povinná dodržiavať domácu izoláciu na mieste, ktoré si určí.

Praktické informácie/domáca izolácia

- Počas domácej izolácie neopúšťajte miesto vášho pobytu. Obmedzte kontakty s inými osobami a neprijímajte návštevy.
- Nákupy si zorganizujte s pomocou priateľov, rodiny či blízkych a poprosťte ich, aby vám ich nechali pred dverami alebo na inom určenom mieste, prípadne, ak sa dá, využite službu dovozu potravín do domácnosti, resp. služby samospráv, prípadne sa obráťte na miestny spolok Slovenského Červeného kríža.
- Medzi základné preventívne opatrenia voči vírusovému ochoreniu patrí najmä dôsledné umývanie rúk dezinfekčným mydlom a časté, nárazové vetranie miestností. Kľučky, povrchy a predmety, ktoré bežne používate, dezinfikujte častejšie prípravkami s obsahom chlóru alebo alkoholu. Používajte jednorazové papierové a vlhčené utierky.
- Každý člen rodiny má mať svoj vlastný uterák. Rovnako vlastný tanier, poháre či príbor. Ideálnym riešením pre člena rodiny, ktorý prišiel zo zahraničia, je samostatná izba a

minimálne kontakty s ostatnými. Ak to aj nie je možné, každý člen rodiny by mal urobiť maximum pre to, aby k prípadnému prenosu ochorenia neprišlo.

- Ak sa domáca izolácia vykonáva v rodinnom dome, je v poriadku tráviť čas na dvore.
- V prípade bytového domu možno rešpektovať nutné a krátke opustenie priestorov – (vyhodiť smeti, prebrať nákup, vyvenčiť psa a podobne) samozrejme, za nutnosti prekrytých horných dýchacích ciest, sociálneho odstupu a dezinfikovania rúk pred opustením bytu. Rovnako je podstatné nezdržiavať sa zbytočne v spoločných priestoroch bytového domu, nepoužívať výt'ah. Na opustenie bytového domu treba mať relevantný dôvod, pretože v prípade nahlásenia porušenia karantény je otázne dokazovanie, že to bolo nevyhnutné opustenie miesta izolácie.
- Regionálny úrad verejného zdravotníctva vás skontaktuje s výzvou na testovanie a inštrukciami. Odbery v domácom prostredí sa vykonávajú len vo výnimočných prípadoch, bude preto potrebné navštíviť odberné miesto.
- Na odberné miesto odporúčame dopraviť sa vlastným autom a len osoby, ktoré budú testované. Ak nie ste vodič, je potrebné, aby osoba, ktorá vás vezie, rovnako ako vy, mala rúško. Vhodné je, aby spolujazdec sedel na zadnom pravom sedadle a mal aspoň sčasti otvorené okno.
- Ak to situácia dovoľuje, možno zájsť k odbernému miestu aj pešo, samozrejme za dodržania hygienických opatrení – nosenie rúška, sociálny odstup od cudzích ľudí, dezinfekcia rúk pred opustením domu/bytu.
- **Ak sa necítite dobre a máte podozrenie že ide o príznaky COVID 19, je potrebné bezodkladne telefonicky kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára, ktorý posúdi zdravotný stav a určí ďalší postup.**

Zdroj: ÚVZ SR