

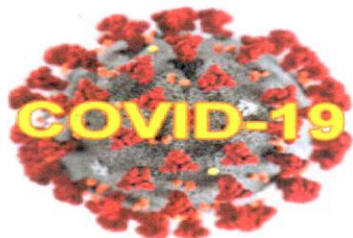


AK STE SA VRÁTILI OD 10.03.2020 z:
Talianska, Číny, Iránu a Kórejskej republiky
OZNÁMTE TO TELEFONICKY / ELEKTRONICKY
VÁŠMU OŠETRUJÚCMU LEKÁROVI !

AK MÁTE TEPLOTU, KAŠEĽ ALEBO
DÝCHAVIČNOSŤ

NECHOĎTE ĎALEJ

Vyhňte sa kontaktu s ostatnými ľuďmi.



TELEFONICKY KONTAKTUJTE :

Vášho ošetrojúceho lekára

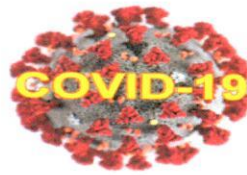
Úrad verejného zdravotníctva SR: 0917 222 682

Call centrá na www.uvzsr.sk

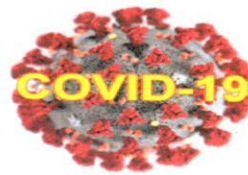
Dostanete inštrukciú ako postupovať!

NEOHROZUJTE NEZODPOVEDNE OSTATNÝCH!

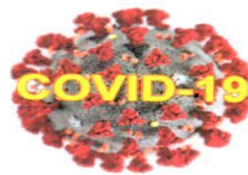
KORONAVÍRUS
COVID-19



KORONAVÍRUS
COVID-19



KORONAVÍRUS
COVID-19



COVID-19: Zákaz hromadných podujatí športovej, kultúrnej, spoločenskej či inej povahy a povinná domáca izolácia pri príchode z Číny, Talianska, Iránu a Južnej Kórey

Na Slovensku sa v súvislosti s vývojom epidemiologickej situácie vo výskyte ochorenia COVID-19 zakazujú v termíne od 10. 03. 2020 do 23. 03. 2020 všetkým fyzickým osobám, fyzickým osobám – podnikateľom a právnickým osobám organizovať a usporadúvať hromadné podujatia športovej, kultúrnej, spoločenskej či inej povahy.

Verejnú vyhlášku, ktorou sa oznamuje vydanie rozhodnutia o nariadení opatrenia pri ohrození verejného zdravia podľa § 48 ods. 4 písm. d) zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov nájdete tu:

<http://www.uvzsr.sk/docs/info/covid19/>

<http://www.ruvzca.sk>

Pri návrate na Slovensko z Talianska, Číny, Iránu a Južnej Kórey vás od 10.03.2020 až do odvolania čaká domáca povinná karanténa po dobu 14 dní, vrátane osôb, ktoré s vami žijú v domácnosti. Počas tejto doby ste povinní:

- a. 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
- b. zdržať sa sociálnych kontaktov (napr. návštev kultúrnych, spoločenských, športových alebo iných hromadných podujatí alebo prijímania osôb alebo vykonávania spoločenských aktivít v mieste izolácie)
- c. zdržať sa cestovania
- d. zdržať sa účasti na výučbových aktivitách s výnimkou e-learningových foriem
- e. zdržať sa pracovnej činnosti s výnimkou práce v mieste domácej izolácie
- f. zdržať sa akýchkoľvek činností, ktoré si vyžadujú opustiť miesto izolácie alebo prijímať v mieste izolácie vnímavé osoby

Povinná domáca izolácia sa nevzťahuje na:

- vodičov nákladnej dopravy, ktorí prechádzajú cez uvedené štáty alebo vykonávajú prepravu, nakladanie a vykladanie tovaru v uvedených štátoch
- vodičov a posádky dopravnej zdravotnej služby, ktorí vykonávajú transport pacienta cez územie Talianskej republiky alebo z územia Talianskej republiky
- pilotov dopravných lietadiel, ktorí neopustia palubu lietadla s výnimkou vykonania predletovej a medziletovej prípravy, pri tranzitoch alebo spätočných letoch.

Zároveň sa týmto osobám nariaďuje, aby v prípade akýchkoľvek príznakov chrípkového ochorenia bezodkladne oznámili túto skutočnosť, a to telefonicky svojmu ošetrojúcemu lekárovi.

Vodičom nákladnej dopravy, ktorí prechádzajú cez uvedené štáty alebo vykonávajú prepravu, nakladanie a vykladanie tovaru v uvedených štátoch sa nariaďuje, aby pri nakladaní a vykladaní tovaru používali respirátory FFP2 alebo FFP3, maximálne obmedzili priamy kontakt s personálom v uvedenom štáte a mali vozidlo vybavené gumenými rukavicami k použitiu podľa potreby a antibakteriálnym gélom k pravidelnému čisteniu rúk.

Vodičom a posádkam dopravnej zdravotnej služby, ktorí vykonávajú transport pacienta cez územie Talianskej republiky alebo z územia Talianskej republiky sa nariaďuje, aby transport pacienta vykonávali len vozidlami, v ktorých je oddelený priestor pre pacienta, aby pri transporte používali osobné ochranné pracovné pomôcky (respirátory FFP3, ochranné okuliare, rukavice) a používali antibakteriálne gély k pravidelnému čisteniu rúk.

Verejnú vyhlášku, ktorou sa oznamuje vydanie rozhodnutia o nariadení opatrenia na predchádzanie vzniku a šíreniu prenosného ochorenia podľa § 12 ods. 2 písm. b) a f) a § 48 ods. 4 písm. l) zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov nájdete tu:

http://www.uvzsr.sk/docs/info/covid19/Rozhodnutie_karantena_verejna_vyhlasaka09_03.pdf

Toto opatrenie je jedným z dôležitých nástrojov na zamedzenie šírenia ochorenia COVID-19 v Slovenskej republike.

MÁTE NAOZAJ ČISTÉ RUKY?

Hygiene rúk by ste mali venovať veľkú pozornosť najmä pri návšteve zdravotníckych zariadení, kde sú baktérie veľmi odolné a môžu viesť k vzniku rôznych infekcií.

Umytím rúk teplou vodou a mydlom sa baktérií celkom nezabavíme. Ohrozujeme seba aj svoje okolie.

Pre úplné odstránenie baktérií je preto nevyhnuté ruky vydezinfikovať špeciálnymi prípravkami, ktoré sú väčšinou na báze alkoholu. Zničia mikroorganizmy účinnejšie a rýchlejšie ako umývanie rúk.

VEDELI STE, ŽE...?

Vďaka správnej hygiene rúk chránite nielen seba, ale i druhých. U nemocničných pacientov je vyššia pravdepodobnosť nákazy, kvôli zníženej imunite v dôsledku ochorenia alebo invazívnym zákrokom.

Prameňom nákazy je často návšteva pacienta a prenos infekcie na pacienta najčastejšie prebieha priamym kontaktom kontaminovanými rukami alebo kvapôčkovou infekciou.

Najviac ohrození sú pacienti operačných oddelení, jednotky intenzívnej starostlivosti (JIS) a intenzívnej medicíny.

CHRÁNIŤ SEBA I INÝCH JE JEDNODUCHÉ: DODRŽIAVAJME SPRÁVNU HYGIENU RÚK.

KEDY DEZINFIKOVAŤ?

1. PRI PRÍCHODE DO NEMOCNICE

Každý, kto príde do nemocnice prenáša na svojich rukách rôzne vírusy a baktérie. Dezinfekciou rúk pri príchode pomáhate zabrániť ich šíreniu a chránite tak seba, personál i pacientov, pre ktorých môžu byť tieto mikroorganizmy nebezpečné.

2. PRI ODCHODE Z NEMOCNICE

Napriek každodennému úsiliu personálu je nemocnica prostredím so zvýšeným výskytom mikrobov. Nenoste si ich domov. Chrániť sa môžete tak, že si pri odchode z nemocnice ruky vydezinfikujete.

NEDOSTATOČNÁ HYGIENA RÚK MÔŽE SPÔSOBIŤ

OCHORENIA TRÁVIACEHO TRAKTU
(tzv. vírusové hnačkové ochorenia: rotavírusová a norovírusová hnačka, žltáčka typu A)

OCHORENIA KOŽE A SLIZNÍC

RESPIRAČNÉ INFEKcie
(nádech, chrípka)

INFEKcie RÁN

VIETE AKO NA TO?

ZOZNÁMTE SA S TECHNIKOU SPRÁVNEHO UMÝVANIA A DEZINFEKcie RÚK.

**ZDRAVIE
VO VAŠICH
RUKÁCH**



SPRÁVNE UMÝVANIE RÚK

40 – 60 SEKÚND



Zvlhčíte ruky vodou.



Aplikujte dostatočné množstvo mydla do oboch rúk.



Potierajte si ruky spôsobom dľaň o dľaň.



Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútornej strany prstov a potom opačne.



Ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne.



Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani.



Krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a potom opačne.



Spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dľaň a potom opačne.



Opláchnite si ruky vodou.



Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou.



Použitou utierkou zastavte vodu.



Vaše ruky sú čisté.

SPRÁVNA DEZINFEKČIA RÚK

20 – 30 SEKÚND



Naberte plnú dľaň prostriedku a naneste na celý povrch rúk.



Potierajte si ruky spôsobom dľaň o dľaň.



Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútornej strany prstov a potom opačne.



Ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne.



Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani.



Krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a potom opačne.



Spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dľaň a potom opačne.



Len čo ruky uschnú sú vydezinfikované.

**ZDRAVIE
VO VAŠICH
RUKÁCH**



Spracované podľa odborných materiálov Svetovej zdravotníckej organizácie, Úradu verejného zdravotníctva SR a Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne.