**Vzhľadom na zvyšujúci výskyt respiračných ochorení, dávame do pozornosti odporúčania Úradu verejného zdravotníctva SR**

**Kedy odporúčate nosiť respirátor?**

Prekryté horné dýchacie cesty odporúčame všetkým návštevníkom v nemocniciach, čakárňach, v ambulanciách lekárov, domovoch sociálnych služieb,  lekárňach a aj rehabilitačných zariadeniach. V týchto priestoroch sa nachádzajú zraniteľné skupiny osôb, napríklad ľudia s akútnymi či chronickými ochoreniami, osoby s oslabenou imunitou, tehotné ženy či osoby vo vyššom veku, u ktorých by prípadný vznik ochorenia mohol znamenať komplikovanejší priebeh.

**Prekrytie horných dýchacích ciest respirátorom odporúčame aj:**

* osobám, ktoré začínajú pociťovať príznaky respiračného ochorenia,
* v preplnených prostriedkoch verejnej hromadnej dopravy (MHD, prímestské,   diaľkové autobusy a vlaky),
* v preplnených interiéroch, ako sú úrady, obchody a iné prevádzky, kultúrne a   športové zariadenia: divadlá, kiná, múzeá, športové haly, bohoslužobné priestory a   podobne,
* na hromadných podujatiach aj v exteriéri, kde dochádza k hromadeniu sa ľudí v   tesnej blízkosti (spoločenské, kultúrne a športové podujatia, ako sú koncerty,   divadlá, kiná a pod.),
* počas cesty do a zo zahraničia hromadnými prostriedkami (autobusy, vlaky,   lietadlá) a na preplnených miestach v zahraničí (napríklad letiská).
* počas akejkoľvek situácie, ktorú vyhodnotíte ako rizikovú.

**Ako inak sa ešte možno preventívne chrániť?**

* Ruky si dôkladne umývajte po každom návrate domov či po príchode do práce, po ceste v prostriedkoch verejnej hromadnej dopravy, pred a po návšteve lekára a nemocnice, pred, počas, po príprave jedla a pred jeho konzumáciou, po použití toalety, pri akomkoľvek pocite nečistých rúk.
* Myslite na dôkladnú hygienu rúk (umývanie mydlom a teplou vodou, použitie dezinfekčných prostriedkov na ruky na báze alkoholu) aj v domácom prostredí.
* Kašlite a kýchajte do jednorazovej hygienickej vreckovky, ktorú bezprostredne po použití zahoďte do koša a umyte si ruky. Ak žiadnu vreckovku nemáte poruke, prekryte si ústa aspoň lakťovou jamkou. Cieľom je zabrániť uvoľneniu potenciálne infekčných kvapôčok do okolitého prostredia.
* V komunite, kde sa ochorenie šíri, avšak rovnako aj počas chrípkovej sezóny, je vhodné obmedziť podávanie rúk a objímanie sa pri pozdrave. Nedotýkajte sa tváre a očí neumytými rukami, nezdieľajte osobné predmety s inými ľuďmi.
* Pravidelne a nárazovo vetrajte (s oknami dokorán). Takto dôkladne vetrajte vo všetkých kolektívoch. Rovnako dezinfikujte plochy, ktorých sa ľudia často dotýkajú (napríklad kľučky, výťah).
* Podporte svoju obranyschopnosť zvýšeným príjmom vitamínov A, C, E a väčšiny vitamínov zo skupiny B, vitamínu D na podporu obranyschopnosti tela - nájdete ich v čerstvej zelenine, ovocí, strukovinách a celozrnných obilninách.
* Dbajte na každodenný pobyt na čerstvom vzduchu, pomôže tiež dostatok spánku,   aktívny životný štýl s dostatočným množstvom fyzickej aktivity a otužovanie.
* Obliekajte sa primerane počasiu.

**Čo mám robiť v prípade ochorenia COVID-19?**

Ak ste chorí, nechoďte do práce, školy či do iných kolektívov a iných verejných priestorov. COVID-19 je infekčné ochorenie, berte ohľad na svoje vlastné zdravie a na zdravie zraniteľných skupín populácie.

Dospelí i deti s COVID-19 sú tak, ako pri iných akútnych respiračných ochoreniach (chrípka a jej podobné ochorenie, RSV, atď.) v starostlivosti svojich ošetrujúcich lekárov, ktorí im určujú a ukončujú liečbu. V tejto súvislosti je preto potrebné dôsledne dodržiavať a riadiť sa pokynmi ošetrujúcich lekárov.

Ak nie je možné zostať doma, napríklad z dôvodu, že si potrebujete ísť po lieky, dbajte na správne nosenie respirátora (riadne prekrytý nos aj ústa). Stále treba myslieť aj na dôkladnú hygienu rúk (umývanie mydlom a teplou vodou, použitie dezinfekčných prostriedkov na ruky na báze alkoholu).

Nestretávajte sa s osobami, ktoré s vami nežijú v jednej domácnosti, obzvlášť, ak ide o vysoko rizikové skupiny (seniori, chronicky chorí, imunokompromitované osoby, tehotné ženy, malé deti a bábätká).

Ak je to možné, v prípade ochorenia obmedzte kontakt aj so svojimi blízkymi, s ktorými žijete v jednej domácnosti. Napríklad sa zdržiavajte v najvyššej možnej miere v osobitnej miestnosti, pri kontakte s inými ľuďmi noste respirátor, nepoužívajte spoločné predmety (uteráky, príbory, taniere, poháre, atď). Pravidelne dôkladne vetrajte a dezinfikujte dotykové plochy, napr. kľučky, vypínače, hygienické zariadenia - WC, umývadlo a umývadlové páky a podobne.

**Je povinná izolácia chorého a karanténa jeho úzkych kontaktov?**

Tak ako pri iných akútnych respiračných ochoreniach, sú dospelí i deti s COVID-19 v starostlivosti svojich ošetrujúcich lekárov, ktorí im určujú liečbu a ukončujú liečbu. Ochorenie si v súčasnosti nevyžaduje povinnú izoláciu pozitívnych osôb a karanténu úzkych kontaktov.

Avšak treba veľmi dôsledne dodržiavať pokyny lekárov, teda liečiť sa doma v pokoji a brať do úvahy svoj zdravotný stav. Je dôležité ochorenie vyliečiť a “neprechodiť ho”. Nepredlžujeme tým trvanie ochorenia a zabránime ďalšiemu šíreniu ochorenia na ostatných, vrátane zraniteľných skupín.

Zverejnené 11.09. 2024