

Verejnosti, aj vzhľadom na prebiehajúcu chrípkovú sezónu, odporúčame dodržiavať preventívne opatrenia, ktoré sú účinné vo vzťahu ku kvapôčkovým nákazám:

- umývať si ruky často mydlom a vodou, najmenej po dobu 20 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,
- zakrývať si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahodíte do koša,
- vyhýbať sa blízkemu kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky,
- vyhýbajte sa priamemu a dlhšiemu kontaktu s ľuďmi (menej ako 1 meter, viac ako 15 min.), ktorí majú respiračné príznaky (kašeľ, kýchanie),
- v domácnosti dbajte na zvýšenú dezinfekciu povrchov.

Po návrate z cesty:

- ak ste sa vrátili z oblasti, kde sa šíri ochorenie COVID-19, sledujte priebežne svoj zdravotný stav po dobu 14 dní a 2 x denne si merajte teplotu,
- k rizikovým oblastiam patria predovšetkým Čína, Kórejská republika, Irán, severné oblasti Talianska, vybrané oblasti v Nemecku,
- ak sa u vás prejavujú respiračné príznaky (kašeľ, dušnosť alebo zvýšená teplota nad 38°C zostaňte doma a izolujte sa. Vyhýbajte sa úzkemu kontaktu s inými ľuďmi, vrátane členov rodiny. Telefonicky oznámte zdravotný stav svojmu lekárovi, popíšte aktuálne zdravotné ťažkosti, pričom je nevyhnutné uviesť miesto pobytu v zahraničí, pokiaľ sú vám známe, aj mená osôb s ktorými ste prišli do kontaktu.

Dodržiavaním základných hygienických návykov, najmä dôkladným umývaním rúk, môžete zabrániť šíreniu respiračných ochorení, ku ktorým patrí aj COVID-19. Pravidlá pre čisté ruky:

- každé umytie rúk má trvať 40 - 60 sekúnd,
- navlhčíte si ruky teplou vodou a naberte si dostatočné množstvo mydla,
- ruky si potierajte spôsobom dlaň o dlaň, pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne
- trením čistíte spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne, následne zovrite prsty jednej ruky do dlane a potierajte si ich oproti druhej dlani
- nasleduje čistenie ľavého palca krúživým pohybom pravou rukou a opačne,
- ľavú dlaň si čistíte krúživým pohybom spojenými prstami pravej ruky a opačne
- ruky si opláchnite vodou a dôkladne utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom.

Zdroj: www.uvzsr.sk, MDaVSR

