

10 odporúčaní pri COVID-19

Máte podozrenie alebo potvrdený koronavírus?

- 1.** Zostaňte doma, nechodte do práce, školy ani na verejné priestranstvá. V prípade potreby nákupu alebo inej požiadajte ľudí vo vašom okolí, aby išli za vás. Ak musíte ísť von, vyhnite sa používaniu akéhokolvek druhu verejnej dopravy alebo taxíkov. Vždy použite rúško na tvár. 
- 2.** Starostlivo sledujte svoj zdravotný stav a príznaky. Príznaky nájdete na webe www.korona.gov.sk. Ak sa vaše príznaky zhoršia, okamžite kontaktujte svojho lekára. 
- 3.** Oddýchnite si a pite dostatok tekutín. 
- 4.** Ak ste objednaní k lekárovi, telefonicky ho informujte, že máte alebo môžete mať COVID-19. Pokiaľ telefón nezdvihne, pošlite sms. K lekárovi nechodte. 
- 5.** V prípade mimoriadnych zdravotných udalostí volajte na číslo 155 a informujte dispečing, že máte alebo môžete mať COVID-19. **155**
- 6.** Zakryte si ústa rúškom alebo odevom, keď kýchate alebo kašlete. Nepoužívajte samotné ruky, pretože sa dotýkajú mnohých povrchov. 
- 7.** Umývajte si ruky mydlom a teplou vodou najmenej 20 sekúnd viackrát za deň alebo použite dezinfekčný prostriedok na ruky s obsahom najmenej 60% alkoholu. 
- 8.** Ak je to možné, zostaňte v samostatnej miestnosti a mimo dosahu ostatných ľudí vo vašej domácnosti. Mali by ste tiež používať samostatnú kúpeľňu a WC, ak je k dispozícii. 
- 9.** Vyhnite sa zdieľaniu osobných vecí s inými ľuďmi vo vašej domácnosti, ako sú riad, uteráky a postelňa bielizeň. 
- 10.** Vyčistite všetky povrchy, ktorých sa často dotýkate, ako napríklad stoly a klučky. Používajte domáce dezinfekčné prostriedky na dané povrchy. 



COVID-19: Pomoc sebe a druhým



Čo robiť, ak ochoriete



- Zostaňte doma a kontaktujte svojho lekára.
- Kontaktujte svojho lekára a informujte ho o svojich príznakoch. Povedzte mu, že máte alebo môžete mať COVID-19. Táto informácia mu pomôže sa o Vás postarať a taktiež zabráni infikovaniu alebo vystaveniu nákazy iných ľudí.
- Ak nie ste dostatočne chorí na hospitalizáciu, môžete sa uzdraviť doma.
- Rozoznajte, kedy treba vyhľadať naliehavú pomoc v núdzi.
- Ak máte niektorý z vyššie uvedených varovných signálov, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.



Čo môžu urobiť ostatní, aby podporili najohrozenejších ľudí



Podpora okolia pre starších ľudí

- Prípravné plánovanie komunity (žijúcom na sídlisku, v spoločných priestoroch či v okolí) na COVID-19 by malo zahŕňať starších ľudí (60 rokov a viac), ľudí so zdravotným postihnutím a organizácie, ktoré ich podporujú, aby sa zabezpečilo zohľadnenie ich potrieb.
 - o Mnoho z týchto jednotlivcov žije v komunite a mnohí z nich sú závislí od služieb a podpory poskytovanej v ich domovoch alebo v komunite, aby si udržali svoje zdravie a nezávislosť.
- Zariadenia dlhodobej starostlivosti by mali obmedziť kontakt s verejnosťou a dodržiavať hygienické pokyny, aby zabránili zavedeniu a rozšíreniu COVID-19.

Podpora od rodiny a opatrovateľa

- Pomôžte svojmu príbuznému, ktorý patrí do rizikovej skupiny a v prípade potreby mu vyberte lieky z lekárne.
- Zásobte sa potravinami, ktoré sa nekazia rýchlo, aby ste ich mali doma po ruke a tak minimalizovali návštevy obchodov. Potraviny zabezpečte na krízové obdobie, ktoré je aktuálne vyhlásené vládou alebo krízovým štábom.