

# **ZDRAVIE JE VO VAŠICH RUKÁCH**



MUDr. Hedviga Pivovarníková  
prezidentka SSKB a výbor SSKB

# CHARAKTERISTIKA OCHORENIA

AKÚTNY RESPIRAČNÝ SYNDRÓM SPÔSOBUJE **KORONAVÍRUS SARS-COV-2 Z ČEL'ADE CORONAVIRIDAE**, KTORÝ PATRÍ MEDZI BETAKORONAVÍRUSY, KAM SA ZARAĐUJÚ AJ KORONAVÍRUSY SARS-COV A MERSCOV, ALE VYKAZUJE OD NICH GENETICKÚ ODLIŠNOSŤ. OCHORENIE SA PREJAVUJE NAJMÄ KAŠĽOM, DÝCHAVIČNOSŤOU, HORÚČKOU, ZÁPALOM PL'ÚC, V PRÍPADE KOMPLIKÁCIÍ MÔŽE SKONČIŤ ÚMRTÍM.

INKUBAČNÝ ČAS JE 2 AŽ 14 DNÍ.

BOL POTVRDENÝ PRENOS KORONAVÍRUSU SARS-COV-2 Z ČLOVEKA NA ČLOVEKA.

# **SUSPEKTNÝ PRÍPAD (OSOBA PODOZRIVÁ Z OCHORENIA) VYŽADUJÚCI SI LABORATÓRNU DIAGNOSTIKU (NEHLÁSI SA NA EURÓPSKEJ ÚROVNI) JE:**

- 1. PACIENT S AKÚTNOU INFEKCIOU DÝCHACÍCH CIEST (NÁHLY NÁSTUP ASPOŇ JEDNÉHO Z NASLEDUJÚCICH SYMPTÓMOV: KAŠEĽ, HORÚČKA, DÝCHAVIČNOSŤ) A BEZ INEJ ETIOLÓGIE, KTORÁ BY PLNE VYSVETĽOVALA KLINICKÝ OBRAZ A S ANAMNÉZOU CESTOVANIA ALEBO POBYTU V KRAJINE / OBLASTI S LOKÁLNYM PRENOSOM ALEBO PRENOSOM V KOMUNITE POČAS 14 DNÍ PRED OBJAVENÍM SA SYMPTÓMOV; ALEBO**
- 2. PACIENT S AKÚTNYM RESPIRAČNÝM OCHORENÍM, KTORÝ BOL V POSLEDNÝCH 14 DŇOCH PRED OBJAVENÍM SA SYMPTÓMOV V ÚZKOM KONTAKTE S POTVRDENÝM ALEBO PRAVDEPODOBNÝM PRÍPADOM COVID-19 ALEBO**
- 3. PACIENT SO ZÁVAŽNOU AKÚTNOU RESPIRAČNOU INFEKCIOU (HORÚČKA A ASPOŇ JEDEN PRÍZNAK RESPIRAČNÉHO OCHORENIA (NAPR. KAŠEĽ, HORÚČKA, DÝCHAVIČNOSŤ) A VYŽADUJÚCI HOSPITALIZÁCIU (SARI) A BEZ ĎALŠEJ ETIOLÓGIE, KTORÁ BY PLNE VYSVETĽOVALA KLINICKÝ OBRAZ**

## **PRAVDEPODOBNÝ PRÍPAD**

PODOZRENIE NA PRÍPAD, U KTORÉHO JE TESTOVANIE NA VÍRUS SPÔSOBUJÚCI COVID-19 NEJEDNOZNAČNÉ (PODĽA VÝSLEDKOV TESTOV OZNÁMENÝCH LABORATÓRIOM) ALEBO U KTORÉHO BOLO TESTOVANIE NA PANKORONAVÍRUSOVÉ OCHORENIA POZITÍVNE.

## **POTVRDENÝ PRÍPAD**

OSOBA S LABORATÓRNÝM POTVRDENÍM VÍRUSU SPÔSOBUJÚCEHO INFEKCIU COVID-19, BEZ OHĽADU NA KLINICKÉ PRÍZNAKY A SYMPTÓMY.

## **DEFINÍCIA OSÔB V KONTAKTE (OSÔB PODOZRIVÝCH Z NÁKAZY)**

ZA OSOBU V KONTAKTE SA POVAŽUJE OSOBA BEZ SYMPTÓMOV OCHORENIA, KTORÁ BOLA ALEBO MOHLA BYŤ V KONTAKTE S PRAVDEPODOBNÝM ALEBO POTVRDENÝM PRÍPADOM OCHORENIA COVID-19. MIERA RIZIKA INFEKCIE ZÁVISÍ OD ÚROVNE EXPOZÍCIE.

## OSOBA V ÚZKOM KONTAKTE (**VYSOKÉ RIZIKO EXPOZÍCIE**):

ZA OSOBU V ÚZKOM KONTAKTE S PRAVDEPODOBNÝM ALEBO POTVRDENÝM PRÍPADOM OCHORENIA COVID-19 SA POVAŽUJE : - OSOBA ŽIJÚCA V ROVNAKEJ DOMÁCNOSTI AKO PRÍPAD COVID-19. - OSOBA, KTORÁ BOLA V PRIAMOM FYZICKOM KONTAKTE S PRÍPADOM COVID-19 (NAPR. PODANÍM RÚK). - OSOBA, KTORÁ MÁ NECHRÁNENÝ PRIAMY KONTAKT S INFEKČNÝMI SEKRÉTMÍ PRÍPADU COVID-19 (NAPR. KAŠLANÍM, DOTYKOM POUŽITÝCH PAPIEROVÝCH VRECKOVIEK). - OSOBA, KTORÁ MALA OSOBNÝ KONTAKT S PRÍPADOM COVID-19 DO 2 METROV A > 15 MINÚT; - OSOBA, KTORÁ BOLA V UZAVRETI PRIESTORE (NAPR. UČEBŇA, ZASADACIA MIESTNOSŤ, ČAKÁREŇ ATĎ.) S PRÍPADOM COVID-19 NAJMENEJ 15 MINÚT A VO VZDIALENOSTI MENŠEJ AKO 2 METRE. 3 - ZDRAVOTNÍCKY PRACOVNÍK ALEBO INÁ OSOBA POSKYTUJÚCA PRIAMU STAROSTLIVOSŤ O PRÍPAD COVID-19 ALEBO LABORATÓRNI PRACOVNÍCI, KTORÍ MANIPULUJÚ SO VZORKAMI PRÍPADU COVID19 BEZ ODPORÚČANÝCH OOPP ALEBO S MOŽNÝM PORUŠENÍM OOPP. - OSOBA V LIETADLE SEDIACA V RÁMCI DVOCH SEDADIEL (V ĽUBOVOĽNOM SMERE) OD PRÍPADU COVID-19, CESTOVNÍ SPOLOČNÍCI ALEBO OSOBY POSKYTUJÚCE STAROSTLIVOSŤ A ČLENOVIA POSÁDKY SLUŽIACI V ČASTI LIETADLA, V KTOREJ SEDEL PRÍPAD (AK JE ZÁVAŽNOSŤ PRÍZNAKOV ALEBO POHYB PRÍPADU NAZNAČUJE ROZSIAHLEJŠIU EXPOZÍCIU, CESTUJÚCI SEDIACI V CELEJ ČASTI ALEBO VŠETCI CESTUJÚCI V LIETADLE SA MÔŽU POVAŽOVAŤ ZA OSOBY V ÚZKOM KONTAKTE).

## **OSOBA V BEŽNOM KONTAKTE (NÍZKE RIZIKO EXPOZÍCIE):**

**ZA OSOBU V BEŽNOM KONTAKTE S PRAVDEPODOBNÝM ALEBO POTVRDENÝM PRÍPADOM OCHORENIA COVID-19 SA POVAŽUJE:**

- OSOBA, KTORÁ BOLA V UZAVRETOM PRIESTORE S PRÍPADOM COVID-19 MENEJ AKO 15 MINÚT ALEBO BOLA VZDIALENÁ VIAC AKO 2 METRE,
- OSOBA, KTORÁ BOLA V PRIAMOM KONTAKTE (TVÁROU V TVÁR) S PRÍPADOM COVID-19 MENEJ AKO 15 MINÚT A BOLA VZDIALENÁ MENEJ AKO 2 METRE,
- OSOBA, KTORÁ CESTOVALA SPOLU S PRÍPADOM COVID-19 AKÝMKOL'VEK SPÔSOBOM PREPRAVY.

# LABORATÓRIUM VYKONÁVAJÚCE DIAGNOSTIKU KORONAVÍRUSU 2019-NCOV

NÁRODNÉ REFERENČNÉ CENTRUM PRE CHRÍPKU ÚRAD  
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SR  
TRNAVSKÁ CESTA 52 826 45 BRATISLAVA  
TEL.: 02/ 49 284 275

USMERNENIE HLAVNÉHO HYGIENIKA SLOVENSKEJ REPUBLIKY  
V SÚVISLOSTI S OCHORENÍM COVID-19  
SPÔSOBENÝM KORONAVÍRUSOM SARS-COV-2  
**(DRUHÁ AKTUALIZÁCIA)**



## **AJ TAKTO SA OCHRÁNITE PRED RESPIRAČNÝMI OCHORENAMI:**

- VYHÝBAJTE SA, AK JE TO MOŽNÉ, MIESTAM S VYSOKOU KONCENTRÁCIOU ĽUDÍ
- DEZINFIKUJTE POVRCHY A KĽUČKY DEZINFEKČNÝMI PROSTRIEDKAMI S OBSAHOM CHLÓRU ČI JÓDU
- PRI KÝCHANÍ A KAŠĽANÍ SI VŽDY ZAKRYTE ÚSTA JEDNORAZOVOU PAPIEROVOU VRECKOVKOU A NÁSLEDNE JU ZLIKVIDUJTE
- NEDOTÝKAJTE SA OČÍ, ÚST A NOSA KONTAMINOVANÝMI RUKAMI
- SNAŽTE SA DODRŽIAVAŤ VZDIALENOSŤ NAJMENEJ JEDEN METER MEDZI VAMI A KÝMKOĽVEK KTO KAŠLE ALEBO KÝCHA
- MYSLITE NA TO, ŽE CHOROBOPLODNÉ ZÁRODKY MÔŽU BYŤ NA TLAČIDLÁCH ZVONČEKOV, NA VODOVODNÝCH BATÉRIÁCH, NA NÁKUPNÝCH VOZÍKOCH A INÝCH PREDMETOCH, KTORÉ BEŽNE POUŽÍVATE

# DODRŽIAVANÍM ZÁKLADNÝCH HYGIENICKÝCH NÁVYKOV, NAJMÄ DÔKLADNÝM UMÝVANÍM RÚK, MÔŽETE ZABRÁNIŤ ŠÍRENIU RESPIRAČNÝCH OCHORENÍ, KU KTORÝM PATRÍ AJ COVID-19.

## **PRAVIDLÁ PRE ČISTÉ RUKY:**

1. KAŽDÉ UMÝVANIE RÚK MÁ TRVAŤ **40 – 60 SEKÚND**
2. NAVLHČITE SI RUKY **TEPLOU VODOU** A NABERTE SI DOSTATOČNÉ MNOŽSTVO MYDLA
3. RUKY SI POTIERAJTE SPÔSOBOM DLAŇ O DLAŇ, POKRAČUJTE PRELOŽENÍM DLANE PRAVEJ RUKY NA CHRÁT ĽAVEJ RUKY S ČISTENÍM VNÚTORNÝCH STRÁN PRSTOV A OPAČNE
4. TRENÍM ČISTITE SPOJENÉ PRSTY PRAVEJ RUKY PROTI ĽAVEJ RUKY A OPAČNE, NÁSLEDNE ZOVRITE PRSTY JEDNEJ RUKY DO DLANE A POTIERAJTE SI ICH OPROTI DRUHEJ DLANI
5. NASLEDUJE ČISTENIE ĽAVÉHO PALCA KRÚŽIVÝM POHYBOM PRAVOU RUKOU A OPAČNE
6. ĽAVÚ DLAŇ SI ČISTITE KRÚŽIVÝM POHYBOM SPOJENÝMI PRSTAMI PRAVEJ RUKY A OPAČNE
7. RUKY SI **OPLÁCHNITE VODOU** A DÔKLADNE **UTRITE JEDNORAZOVOU UTIERKOU ALEBO ČISTÝM UTERÁKOM**

## UMÝVANIE RÚK S DEZINFEKČNÝM PROSTRIEDKOM **NA BÁZE ALKOHOLU:**

- NABERTE **PLNÚ DLAŇ** DEZINFEKČNÉHO PROSTRIEDKU A NANESTE HO NA CELÝ POVRCH RÚK
- PRELOŽTE DLAŇ PRAVEJ RUKY NA CHRÁT ĽAVEJ RUKY, ČISTITE VNÚTORNÉ STRANY PRSTOV A OPAČNE
- TRENÍM SI ČISTITE SPOJENÉ PRSTY PRAVEJ RUKY PROTI ĽAVEJ RUKY A OPAČNE
- UZAVRITE PRSTY JEDNEJ RUKY DO DRUHEJ DLANE A POTIERAJTE NIMI DRUHÚ DLAŇ
- KRÚŽIVÝM POHYBOM SI ČISTITE ĽAVÝ PALEC PRAVOU RUKOU A OPAČNE
- SPOJENÝMI PRSTAMI PRAVEJ RUKY ČISTITE KRÚŽIVÝM POHYBOM ĽAVÚ DLAŇ A OPAČNE

**KEĎ RUKY VYSCHNÚ, SÚ VYDEZINFIKOVANÉ.**

## SPRÁVNE UMÝVANIE RÚK

40 – 60 SEKÚND



Zvlhčíte ruky vodou.



Aplikujete dostatočné množstvo mydla do oboch rúk.



Potierajte si ruky spôsobom dlaň o dlaň.



Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnút. strán 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 dlaň 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 dlaň prostriedku a naneste na celý povrch rúk.



Potierajte si ruky spôsobom dlaň o dlaň.



Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnút. strán 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 dlaň 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.

## **RUKY SI UMÝVAJTE:**

- PO KAŽDOM NÁVRATE DOMOV (DO PRÁCE...) Z VONKAJŠIEHO PROSTREDIA
- PRI AKOMKOL'VEK POCITE NEČISTÝCH RÚK
- PO CESTE V PROSTRIEDKOCH HROMADNEJ DOPRAVY
- PRED, POČAS A PO PRÍPRAVE JEDLA
- PRED KONZUMÁCIOU JEDLA
- PO KAŽDOM POUŽITÍ TOALETY
- PRED MANIPULÁCIOU S BÁBÄTKOM A PO VÝMENE ZNEČISTENEJ PLIENKY
- PO MANIPULÁCII SO ZVIERATAMI A ICH KRMIVOM
- PO MANIPULÁCII S ODPADOM A ODPADOVÝM KOŠOM
- PRED A PO NÁVŠTEVE NEMOCNICE, LEKÁRA

## **AKÝ JE PRAMEŇ PÔVODCU NÁKAZY OCHORENIA COVID-19?**

AKO PRAMEŇ PÔVODCU NÁKAZY SA PREDPOKLADAJÚ ZVIERATÁ NA TRHU V ČÍNSKOM MESTE WU-CHAN. PREDPOKLADÁ SA, ŽE ĽUDIA SA NAKAZILI KONTAKTOM SO ŽIVÝMI ZVIERATAMI, KTORÉ SA PREDÁVAJÚ AJ NA SPOMENUTOM TRHU. ZATIAĽ NIE JE PRESNE ISTÉ, Z AKÉHO ZVIERAĽA MÔŽE NÁKAZA POCHÁDZAŤ.

## **AKÉ SÚ PREJAVY OCHORENIA COVID-19?**

NOVÝ KORONAVÍRUS SPÔSOBUJE AKÚTNE RESPIRAČNÉ OCHORENIE – VÍRUSOVÚ PNEUMÓNIU (KVAPÔČKOVÁ INFEKČIA).  
IDE O VŠEOBECNÉ PRÍZNAKY VIRÓZY, RESPEKTÍVE KLASICKÝCH RESPIRAČNÝCH OCHORENÍ, NAPRÍKLAD AJ CHRÍPKY – TEPLOTA NAD 38 °C KAŠEĽ, NÁDCHA, BOLEŠŤ SVALOV, BOLEŠŤ KLBOV, SŤAŽENÉ DÝCHANIE. PRI KOMPLEXNEJŠOM VYŠETRENÍ BÝVA PRÍTOMNÝ RTG NÁLEZ – ZÁPÁL PLŮC. INKUBAČNÝ ČAS PRI TOMTO TYPE KORONAVÍRUSU SA UVÁDZA 2 AŽ 14 DNÍ, PRIEMERNE 6 DNÍ.

# AKO SA LIEČI OCHORENIE COVID-19?

COVID-19 JE VÍRUSOVÉ OCHORENIE A ZARAĐUJEME HO MEDZI KVAPÔČKOVÚ INFEKCIU. NEÚČINKUJÚ NAŇ ANTIBIOTIKÁ.

OVERENÁ OČKOVACIA LÁTKA ZATIAĽ NEEEXISTUJE. LIEČBA JE SYMPTOMATICKÁ.

U ĽUDÍ INFIKOVANÝCH NOVÝM KORONAVÍRUSOM SA ZAHAJUJE PODPORNÁ LIEČBA, KTORÁ ZMIERŇUJE PRÍZNAKY INFEKCIE.

K PODPORNEJ LIEČBE SA VYUŽÍVAJÚ BEŽNE DOSTUPNÉ LIEKY.

LIEČBA JE INDIVIDUÁLNA A VYCHÁDZA Z KONKRÉTNÝCH POTRIEB PACIENTA.

VÄČŠINA ĽUDÍ, KTORÍ SA NAKAZIA, MÁ MIERNY PRIEBEH OCHORENIA A ZOTAVÍ SA.

U STARŠÍCH ĽUDÍ, OSÔB S OSLABENOU IMUNITOU ČI PRIDRUŽENÝMI CHRONICKÝMI OCHORENAMI JE VÄČŠIA PRAVDEPODOBNOŠŤ VÁŽNEJŠIEHO PRIEBEHU OCHORENIA.

# AKÁ JE PRAVDEPODOBNOŠŤ, ŽE SA NOVÝM KORONAVÍRUSOM NAKAZÍM?

ĽUDIA SA MÔŽU NAKAZIŤ OD OSÔB, U KTORÝCH BOL KORONAVÍRUS POTVRDENÝ. OCHORENIE SA PRENÁŠA MALÝMI KVAPÔČKAMI Z NOSA ALEBO ÚST, KEĎ INFIKOVANÁ OSOBA KAŠLE ALEBO VYDYCHUJE. HLAVNÝ SPÔSOB PRENOSU SÚ TEDA KVAPÔČKY VYLÚČENÉ OSOBOU, KTORÁ KAŠLE.

**6.3.2020**

*SLOVENSKO MÁ POTVRDENÝ PRVÝ PRÍPAD OCHORENIA COVID - 19.*

*IDE O 52 ROČNÉHO PACIENTA, KTORÝ LEŽÍ V UNIVERZITNEJ NEMOCNICI BRATISLAVA NA KRAMÁROCH.*

*PACIENT NEMÁ CESTOVATEĽSKÚ ANAMNÉZU, ČIŽE UPLYNULÉ DNI NEBOL V ŽIADNEJ Z KRAJÍN, KDE SA KORONAVÍRUS VYSKYTUJE.*

*PREDPOKLADÁ SA, ŽE V TOMTO PRÍPADE IDE TEDA O SEKUNDÁRNY PRENOS.*

*V ZAHRANIČÍ BOL PRED PÁR TÝŽDŇAMI JEHO SYN, NIEKOĽKO DNÍ STRÁVIL V TALIANSKYCH BENÁTKACH. |*

VZHLADOM NA SÚČASNÉ MOŽNOSTI CESTOVANIA NEMÔŽEME VYLÚČIŤ ZANESENIE NOVÉHO KORONAVÍRUSU NA NAŠE ÚZEMIE.

V PRÍPADE, ŽE STE NEBOLI V KRAJINÁCH, KDE SA OCHORENIE COVID-19 VYSKYTUJE, RESPEKTÍVE STE NEBOLI V KONTAKTE S OSOBAMI, KTORÉ UVEDENÉ KRAJINY NAVŠTÍVILI, IDE S VEĽKOU PRAVDEPODOBNOŠŤOU, VZHLADOM NA PREBIEHAJÚCU CHRÍPKOVÚ SEZÓNU, O INÉ AKÚTNE RESPIRAČNÉ OCHORENIE ALEBO CHRÍPKU ČI CHRÍPKE PODOBNÉ OCHORENIE, A PRETO NETREBA PODLIEHAŤ PANIKE.

SAMOZREJME, AJ V TAKOMTO PRÍPADE JE DÔLEŽITÉ KONTAKTOVAŤ SVOJHO OŠETRUJÚCEHO LEKÁRA, PRETOŽE I TIETO OCHORENIA MÔŽU SPÔSOBIŤ VÁŽNE ZDRAVOTNÉ KOMPLIKÁCIE.



# **MÔŽE MI V PREVENCIÍ PROTI OCHORENIU COVID-19 POMÔČŤ OČKOVANIE PROTI CHRÍPKKE?**

OČKOVANIE PROTI CHRÍPKKE JE VHODNÉ, CHRÁNI PRED CHRÍPKOU POČAS PREBIEHAJÚCEJ CHRÍPKOVEJ SEZÓNY. AK BY ČLOVEK OCHOREL NA INFEKCIU VYVOLANÚ KORONAVÍRUSOM, ĎALŠIE OCHORENIE PREBIEHAJÚCE SÚBEŽNE, ZNAMENÁ VYSOKÉ RIZIKO KOMPLIKÁCIÍ.

# **JE POTREBNÉ PREVENTÍVNE DODRŽIAVAŤ NEJAKÉ HYGIENICKÉ NÁVYKY?**

VEREJNOSTI, AJ VZHLADOM NA PREBIEHAJÚCU CHRÍPKOVÚ SEZÓNU, ODPORÚČAME DODRŽIAVAŤ PREVENTÍVNE OPATRENIA, KTORÉ SÚ ÚČINNÉ VO VZŤAHU KU KVAPÔČKOVÝM NÁKAZÁM:  
UMÝVAŤ SI RUKY ČAŠTO MYDLOM A VODOU, NAJMENEJ 20 SEKÚND. AK NIE JE K DISPOZÍCII MYDLO A VODA, TREBA POUŽIŤ DEZINFEKČNÝ PROSTRIEDOK NA RUKY NA BÁZE ALKOHOLU  
NEDOTÝKAŤ SA OČÍ, NOSA A ÚST, KORONAVÍRUS SA MÔŽE PRENIESTŤ KONTAMINOVANÝMI RUKAMI  
ZAKRÝVAŤ SI NOS A ÚSTA PRI KAŠĽANÍ A KÝCHANÍ JEDNORAZOVOU PAPIEROVOU VRECKOVKOU A NÁSLEDNE JU ZLIKVIDOVAŤ  
VYHÝBAŤ SA BLÍZKEMU KONTAKTU S ĽUĎMI, KTORÍ JAVIA PRÍZNAKY NÁDCHY ALEBO CHRÍPKY  
DODRŽIAVAŤ VZDIALENOSŤ NAJMENEJ JEDEN METER MEDZI VAMI A KÝMKOL'VEK KTO KAŠLE ALEBO KÝCHA  
AK STE CHORÝ, KONTAKTOVAŤ SVOJHO OŠETRUJÚCEHO LEKÁRA, KTORÝ URČÍ ĎALŠÍ POSTUP LIEČBY, DOMA NA LÔŽKU SA Z OCHORENIA LIEČIŤ V SAMOSTATNEJ IZBE  
V DOMÁCNOSTI DBAŤ NA ZVÝŠENÚ DEZINFEKCIU POVRCHOV

## **ODPORÚČANIA PRE CESTOVATEĽOV**

KONTROLOVAŤ SVOJ ZDRAVOTNÝ STAV POČAS 14 DNÍ OD PRÍCHODU ZO ZASIAHNUTEJ OBLASTI (KAŠEĽ, BOLEST' HRDLA, DÝCHAVIČNOSŤ, HORÚČKA)

V PRÍPADE KLINICKÝCH PRÍZNAKOV DO 14 DNÍ PO NÁVRATE JE POTREBNÉ TELEFONICKY KONTAKTOVAŤ SVOJHO OŠETRUJÚCEHO LEKÁRA A INFORMOVAŤ HO O CESTOVATEĽSKEJ ANAMNÉZE.

AK JE NEVYHNUTNÉ POSKYTNUTIE NEODKLADNEJ ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI OSOBE S KLINICKÝMI PRÍZNAKMI, JE POTREBNÉ KONTAKTOVAŤ OPERAČNÉ STREDISKO ZÁCHRANNEJ ZDRAVOTNEJ SLUŽBY (VŠEOBECNÝ LEKÁR A ZÁCHRANÁRI POSTUPUJÚ V UVEDENEJ SITUÁCII S DÔRAZOM NA DODRŽIAVANIE POTREBNÝCH PREVENTÍVNYCH OPATRENÍ TAK, AKO SÚ UVEDENÉ V USMERNENÍ HLAVNÉHO HYGIENIKA SR V SÚVISLOSTI S NOVÝM KORONAVÍRUSOM).

## **AKO DLHO **PREŽÍVA** VÍRUS NA POVRCHOCH?**

PREDBEŽNÉ ŠTÚDIE NAZNAČUJÚ, ŽE KORONAVÍRUSY MÔŽU NA POVRCHOCH PRETRVÁVAŤ **NIEKOLKO HODÍN, AŽ DNÍ.**

ZÁVISÍ TO OD VIACERÝCH PODMIENOK - TEPLoty, VLHKOSTI PROSTREDIA, TYPU POVRCHU A PODOBNE.

V RÁMCI PREVENČIE MOŽNO ZVOĽIŤ ČASTÉ ČISTENIE POVRCHOV VO VAŠOM OKOLÍ DEZINFEKČNÝMI PROSTRIEDKAMI.

# AKO MOŽNO ZNÍŽIŤ RIZIKO ŠÍRENIA NOVÉHO KORONAVÍRUSU NA PRACOVISKU?

SLEDUJTE AKTUÁLNE INFORMÁCIE A ODPORÚČANIA K SLUŽOBNÝM CESTÁM. UISTITE SA, ŽE VAŠE PRACOVISKO JE ČISTÉ A HYGIENICKÉ – POVRCHY (STOLY, STOLIČKY) A PREDMETY (TELEFÓNY, KLÁVESNICE) ČISTITE PRAVIDELNE DEZINFEKČNÝM PROSTRIEDKOM.

PRIPOMÍNAJTE VŠETKÝM, ABY SI DÔKLADNE A PRAVIDELNE UMÝVALI RUKY TEPLOU VODOU A MYDLOM, POUŽÍVALI VHODNÚ DEZINFEKCIU A DODRŽIAVALI RESPIRAČNÚ ETIKETU.

PREVENTÍVNE DODRŽIAVAJTE VŠEOBECNÉ HYGIENICKÉ NÁVYKY, UVEDENÉ V PREDCHÁDZAJÚCEJ OTÁZKE.

# DÁ SA NA SLOVENSKU TESTOVAŤ NA PRÍTOMNOSŤ KORONAVÍRUSU V ORGANIZME?

AK LEKÁR VYSLOVÍ PODOZRENIE Z OCHORENIA COVID-19, PRIČOM ZODPOVEDNE POSÚDI KLINICKÉ A EPIDEMIOLOGICKÉ KRITÉRIÁ S DÔRAZOM NA CESTOVATEĽSKÚ ANAMNÉZU, **PACIENT JE RIEŠENÝ NA PRÍSLUŠNOM INFEKTOLOGICKOM PRACOVISKU**, KTORÉ URČÍ ĎALŠÍ POSTUP LIEČBY.

**LABORATÓRNU DIAGNOSTIKU VZORIEK** OD PACIENTA S KLINICKÝMI SYMPTÓMAMI A CESTOVATEĽSKOU ANAMNÉZOU ZABEZPEČUJE **NÁRODNÉ REFERENČNÉ CENTRUM PRE CHRÍPKU** ZRIADENÉ PRI ÚRADE VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SR V BRATISLAVE.

**BIOLOGICKÝ MATERIÁL** OD PACIENTOV JE NAJVHODNEJŠIE ODOBERAŤ V PRVÝCH DŇOCH PO NÁSTUPE KLINICKÝCH PRÍZNAKOV RESPIRAČNÉHO OCHORENIA, V TOMTO OBDOBÍ JE NAJVÄČŠIA PRAVDEPODOBNOŠŤ ZÁCHYTU VÍRUSU. ODBER NIE JE VHODNÉ USKUTOČNIŤ PRED NÁSTUPOM KLINICKÝCH PRÍZNAKOV, KEDY MNOŽSTVO VÍRUSOVÝCH ČASTÍC V ORGANIZME PACIENTA EŠTE NEMUSÍ DOSAHOVAŤ DETEGOVATEĽNÚ HLADINU.

ZNAMENÁ TO, ŽE POČAS INKUBAČNEJ DOBY BUDE TEST NA KORONAVÍRUSY S NAJVÄČŠOU PRAVDEPODOBNOŠŤOU NEGATÍVNY - A NAPRIEK TOMU MÔŽU U DANEJ OSOBY ZA PÁR DNÍ NASTÚPIŤ KLINICKÉ PRÍZNAKY SPÔSOBENÉ PRÍTOMNOSŤOU KORONAVÍRUSU. TAKÁTO OSOBA SI MÔŽE MYLNE MYSLIEŤ, ŽE NIE JE INFEKČNÁ A MÔŽE INFEKCIU ŠÍRIŤ ĎALEJ.

OSOBE, KTORÁ SA VRÁTILA Z OBLASTI ZASIAHNUTEJ NOVÝM KORONAVÍRUSOM ODPORÚČAME **PO DOBU 14 DNÍ** KONTROLOVAŤ SVOJ ZDRAVOTNÝ STAV. V TOMTO ČASE JE POTREBNÉ MYSLIEŤ NA PREVENCIU. PRI KÝCHNUTÍ SI TREBA ZAKRYŤ NOS A ÚSTA JEDNORAZOVOU PAPIEROVOU VRECKOVKOU, KTORÚ TREBA NÁSLEDNE ZAHODIŤ DO KOŠA, ROVNAKO JE POTREBNÉ SI ČASTO UMYVAŤ RUKY MYDLOM A VODOU. AK JE PODOZRENIE, ŽE BY OSOBA MOHLA BYŤ NAKAZENÁ KORONAVÍRUSOM A EŠTE U NEJ NENASTÚPILI ŽIADNE SYMPTÓMY, JE MOŽNÉ, VZHLADOM NA JEJ VLASTNÉ ROZHODNUTIE, PODSTÚPIŤ DOMÁCU IZOLÁCIU NA 14 DNÍ V SAMOSTATNEJ IZBE, V DOMÁCNOSTI ZVÝŠIŤ INTENZITU DEZINFEKČIE POVRCHOV A POUŽÍVAŤ OCHRANNÉ PROSTRIEDKY. V PRÍPADE BEZPRÍZNAKOVÝCH OSÔB IDE O ŠTANDARDNÝ POSTUP AJ V INÝCH EURÓPSKYCH KRAJINÁCH BEZ POTREBY ZAVEDENIA PRÍSNYCH KARANTÉNNÝCH OPATRENÍ.

## **JE NAJVÄČŠÍM RIZIKOM CESTOVANIE?**

**KAŽDÉ CESTOVANIE DO ZASIAHNUTÝCH OBLASTÍ JE RIZIKOVÉ, PRETO ODPORÚČAME ZVÁŽIŤ NEVYHNUTNOSŤ CESTOVANIA.**

## **POMÔŽE MI NOSENIE OCHRANNÉHO RÚŠKA?**

**V OBLASTI, KDE EŠTE OCHORENIE COVID-19 NEBOLO ZAZNAMENANÉ, NOSENIE OCHRANNÉHO RÚŠKA ALEBO RESPIRÁTORA NIE JE POTREBNÉ.**

**POKIAL' IDE O POUŽÍVANIE RÚŠOK A RESPIRÁTOROV, MÁ TO VÝZNAM U CHOREJ OSOBY S RESPIRAČNÝM OCHORENÍM ALEBO U ZDRAVEJ OSOBY, KTORÁ SA ZDRŽUJE V BLÍZKOSTI ČLOVEKA S RESPIRAČNÝM OCHORENÍM.**

# TVÁROVÉ RÚŠKO - POSKYTUJE BARIÉROVÚ OCHRANU PRED KVAPÔČKOVOU NÁKAZOU.

- TVÁROVÉ RÚŠKO VŠAK NEMUSÍ PRIMERANE CHRÁNIŤ PRED AEROSÓLOM ALEBO PRED MALÝMI ČIASTOČKAMI VO VZDUCHU S VEĽKOSŤOU < 5 MM PREDOVŠETKÝM PRETO, ŽE ÚČINNE NEFILTRUJÚ MALÉ ČASTICE ZO VZDUCHU A TIEŽ PRE NEDOSTATOČNÉ PRIĽNUTIE OKRAJOV NA TVÁR UMOŽŇUJÚ ÚNIK VZDUCHU OKOLO MASKY.
- V PRÍPADE VIDITEĽNÉHO ZNEČISTENIA ALEBO V PRÍPADE, ŽE JE NAVLHNUTÉ, JE POTREBNÁ JEHO VÝMENA.
- JE DÔLEŽITÉ, ABY RÚŠKO BOLO NASADENÉ PODĽA POKYNOV VÝROBCU.
- POČAS NOSENIA, Z DÔVODU PREVENČIE KONTAMINÁCIE, SA RÚŠKO NEMÁ CHYTAŤ RUKAMI.
- TVÁROVÉ RÚŠKO SA PRI PODOZRENÍ NA OCHORENIE COVID-19 POUŽÍVA **PRE PACIENTA**, ABY SA ZNÍŽILO RIZIKO ROZPTYLU INFEKČNÝCH KVAPÔČOK PRI KÝCHANÍ ALEBO KAŠLANÍ DO SVOJHO OKOLIA.

**POSTUP PRI ODSTRÁNENÍ RÚŠKA Z TVÁRE:** PO POUŽITÍ BY MALO BYŤ RÚŠKO ODSTRÁNENÉ UVOĽNENÍM ŠNÚROK NA ZADNEJ ČASTI (NIKDY NEODSTRAŇOVAŤ RÚŠKO UCHOPENÍM RÚŠKA POKRÝVAJÚCU TVÁR) A **ZLIKVIDOVAŤ RÚŠKO AKO INFEKČNÝ ODPAD.** PO ODLOŽENÍ RÚŠKA DO ODPADU JE POTREBNÉ **VYKONAŤ HYGIENU RÚK.**

# RESPIRÁTORY - RESPIRÁTOR (NIEKEDY OZNAČOVANÝ AJ AKO MASKA)

POSKYTUJE OCHRANU PROTI VDÝCHNUTIU VEĽMI MALÝCH (VO VEĽKOSTI < 5 MM) VZDUŠNÝCH ČASTÍC A AEROSOLU.

- RESPIRÁTOR ZACHYTÁVA ČASTICE S VEĽKOSŤOU 1-5 MM.
- OZNAČOVANIE RESPIRÁTOROV V USA A V EURÓPE SA LÍŠI.

**V USA** SA ODPORÚČA POUŽÍVAŤ RESPIRÁTORY ČASTÍC S OZNAČENÍM N95 S CERTIFIKÁTOM NIOSH.

RESPIRÁTORY SÉRIE N95 SÚ VYROBENÉ Z MATERIÁLU, KTORÝ MÁ 95 % ÚČINNOSŤ FILTRÁCIE ČASTÍC S PRIEMEROM 0,3 MM.

**V EURÓPE** SÚ K NIM POROVNATEĽNÉ RESPIRÁTORY S OZNAČENÍM BUĎ **FFP2** (= N95) ALEBO **FFP3** (= N100).

- RESPIRÁTORY MUSIA VYHOVOVAŤ NORME BS EN 149: 2009.
- OKRAJE RESPIRÁTORA MUSIA TESNE PRILIEHAŤ NA TVÁR, ABY SA ZABRÁNILO BOČNÉMU VNIKANIU VZDUCHU POD RESPIRÁTOR.

DOBRE UCHYTENIE JE DOSIAHNUTEĽNÉ IBA TAM, KDE JE **DOBRE UTESNENIE OKRAJOV RESPIRÁTORA K POKOŽKE TVÁRE.**

## SPRÁVNE NOSENIE RESPIRÁTORA:

- RESPIRÁTORY **NIE SÚ VHODNÉ** PRE OSOBY S FÚZAMI, BOKOMBRADAMI ALEBO VIDITEĽNÝM STRNISKOM NA TVÁRI, PRETOŽE TIETO NEGATÍVNE OVPLYVŇUJÚ PRIĽNUTIE OKRAJOV RESPIRÁTORA K POKOŽKE.
- ANI RESPIRÁTOR S VYSOKOU FILTRAČNOU ÚČINNOSŤOU NEMUSÍ BYŤ DOSTATOČNE ÚČINNÝ Z DÔVODU PRIENIKU VZDUCHU POD MASKU PRE NEDOSTATOČNÉ PRIĽNUTIE K TVÁRI.
- ZAMESTNANCI, KTORÍ MAJÚ POUŽÍVAŤ RESPIRÁTOR, MUSIA BYŤ VYŠKOLENÍ V TOM, AKO HO PRIPEVNIŤ NA TVÁR, ABY SA DOSIAHOL MAXIMÁLNY ÚČINOK.
- RESPIRÁTOR SA MUSÍ VYMENIŤ PO KAŽDOM POUŽITÍ A ZMENIŤ, AK SA DÝCHANIE SŤAŽUJE, AK JE POŠKODENÝ, ZJAVNE KONTAMINOVANÝ ALEBO AK HO NIE JE MOŽNÉ SPRÁVNE UCHYTIŤ NA TVÁR.
- PRI POSTUPOCH **VYTVÁRAJÚCICH AEROSÓL** (NAPR. INTUBÁCIA, BRONCHOSKOPIA, BRONCHOALVEOLÁRNA ASPIRÁCIA) BY SA MALI POUŽÍVAŤ RESPIRÁTORY **FFP3**.



# RESPIRÁTORY S VÝDYCHOVÝM VENTILOM

- NIEKTORÉ RESPIRÁTORY MAJÚ VÝDYCHOVÉ VENTILY
- RESPIRÁTORY S TAKÝMI VENTILMI SA NOSIA OVEĽA POHODLNEJŠIE, NAJMÄ Z DLHODOBÉHO HĽADISKA, VÝDYCHOVÝ VENTIL ZNIŽUJE NADMERNÚ VĽHKOSŤ A TEPLU V MASKE Z VYDÝCHNUTÉHO VZDUCHU.
- VENTIL SA POČAS VÝDYCHU OTVORÍ A POČAS NÁDYCHU SA UZAVRIE, TAKŽE **V DÝCHANÍ VZDUCH PRECHÁDZA ČEZ FILTRAČNÚ ZLOŽKU RESPIRÁTORA.**
- ZDRAVOTNÍCKI PRACOVNÍCI MÔŽU NOSIŤ RESPIRÁTORY S VÝDYCHOVÝM VENTILOM, POKIAĽ SAMI NEMAJÚ INFEKČNÉ OCHORENIE DÝCHACÍCH CIEST.
- RESPIRÁTORY S VÝDYCHOVÝM VENTILOM **SA NEPOUŽÍVAJÚ PRE PACIENTOV** S INFEKCIAMI DÝCHACÍCH CIEST, PRETOŽE ČEZ VÝDYCHOVÝ VENTIL BY UNIKALO INFEKČNÉ AGENS.

# RESPIRÁTORY BEZ VÝDYCHOVÉHO VENTILU

- NA ZACHYTÁVANIE INFEKČNÝCH KVAPÔČOK Z DÝCHACÍCH CIEST **U PACIENTA** SA POUŽÍVA TVÁROVÉ RÚŠKO ALEBO **RESPIRÁTOR BEZ VÝDYCHOVÉHO VENTILU**.

- PRI RESPIRÁTOROCH BEZ VÝDYCHOVÉHO VENTILU VYDYCHOVANÝ VZDUCH OD PACIENTA MUSÍ PRECHÁDZAŤ CEZ FILTRAČNÚ ZLOŽKU RESPIRÁTORA, KTORÁ ZACHYTÁVA INFEKČNÉ AGENS.

## POSTUP PRI ODSTRÁNENÍ RESPIRÁTORA Z TVÁRE:

PO POUŽITÍ SA ODSTRAŇUJE TAK, ABY SA PRACOVNÍK NEDOTÝKAL ČASTI PREKRÝVAJÚCEJ TVÁR.

POUŽITÝ RESPIRÁTOR SA LIKVIDUJE AKO INFEKČNÝ ODPAD.

PO ODLOŽENÍ RESPIRÁTORA DO ODPADU JE POTREBNÉ **VYKONAŤ HYGIENU RÚK**

# ZAMESTNANCI - LABORATÓRIUM

- ZAMESTNANCI BY SA MALI VYHÝBAŤ CESTOVANIU DO RIZIKOVÝCH OBLASTÍ, PLATÍ TO AJ PRE ČLENOV MANAŽMENTU - NECESTOVAŤ, POKIAL' TO NIE JE NEVYHNUTNÉ
- ZNÍŽIŤ ALEBO VYLÚČIŤ KONTAKT/VSTUP OBCHODNÝCH ZÁSTUPCOV DO LABORATÓRIÍ
- ADMIN. ZAMESTNANCI BY SA MALI VYHÝBAŤ STRETNUTIAM S LAB. PRACOVNÍKMI
- DODRŽIAVAŤ VŠEOBECNÉ PREVENTÍVNE OPATRENIA PRE REGIÓNY SO ZVÝŠENÝM RIZIKOM INFEKCIE
- SLEDOVAŤ A REŠPEKTOVAŤ AKTUALIZÁCIE HLAVNÉHO HYGIENIKA ÚVZ SR
- MINIMALIZOVAŤ VYSTAVENIE LABORATÓRNEHO PERSONÁLU PRACOVNÍKOM, KTORÍ NIE SÚ LABORATÓRNYMI PRACOVNÍKMI **(MENŠÍ KONTAKT= MENŠIE RIZIKO)**

**k Usmerneniu  
hlavného hygienika Slovenskej republiky v súvislosti  
s ochorením COVID-19 spôsobeným koronavírusom SARS-CoV-2  
(druhá aktualizácia)**

**Algoritmus - protiepidemické opatrenia pre osoby v kontakte s prípadom COVID-19**

