



ČO VIEŠ O INFEKCIÍ SPÔSOBENEJ NOVÝM TYPOM KORONAVÍRUSU (SARS-CoV-2)?

Čo je to nový typ infekcie vyvolanej koronavírusom?

- Ide o akútne ochorenie dýchacieho systému vyvolané koronavírusom, ktoré vzniklo v Číne, v meste Wuhan s najvyšším počtom ochorení. Nový typ koronavírusu s označením SARS-CoV-2 spôsobuje infekciu „COVID-19“

Informácie o šírení infekcie COVID-19?

- Inkubačný čas ochorenia je 2 – 14 dní.
- Za najviac infekčného sa považuje osoba s prítomnými klinickými prejavmi ochorenia (zvýšená telesná teplota, kašeľ, sťažené dýchanie, bolesť hrdla a pod..).
- Infekcia COVID-19 je prenášaná vzdušnou cestou.
- Vylúčený nie je ani fekálno-orálny prenos (najmä prostredníctvom znečistenými rukami infikovanej osoby, zanesením nákazy do úst, prípadne s dotykom s kontaminovanými predmetmi – stolicou a pod...).

CORONAVIRUS



Ak máte zvýšenú teplotu (38°C a viac), kašeľ alebo sťažené dýchanie, kontaktujte svojho lekára a informujte ho o svojej cestovateľskej anamnéze



Ak ste chorý, vyhýbajte sa úzkemu kontaktu s ľuďmi



Často a dôkladne si umývajte ruky, dôsledne dodržujte zásady osobnej hygieny



Pri kýchaní alebo kašľaní si prikrývajte ústa a nos vreckovkou





AKO SA ÚČINNE BRÁNIŤ INFEKCIÍ COVID-19?

Nakoľko ide o **infekciu prenášanú vzduchom** (tzv. kvapôčková infekcia) najúčinnejším preventívnym opatrením je **HYGIENA RÚK – najjednoduchší spôsob** ako predísť šíreniu veľkej časti infekčných ochorení, vrátane infekcii COVID-19.

Pravidlá umývania rúk sú jednoduché:
Dôležité je použiť mydlo, najlepšie tekuté v chránenej dávkovacej nádobe. Ruky je dôležité navlhčiť teplou vodou, poriadne ich mydlíť a nakoniec dôkladne opláchnuť. Umývanie rúk by malo trvať 40 – 60 sekúnd.

Ruky je vhodné umývať bez prsteňov, hodiniiek, či náramkov.
Ak nie je dostupná čistá tečúca voda a mydlo, treba použiť dezinfekčný prostriedok na alkoholovej báze. Dezinfekcia rúk sa vykonáva vtieraním tekutiny do pokožky rúk, tak aby ruky boli mokré
(nezabúdať na končeky palcov a prstov).

KEDY SI UMÝVAME RUKY?

- 🔹 Po kašľaní a kýchaní – pri kašli a kýchaní nikdy nezakrývajte nos a ústa dlaňou. Používajte jednorazovú papierovú vreckovku, ktorú treba ihneď po použití zahodiť do koša.
- 🔹 Po každom návrate domov (z práce, z nákupov...) z vonkajšieho prostredia.
- 🔹 Pred, počas a po príprave jedla.
- 🔹 Pred každou konzumáciou jedla.
- 🔹 Po každom použití toalety (vrátane malej potreby).

- 🔹 Pred a po návšteve nemocnice, lekára, domova dôchodcov, či lekárne.
- 🔹 Po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy.
- 🔹 Po manipulácii so zvieratami a ich krmivom.
- 🔹 Pred manipuláciou s bábätkom a po výmene znečistenej plienky.
- 🔹 Po manipulácii s odpadom a s nádobou na odpad.
- 🔹 Po vyčistení nosa.
- 🔹 Pri akomkoľvek inom pociťovaní nečistých rúk.



TECHNIKA UMÝVANIA RÚK:

SPRÁVNE UMÝVANIE RÚK

40 - 60 SEKÚND



Zvlhčíte ruky vodou.



Aplikujte 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.



TECHNIKA DEZINFEKČIE RÚK:

HYGIENICKÁ DEZINFEKČIA RÚK

Dezinfekcia rúk by mala trvať 20 - 30 sek

1a



1b



do dlane ruky aplikujeme dezinfekčný roztok

2



dlaň na dlaň

3



dlaň na chrbát ruky

4



s rozťahnutými prstami

5



so skríženými prstami

6



palce

7



prsty na dlaň

8



ruky sú čisté



ODPORÚČANIA PRE CESTOVATEĽOV

Navrátené osoby z krajín/oblastí s potvrdeným výskytom infekcie COVID-19

- ✓ Kontrolovať svoj zdravotný stav (kašeľ, bolesti hrdla, dýchavičnosť, horúčka a iné...) počas 14 dní od príchodu z postihnutej oblasti.
- ✓ V prípade, že spozorujete na sebe klinické prejavy do 14 dní po návrate (aspoň jeden z príznakov: kašeľ, bolesti hrdla, dýchavičnosť, horúčka a iné...), kontaktujte svojho lekára a informujte ho o cestovateľskej anamnéze.
- ✓ V prípade nutnosti poskytnutia neodkladnej zdravotnej starostlivosti osobe s klinickými príznakmi s akútnym prejavom, kontaktujte operačné stredisko záchranej zdravotnej služby a operátora informujte o návrate osoby z postihnutých krajín/oblastí infekciou COVID-19.

Osobám plánujúcim cesty do zahraničia do oblasti s potvrdeným výskytom infekcie COVID-19 odporúčame:

- ! Zvážiť nutnosť cestovania do krajín/ oblastí s potvrdeným výskytom infekcie COVID-19.
- ! V prípade vycestovania do postihnutých oblastí je vhodné pred cestou informovať o svojom pobyte v zahraničí Ministerstvo zahraničných vecí a počas pobytu v postihnutých oblastiach používať vhodné a účinné osobné ochranné prostriedky, dodržiavať zásady osobnej hygieny a hygieny rúk.
- ! Vyhybať sa miestnym trhom s predajom rýb a živých zvierat.
- ! Vyhybať sa priamemu kontaktu so zvieratami pri návšteve miestnych trhov, ich výkalom a trusu.
- ! Konzumovať výlučne tepelne upravené pokrmy.
- ! Riadiť sa odporúčaniami a pokynmi príslušnými štátnymi orgánmi.
- ! Pri cestovaní do postihnutých oblastí šírenia infekcie COVI-19 je možné očakávať zvýšenú kontrolu zdravotného stavu



AKO SPRÁVNE UMÝVAŤ RUKY?

Správna technika umývania rúk:

[TU KLIKNI](#)