Domáca izolácia, karanténa a čo robiť po pozitívnom teste

10. mája 2021 nadobudne účinnosť nová vyhláška k izolácii osôb a karanténe úzkych kontaktov, ktorá je zverejnená vo vestníku Vlády SR. Prehľad zmien:

1. Ak bude úzkym kontaktom pozitívne testovanej osoby očkovaná osoba, po novom sa na ňu nebude vzťahovať povinnosť karantény (doteraz tomu tak bolo), a to v prípade ak:

   a) bola zaočkovaná druhou dávkou mRNA vakcíny proti ochoreniu COVID-19 a od tejto udalosti uplynulo viac ako 14 dní,
   b) bola zaočkovaná prvou dávkou vektorovej vakcíny proti ochoreniu COVID-19 a od tejto udalosti uplynulo viac ako 4 týždne,
   c) je viac ako 14 dní po 1. dávke očkovania proti ochoreniu COVID-19 (mRNA alebo vektorovou vakcínou), ak bola prvá dávka očkovania podaná v intervale do 180 dní od prekonania ochorenia COVID-19

Naďalej platí, že v karanténe ako úzky kontakt nemusí byť osoba, ktorá prekonala COVID-19 v období nie viac ako 180 dní.

Zaočkované osoby a osoby, ktoré prekonali COVID-19 musia podstúpiť karanténu iba v prípade, ak sa u nich ako u úzkych kontaktov vyskytne čo i len jeden z klinických príznakov ochorenia.

2. Medzi osoby v osobitnom režime budú po novom zaradení aj prevádzkoví pracovníci Slovenskej pošty. *Za úzky kontakt sa v prípade osôb v osobitnom režime považuje iba kontakt, ak k nemu došlo bez použitia OOP alebo s možným porušením použitých OOP.* Osoby v osobitnom režime sú podrobne zadefinované vo vyhláške.

Vyhlášku k izolácií osôb pozitívnych na ochorenie COVID-19 a karanténe osôb, ktoré prišli do úzkeho kontaktu s osobou pozitívnou na ochorenie COVID-19, nájdete tu. Vyhláška je účinná od 8. marca 2021

Upozornenie: Nižšie uvedené informácie neslúžia ako záväzná interpretácia platnej legislatívy. V prípade rozporu platí výlučne znenie príslušnej vyhlášky, ktorá bola zverejnená vo vestníku Vlády SR.

V čase od odberu vzorky biologického materiálu na účely testu do oznámenia výsledku testu je osoba povinná obmedziť kontakt s inými osobami a dodržiavať prísnu hygienu rúk a nosenie rúšok či respirátora.

! Všetkým osobám pozitívnym na ochorenie sa nariaďuje izolácia v domácom prostredí alebo v karanténnom ubytovacom zariadení.

Izolácia trvá po dobu **14 dní od dátumu odobratia vzorky** biologického materiálu s pozitívnym výsledkom.

- **Izoláciu** je po uplynutí 14-dňovej lehoty **možné ukončiť, pokiaľ** sa u osoby **počas posledných troch dní nevyskytol ani jeden z klinických príznakov** ochorenia (zvýšená telesné teplota nad 37 °C, kašeľ, únava, dýchavičnosť, strata chuti alebo strata čuchu). Ďalší test nie je potrebný.

- V prípade, že sa u osoby **objavil akýkoľvek z menovaných príznakov**, izoláciu možno ukončiť až na základe rozhodnutia jej všeobecného lekára, ktorý posúdi, či je spôsobilá ukončiť izoláciu.

Postupov na ukončenie domácej izolácie je viacero. Usmernenie pre odborníkov, ako postupovať v jednotlivých situáciách, nájdete tu.

Vo všeobecnosti však platí, že **o ukončení domácej izolácie rozhoduje odborná autorita** sledujúca priebeh karantény (napríklad epidemiológ, ošetrujúci lekár) na základe dôsledného posúdenia konkrétnej situácie.

Povinnosti osôb počas domácej izolácie:

- dodržiavať izoláciu a zdržiavať sa počas izolácie iba v mieste izolácie,
- zamedziť fyzickému kontaktu s inými osobami,
- dodržiavať prísnu hygienu rúk a nosenie rúšok/respirátora,
- dodržiavať zákaz stretávania sa s inými osobami, okrem osôb, ktoré spolu s ňou bývajú v mieste izolácie,
- ak izolovaný potrebuje bezodkladnú zdravotnú starostlivosť je povinný záchranárov či zdravotníkov informovať, že sa nachádza v izolácii,
- denne sledovať svoj zdravotný stav, predovšetkým výskyt klinických príznakov ochorenia a v prípade výskytu akéhokoľvek z klinických príznakov ochorenia bezodkladne kontaktovať svojho všeobecného lekára,
- denne merať a zaznamenávať svoju telesnú teplotu,
- o pozitívnom výsledku testu **bezodkladne** informovať telefonicky, e-mailom alebo krátkou textovou správou (SMS) svojho všeobecného lekára,
- **!** **bezodkladne** po tom, čo jej bol oznámený **pozitívny výsledok** testu, oznámiť túto skutočnosť **všetkým osobám**, s ktorými bola **v úzkom kontakte v období od dvoch dní predchádzajúcich dňu odberu vzorky na účely testu**.

! *Ak všetky úzke kontakty obratom upozorníte na pozitívny výsledok Vášho testu, značne tým pomáhate znižovať riziko, že sa od nich nakazia ďalší. Čím skôr sa úzke kontakty dozvedia, že boli v kontakte s pozitívne testovanou osobou, tým rýchlejšie vedia zareagovať – začať izoláciu, prihlásiť sa na testovanie a dôsledne sa vyhýbať situáciám, ktoré zvyšujú riziko nákazy ďalších ľudí.*

Za úzky kontakt sa považujú:

- *osoby, s ktorými ste strávili dlhší čas v jednej domácnosti, na pracovisku, v zasadačke a podobne,*
- *osobu, s ktorou ste boli tvárou v tvár (na vzdialenosť menšiu než meter), v blízkosti ktorej ste kašlali a kýchali, alebo s ktorou ste mali fyzický kontakt kože na kožu,*
- *osoby, s ktorými ste strávili viac než 15 minút vo vzdialenosti do dvoch metrov,*
- *osoby, ktoré s vami cestovali v aute, alebo sedeli vo vzdialenosti do dvoch sedadiel v inom dopravnom prostriedku.*

Postup v prípade kontaktov pozitívne testovaných

! Každý, kto prišiel do úzkeho kontaktu s osobou, ktorá neskôr obdržala pozitívny výsledok testu na COVID-19 **v období dvoch dní pred odberom vzorky do konca jej izolácie**, musí podstúpiť karanténu.

O svojej karanténe musí **bezodkladne informovať** telefonicky, e-mailom alebo krátkou textovou správou (SMS) svojho **všeobecného lekára** a ak tak určí všeobecný lekár, **podstúpiť testovanie na COVID-19** najskôr **po ôsmich dňoch od úzkeho kontaktu** s osobou pozitívnou na ochorenie.

Povinnosť karantény sa nevzťahuje na osobu, ktorá v posledných troch mesiacoch prekonala ochorenie COVID-19, nevyskytujú sa u nej klinické príznaky ochorenia a má o prekonaní ochorenia COVID-19 doklad. Ak sa u takejto osoby neobjavia žiadne nové klinické príznaky, nemusí sa po kontakte s pozitívnym podrobiť izolácii, karanténe a ani testovaniu.

Karanténa sa začína

a) od momentu, kedy sa osoba dozvie, že osoba, s ktorou bola v úzkom kontakte je osoba pozitívna na ochorenie,
b) ak sa aj napriek prekonaniu COVID-19 objaví po úzkom kontakte s pozitívnym čo i len jeden z klinických príznakov ochorenia.

Karanténa sa končí

a) v prípade, ak sa u osoby nevyskytuje ani jeden z klinických príznakov ochorenia a výsledok testu vykonaného najskôr v 8. deň od posledného kontaktu s osobou pozitívnou na ochorenie je negatívny, uplynutím doby 14 dní od posledného kontaktu s osobou pozitívnou na ochorenie,
b) ak test nebol vykonaný a počas doby 14 dní od posledného kontaktu s osobou pozitívnou na ochorenie sa u osoby nevyskytuje ani jeden z klinických príznakov ochorenia, uplynutím doby 14 dní od posledného kontaktu s osobou pozitívnou na ochorenie,
c) v prípade, ak sa u osoby vyskytne akýkoľvek z klinických príznakov ochorenia počas doby 14 dní od posledného kontaktu s osobou pozitívnou na ochorenie, momentom, kedy posúdi túto osobu jej všeobecný lekár ako spôsobilú ukončiť karanténu.

Postup v prípade spoločnej domácnosti s pozitívnym

V prípade stáleho kontaktu osoby s pozitívnym (žijú v spoločnej domácnosti) sa za posledný deň kontaktu považuje:

a) ak sa u osoby pozitívnej na ochorenie vyskytol akýkoľvek z klinických príznakov ochorenia, 5. deň od výskytu klinických príznakov ochorenia osoby pozitívnej na ochorenie,
b) ak sa u osoby pozitívnej na ochorenie nevyskytol žiadny z klinických príznakov ochorenia, 5. deň od odberu vzorky biologického materiálu na účely testu u osoby žijúcej s osobou pozitívnou na ochorenie v spoločnej domácnosti.

V prípade **členov spoločnej domácnosti úzkeho kontaktu pozitívne testovanej osoby** nie je nutné, aby ako „kontakty kontaktu" ihneď podstúpili karanténu. Je však nevyhnutné dbať na prísne hygienické pravidlá a minimalizovať kontakt s ostatnými členmi domácnosti a inými ľuďmi. Ak bude mať úzky kontakt pozitívne testovanej osoby pozitívny výsledok, kontakt tohto kontaktu ide do karantény a čaká ho testovanie.

Postup regionálnych úradov verejného zdravotníctva

Osobu, ktorá má pozitívny výsledok RT-PCR alebo antigénového testu na ochorenie COVID-19, osloví miestne príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva (RÚVZ). Kontaktuje ju pracovník oddelenia epidemiológie, nakoľko každý RÚVZ vidí pozitívny prípad, ktorý mu územne prináleží, buď v systéme IS COVID alebo v systéme EPIS (Epidemiologický informačný systém), ihneď, ako tam výsledok vloží príslušné laboratórium.

Osoba je odborným pracovníkom poučená, že ide do izolácie a zároveň je od nej odobratá epidemiologická anamnéza – cestovateľská (v zahraničí, doma), získavajú sa tiež informácie o jej kontaktoch. RÚVZ rovnako zisťujú informácie o zdravotnom stave pozitívne testovaného (či má príznaky a ak áno, aké). Pozitívna osoba je poučená, ako sa má správať v izolácii, čo smie a čo nesmie a zároveň sú jej písomne doručené karanténne opatrenia.

V období vysokých denných prírastkov pozitívne testovaných osôb môže ku kontaktovaniu pracovníkmi RÚVZ dochádzať s oneskorením. Vzhľadom na vážnosť epidemiologickej situácie je preto nevyhnutné, aby osoby na ktoré sa vzťahuje izolácia, postupovali v zmysle nariadení aj samostatne, v súlade s prísnymi protiepidemickými opatreniami.

Aké sú zásady domácej izolácie?

- Počas domácej izolácie **neopúšťajte miesto vášho pobytu**. Obmedzte kontakty s inými osobami a **neprijímajte návštevy**.

- Ak sa domáca izolácia vykonáva v rodinnom dome, je v poriadku tráviť čas **na dvore či v svojej záhrade**. V bytovom dome môžete ísť na **svoj súkromný balkón**.

- V prípade bytového domu **možno rešpektovať nutné a krátke opustenie priestorov** – (vyhodiť smeti, prebrať nákup, vyvenčiť psa) samozrejme, za nutnosti prekrytých horných dýchacích ciest, sociálneho odstupu a dezinfikovania rúk pred opustením bytu. Rovnako je podstatné zdržiavať sa v spoločných priestoroch bytového domu iba na nevyhnutný čas, nepoužívať výťah. Na opustenie bytového domu však **treba mať relevantný dôvod**, pretože v prípade nahlásenia porušenia karantény je otázne dokazovanie, že to bolo nevyhnutné opustenie miesta izolácie.

- **Nákupy si zorganizujte** s pomocou priateľov, rodiny či blízkych a poproste ich, aby vám ich nechali pred dverami alebo na inom určenom mieste, prípadne, ak sa dá, **využite službu dovozu** potravín do domácnosti, resp. služby samosprávy.

- Medzi základné preventívne opatrenia voči vírusovému ochoreniu patrí najmä **dôsledné umývanie rúk** vodou aj mydlom a časté, **nárazové vetranie miestností**.

- **Kľučky**, **povrchy** a **predmety**, ktoré bežne používate, **dezinfikujte** častejšie **prípravkami s obsahom chlóru alebo alkoholu**. Používajte jednorazové papierové a vlhčené utierky.

- Každý člen rodiny má mať svoj **vlastný uterák**. Rovnako vlastný **tanier**, **poháre** či **príbor**, po použití je ich potrebné umyť v umývačke riadu alebo umyť ručne v teplej vode s detergentom.

- Ideálnym riešením pre **pozitívne testovaného** člena rodiny je **samostatná izba**. Ak to nie je možné, izbu by nemal zdieľať s rizikovými osobami (starší ľudia, osoby s chronickými ochoreniami a oslabenou imunitou).

- **Kontakt s inými členmi** domácnosti by mal byť **minimálny**.

- **Kúpeľňu** by pozitívne testovaný mal používať **ako posledný**, následne ju umyť **a dezinfikovať**.

- V blízkosti iných ľudí **treba nosiť rúško/respirátor**, pri kýchaní, kašľaní a smrkaní používať jednorazové papierové vreckovky, ktoré hneď po použití treba zahodiť do bezkontaktného odpadkového koša a umyť si ruky mydlom a vodou (najmenej 20 sekúnd), prípadne použiť alkoholový dezinfekčný prostriedok na ruky.

Môže pozitívny (osoba v karanténe) prerušiť izoláciu?

Miesto izolácie môže osoba pozitívna na ochorenie resp. aj osoba v karanténe opustiť iba na nevyhnutný čas spojený s:

- nevyhnutným poskytnutím zdravotnej starostlivosti osobe pozitívnej na ochorenie,
- odberom vzorky biologického materiálu osobe pozitívnej na ochorenie v súvislosti s diagnostikou ochorenia COVID-19,
- účasťou na pohrebnom obrade zosnulej blízkej osoby, ak osoba v izolácii nemá žiadne klinické príznaky ochorenia; osoba v izolácii je počas účasti na pohrebnom obrade povinná dodržiavať odstup najmenej 2 metre od ostatných účastníkov obradu, horné dýchacie cesty musí mať prekryté respirátorom FFP2 bez výdychového ventilu a dodržiavať hygienu rúk.

Upozorňujeme na upravený režim pre osoby z kritickej infraštruktúry a vybrané profesie, pri ktorých existujú podmienky za ktorých môžu pokračovať v nevyhnutnom výkone práce aj za predpokladu, že boli v kontakte s pozitívne testovanou osobou, prípadne sú sami pozitívni na ochorenie COVID-19. Osobitný režim je spresnený priamo vo vyhláške.

Revízia dokumentu: 7. máj 2021