<https://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=5282:covid-19-aktualne-odporuania-pre-obyvateov&catid=56:tlaove-spravy&Itemid=62>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| COVID-19: Aktuálne odporúčania pre obyvateľov | [Tlačiť](https://www.uvzsr.sk/index.php?view=article&catid=56:tlaove-spravy&id=5282:covid-19-aktualne-odporuania-pre-obyvateov&tmpl=component&print=1&layout=default&page=&option=com_content&Itemid=62) | [E-mail](https://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_mailto&tmpl=component&link=278a0997be63dda5f1ab3c5407cc7cf7edb1b7fa) |

|  |
| --- |
| [Tlačové správy](https://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=category&id=56:tlaove-spravy&layout=blog&Itemid=62) |
| **Piatok, 15. Júl 2022 15:25** |
| Úrad verejného zdravotníctva SR vzhľadom na stúpajúci počet prípadov COVID-19 pripomína sériu odporúčaní, ktoré pomôžu znižovať riziko šírenia nákazy.  **Ako sa môžete chrániť pred infekciou  1.      Zaočkujte sa a využite aj posilňujúcu dávku vakcíny**  Vakcíny proti COVID-19 bezpečným a kontrolovaným spôsobom zabezpečia organizmu obranu proti infekcii vyvolanej SARS-CoV-2. Takto je potom organizmus pripravený brániť sa pred skutočnou infekciou. Ak sa očkovaný človek následne stretne s koronavírusom SARS-CoV-2, jeho imunitný systém ho rozpozná a je schopný proti nemu bojovať.  **2.      Uprednostnite exteriér alebo poriadne vetrajte**  Sústreďte všetky svoje aktivity na miesta s dobrou cirkuláciou vzduchu, najlepšie v exteriéri a s dostatočnými rozostupmi. Ak musíte byť v interiéri, zabezpečte pokiaľ možno nepretržité [prúdenie a výmenu vzduchu](https://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=5280:prevencia-pred-covid-19-ako-spravne-vetra&catid=56:tlaove-spravy&Itemid=62) - vhodná je kombinácia otvorených okien a/alebo dverí, ventilátorov či pravidelne udržiavanej vzduchotechniky.  **3.      Chráňte sa respirátorom či rúškom**  V situáciách, kedy ste obklopení ľuďmi a nedokážete si od nich udržať bezpečný odstup, resp. ste v interiéri, odporúčame mať cez nos a ústa riadne nasadený respirátor (FFP2) alebo aspoň jednorazové chirurgické rúško.  **4.      Umývajte si často a dôsledne ruky**  Vždy, keď máte príležitosť, využite možnosť umyť si ruky mydlom a vodou ([umývanie rúk by malo trvať najmenej 40 - 60 sekúnd](https://www.uvzsr.sk/docs/letaky/Letak_Svetovy_den_cistych_ruk_2018.pdf)), prípadne si ruky dôkladne vyčistite pomocou na to určených dezinfekčných prostriedkov na báze alkoholu.Nedotýkajte sa tváre neumytými rukami. Vírus môže do tela prenikať prostredníctvom očí, nosa či úst.  **5.      Zvážte účasť na stretnutiach a podujatiach**  V období, kedy narastá počet prípadov ochorenia COVID-19 v regióne alebo priamo vo vašich sociálnych kruhoch, zvažujte, či sa osobne zúčastníte stretnutí či podujatí. Uvažujte nad tým, aké následky pre vašu domácnosť môže mať nákaza COVID-19 z krátkodobého a dlhodobého hľadiska a prispôsobte tomu svoje správanie.  **6.      Opatrnosť nestrácajte ani na dovolenke**  Oboznámte sa s epidemiologickou situáciou v cieľovej destinácii či v tranzitných krajinách a prispôsobte tomu svoje správanie počas pobytu, pripravte si potrebné potvrdenia a vyplňte formuláre, ak sú vyžadované (či už v cieľovej krajine alebo prepravcom). Vopred si premyslite, ako budete postupovať v prípade výskytu príznakov COVID-19 počas pobytu v zahraničí. Odporúčania pre dovolenkárov a cestovateľov spísal Úrad verejného zdravotníctva SR [v letnom manuáli 2022](https://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=5264:leto-2022-ako-si-chrani-zdravie-poas-horuav-a-odporuania-pre-cestovateov&catid=56:tlaove-spravy&Itemid=62).  **Ako môžete chrániť svoje okolie**  **1.      Zaočkujte sa a využite aj posilňujúcu dávku vakcíny**  Očkovaním proti COVID-19 znižujete riziko, že ochorenie zanesiete medzi svojich blízkych či na pracovisko, čím zároveň spoluvytvárate bezpečnejšie prostredie pre všetkých, ktorí sa nemôžu dať očkovať.  **2.      Zostaňte doma, ak ste chorí alebo máte príznaky typické pre COVID-19**  Ak máte potvrdený COVID-19, alebo máte príznaky typické pre ochorenie COVID-19, ostaňte doma a držte si odstup aj od členov domácnosti. [Riaďte sa platnou vyhláškou ÚVZ SR](https://www.uvzsr.sk/docs/uvod/izolacia_karantena_20220420_revizia7-22.pdf). Nepodceňujte ani mierne príznaky ochorenia, poraďte sa s lekárom o vhodnom postupe a minimalizujte okolnosti, pri ktorých by ste mohli ochorenie ďalej šíriť.  **3.      Noste respirátor alebo rúško**  Dodržiavajte platnú [vyhlášku k prekrytiu horných dýchacích ciest](https://www.uvzsr.sk/docs/uvod/HDC_202200613.pdf) a vhodné je riadiť sa aj [odporúčaniami ÚVZ SR k noseniu respirátorov.](https://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=5139:odporuania-hlavneho-hygienika-sr-k-problematike-prekrytia-hornych-dychacich-ciest-a-irenia-ochorenia-covid-19&catid=250:koronavirus-2019-ncov&Itemid=153) Ak ste chorí, riadne nasadeným respirátorom podstatne znižujete riziko, že nakazíte ľudí vo svojom okolí. Ak ste zdraví, nosením respirátora/rúška v ľudnatých interiéroch pomáhate spomaliť šírenie nákazy v komunite, v ktorej žijete.  **4.      Pri kašli a kýchaní dodržte respiračnú etiketu**  Kašlite a kýchajte do jednorazovej hygienickej vreckovky, ktorú bezprostredne po použití zahoďte do koša a umyte si ruky. Ak žiadnu vreckovku nemáte poruke, prekryte si ústa aspoň lakťovou jamkou. Cieľom je zabrániť uvoľneniu potenciálne infekčných kvapôčok do okolitého vzduchu.  **Odporúčania pre skupiny najviac ohrozené COVID-19**  Ak patríte do vysoko rizikovej skupiny pre COVID-19 (máte 60 a viac rokov alebo máte chronické zdravotné problémy, oslabenú imunitu a podobne), okrem preventívnych opatrení uvedených vyššie by ste mali zvážiť aj:   1. kontakt s chorými ľuďmi, najmä ak kašlú, 2. nevyhnutnosť fyzických stretnutí, udalostí a iných spoločenských stretnutí v oblastiach, kde dochádza ku komunitnému prenosu ochorenia, 3. účasť na miestach s vyššou koncentráciou ľudí, najmä v stiesnených a zle vetraných priestoroch, 4. nákup potravín počas najväčšej návštevnosti prevádzky, prípadne požiadajte rodinu, priateľov alebo dobrovoľníkov o pomoc s nákupom a doručením liekov, jedla a iných potrieb; 5. používanie verejnej dopravy počas dopravných špičiek, 6. cvičenie vo vnútorných priestoroch, uprednostňujte exteriér.   Ak pociťujete príznaky typické pre COVID-19, urýchlene informujte svojho lekára.  *Platné vyhlášky, aktuálne odporúčania, vhodnú prevenciu proti COVID-19 a ďalšie potrebné informácie nájdete na* [*webovej stránke Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky*](https://www.uvzsr.sk/)  **PhDr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH hlavný hygienik Slovenskej republiky** |