<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 | E-mail |

|  |
| --- |
| [**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 infekciou1.      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., MPHhlavný hygienik Slovenskej republiky** |