

Verejnosti odporúčame dodržiavať preventívne opatrenia, ktoré sú účinné vo vzťahu ku kvapôčkovým nákazám (patrí sem aj COVID-19):

- umývať si ruky často mydlom a teplou vodou, najmenej pod dobu 20 sekúnd. Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, treba použiť dezinfekčný prostriedok na báze alkoholu,
- oči, nosa i ústa sa nedotýkajte neumytými rukami,
- zakrývať si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahodíte do koša,
- vyhýbať sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky,
- dodržiavať vzdialenosť najmenej jeden meter medzi vami a kýmkoľvek kto kašle alebo kýcha,
- zväžiť účasť na hromadných podujatiach, respektíve oblasti s vysokou koncentráciou ľudí,
- v domácnosti dbajte na zvýšenú dezinfekciu povrchov,
- nosenie ochranného rúška a respirátora má význam u chorej osoby s respiračným ochorením alebo u zdravej osoby, ktorá sa zdržuje v blízkosti človeka s respiračným ochorením,
- ak ste chorý, zostaňte doma a telefonicky kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára, ktorý určí ďalší postup liečby.

Odporúčania pre cestovateľov po návrate na Slovensko:

- kontrolujte svoj zdravotný stav počas inkubačného času – 14 dní po návrate,
- dbajte na dôkladnú hygienu rúk, zvýšenú dezinfekciu povrchov v domácnosti, kašlite a kýčajte do papierových vreckoviek, ktoré potom zahodíte do koša. Ak sa dá, obmedzte návštevy priestorov s vyšším počtom ľudí,
- ak ste bez príznakov, a napriek tomu máte podozrenie na nákazu novým koronavírusom, môžete z vlastného rozhodnutia podstúpiť domácu izoláciu po dobu 14 dní,
- ak sa u vás počas 14 dní objavia príznaky ako kašeľ, horúčka, sťažené dýchanie, bolesť hrdla, hlavy, kĺbov, zostaňte doma a telefonicky kontaktujte lekára, lekársku pohotovostnú službu alebo operátora KOS ZZS a informujte ich o svojom pobyte v rizikovej oblasti.