

# COVID-19 RADY PRE VEREJNOSŤ

Od decembra 2019, boli v nemocniciach v meste Wuhan v Číne, postupne hlásené viaceré prípady neobjasniteľného zápalu pľúc, ktorých spoločným znakom bola predchádzajúca návšteva veľkého trhu morských plodov. Potvrdilo sa, že ide o akútnu infekciu dýchacieho systému spôsobenú vírusom COVID-19.

## Odporúčania pre verejnosť

### 1 ČASTEJŠIE UMÝVANIE RÚK

Pravidelne si umývajte ruky, najlepšie dezinfekčným mydlom (s aspoň 60%-ným obsahom etanolu v mydle). Používajte dezinfekčné gély a jednorázové dezinfekčné utierky na ruky. Ruky si umývajte pred konzumáciou jedla, po návšteve toalety, pred zapálením si cigarety, konzumáciou nápojov atď.

### 2 DODRŽIAVANIE BEZPEČNEJ VZDIALENOSTI

Dodržiavajte vzdialenosť minimálne 2 metre medzi vami a ľuďmi, ktorí kašľú alebo kýchajú. COVID-19 sa šíri kvapôčkovým prenosom, čo znamená, že ak osoba kašle alebo kýcha, môžete vdýchnuť kvapôčky prenášané vzduchom obsahujúce vírus COVID-19.

### 3 VYHÝBANIE SA KONTAKTU RÚK S TVÁROU

Rukami sa dotýkame mnohých povrchov, čím prichádzame do kontaktu s baktériami a vírusmi. Následne pri kontakte neumytých rúk s očami, nosom či ústami uľahčujeme baktériám a vírusom vstup do celého tela.

### 4 DODRŽIAVANIE RESPIRAČNEJ HYGIENY

Respiračná hygiena znamená, že kýchať a kašľať by ste nemali do dlaní alebo do otvoreného priestoru. Použite jednorázovú vreckovku, ktorú ihneď vyhodíte. Ak nemáte možnosť použiť vreckovku, kýchnite si do laktovej jamky.

### 5 SLEDOVANIE SVOJHO ZDRAVOTNÉHO STAVU

Ak sa necítite dobre, máte teplotu a ste unavený alebo kašlete, zostaňte doma. Ak máte podozrenie, že by sa mohlo jednať o vírus COVID-19, **telefonicky** kontaktujte svojho lekára alebo zavolajte na Regionálny úrad verejného zdravotníctva v príslušnom kraji s nepretržitou prevádzkou 24/7.

RÚVZ BA 0917 426 075, RÚVZ BB 0918 659 580,  
RÚVZ NR 0948 495 915, RÚVZ TT 0905 903 053,  
RÚVZ TN 0911 763 203, RÚVZ ZA 0905 342 812,  
RÚVZ KE 0918 389 841, RÚVZ PO 0911 908 823.

### 6 POUŽÍVANIE OCHRANNÝCH POMÔCOK

Rúška, rukavice a iné ochranné pomôcky nepoužívajte opakovane. Vyhodte ich ihneď po použití.

### 7 SLEDOVANIE AKTUÁLNYCH INFORMÁCIÍ

Zostaňte informovaný o vývoji situácie šírenia vírusu COVID-19. Držte sa pokynov svojho ošetrojúceho lekára a všeobecných nariadení Ministerstva zdravotníctva SR a RÚVZ.