



**Ako sa správať pri nákaze,
akú odporúčame profylaxiu?**

Základné odporúčania

1. Častejšie umývanie rúk
2. Dodržiavanie bezpečnej vzdialenosti
3. Vyhybanie sa kontaktu rúk s tvárou
4. Dodržiavanie respiračnej hygieny
5. Sledovanie svojho zdravotného stavu
6. Používanie ochranných pomôcok
7. Sledovanie aktuálnych informácií

- 1 ČASTEJŠIE UMÝVANIE RÚK**
 Pravidelne si umývajte ruky, najlepšie dezinfekčným mydlom (s aspoň 60%-ným obsahom etanolu v mydle). Používajte dezinfekčné gely 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 kašľajú 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 dotykame mnohých povrchov, čím prichádzame do kontaktu s baktériami a vírusmi. Nasledne pri kontakte neumytých rúk s očami, nosom či ústami uľahčujeme baktériam a vírusom vstup do celého tela.
- 4 DODRŽIAVANIE RESPIRAČNEJ HYGIENY**
 Respiračná hygiena znamená, že kýchať a kašľať by ste nemali do dlani alebo do otvoreného priestoru. Použite jednorázovú vreckovku, ktorú ihneď vyhodte. Ak nemáte možnosť použiť vreckovku, kýchnite si do lakťovej jamky.
- 5 SLEDOVANIE SVOJHO ZDRAVOTNÉHO STAVU**
 Ak sa necítite dobre, máte teplotu a ste unavený alebo kašľate, zostaňte doma. Ak máte podozrenie, že by sa mohlo jednáť 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 TM 0911 743 203, 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 opakovaně. Vyhoďte 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.

Zdroj: www.standardnepostupy.sk/covid-19-coronavirus-po-slovensky/

- **Dostatočný príjem zinku**, nedostatok najmä u starších ľudí a ľudí s chronickými ochoreniami, vegetariánov:
 - primárne úpravou stravy - červené mäso, orechy, tekvicové a sezamové zrníčka, strukoviny;
 - pozor: nadmerný príjem zinku môže mať aj nežiaduce účinky! - neurologické príznaky, tlmenie funkcie bielych krviniek.
- **Dostatočný príjem vitamínu D**, nedostatok najmä v zimných mesiacoch pre málo slnka, ale všeobecne aj v populácii sú skôr nižšie hladiny vit. D:
 - príjem prirodzene stravou (ryby, pečeň, vajíčka);
 - prípadne výživové doplnky s obsahom vitamínu D (odporúčané dávky);
 - pozor: na príliš vysoký príjem, toxické účinky predávkovania.

vitamín C, výživa, imunomodulátory

- **Vitamín C** dostatočný prísun stravou, prípadne suplementácia,
 - vysoké dávky vitamínu C nie sú odporúčané v prevencii;
 - liečebné podávanie musí byť indikované lekárom.
- **Zdravá výživa** prispieva k úprave červenej flóry, tzv. mikrobiomu, ktorý je dôležitý pre imunologické procesy v tele,
 - prípadne probiotiká.
- **Imunomodulátory** ako betaglukány, echinacea, kolostrum a pod.,
 - v odporúčaných dávkach.

Kedy využiť ktorý test

TESTUJTE SA

RT-PCR test bezplatne cez korona.gov.sk:

- úzky kontakt s pozitívnym (najskôr 5ty deň od kontaktu, dovtedy sa izolujte);
- návrat zo zahraničia (prihlásiť sa cez eHranica - buď 10 dní karanténa, alebo test najskôr 5-ty deň od návratu, dovtedy sa izolujte) - od 1.2. platený test;
- pri symptómoch, aj ak máte negatívny Ag test;
- bezplatný PCR test, od 1.2. max. 2x za mesiac.

Ag test s objednaním cez korona.gov.sk, prípadne bez objednania:

- pravidelné testovanie ako ochrana svojej domácnosti, kolegov;
- ideálne raz za 5 dní, aj častejšie v prípade kontaktu / pri nedostupnosti PCR;
- ak musíte chodiť do práce (nie ste na home-office).

Som pozitívny

- upovedomte svojho všeobecného lekára, že ste pozitívny;
- urobte tak telefonicky / emailom, nie osobne.

Zvlášť ho upozornite ak:

- teplota nad 38 C trvá viac ako 72 hodín;
- máte neutíchajúci kašeľ;
- zhoršujúce sa dýchanie;
- začínajúce bolesti na hrudníku napr. pri dýchaní;
- prijímate menej tekutín a začínate menej močiť.

- **Domáca karanténa**

aj ostatní členovia spoločnej domácnosti, aj ak boli negatívni.

- **Nesmiete:** opúšťať miesto karantény, prijímať návštevy.
- **Nákupy:** požiadajte inú osobu o pomoc (ktorá nie je v karanténe), aby vám doniesla nákup k vašim vchodovým dverám. Využívajte online nákup.
- **Závažné príznaky:** opakované vzostupy teploty nad 39 st.Č, ťažkosti s dýchaním, tlak alebo bolesť na hrudníku, volajte záchrannú zdravotnú službu – č. 155. Radšej skôr ako neskoro.
- **Samotrasovanie:** informujte o svojej pozitívite všetky osoby, s ktorými ste boli v úzkom kontakte 2 dni pred testom (alebo pred začiatkom klinických príznakov). Všetky kontakty musia ostať v karanténe (aj v prípade ich negatívneho výsledku) 10 dní od kontaktu s vami. Úzky kontakt: osobný kontakt dlhší ako 15 minút v interiéri.
- **Trvanie karantény:** minimálne 10 dní od odberu. Karanténa osôb žijúcich s vami v spoločnej domácnosti trvá po celú dobu vašej izolácie.

- **Neukončovať chronickú liečbu** - hlavne inhalačné kortikosteroidy, substitúcie hormónov, a pod.
- **Nepoužívať v prevencii lieky, ktoré vám neodporučí lekár** - môžu viac škodiť ako pomôcť.
- Nie sú zatiaľ dáta, ktoré by odporúčali preventívnu liečbu - skôr výrazné odporúčania upraviť nedostatočné hladiny spomínaných vitamínov a vyhnúť sa predávkovaniu.