



## COVID-19: Pokyny ku karanténe

**Čo treba robiť, ak ste boli v úzkom kontakte s osobou, ktorá bola pozitívne testovaná na nový koronavírus (SARS-CoV-2), alebo ak ste pricestovali do Švajčiarska zo štátu alebo z územia so zvýšeným rizikom nákazy**

**Platné od 12. 9. 2020**

**Boli ste v úzkom kontakte s osobou, ktorá ochorela na nový koronavírus a ktorej ochorenie bolo potvrdené v laboratóriu.** V úzkom kontakte znamená, že ste sa zdržiavali v blízkosti (na vzdialenosť menšiu než 1,5 metra) nakazenej osoby dlhšie než 15 minút a bez ochrany (rúška alebo fyzickej zábrany, ako je plexisklo). Ak bola táto osoba v čase kontaktu infekčná<sup>1</sup>, musíte podstúpiť 10-dňovú domácu karanténu. Ohlásí sa u vás zodpovedné pracovisko príslušného kantónu, ktoré vám dá ďalšie informácie a pokyny.

**Pricestujete do Švajčiarska a v období uplynulých 10 dní ste sa zdržiavali v štáte alebo na území so zvýšeným rizikom nákazy.** Ste povinný/á odísť bezodkladne po pricestovaní priamo do svojho bytu alebo iného vhodného ubytovania. Musíte sa tam nepretržite zdržiavať 10 dní po pricestovaní (karanténa) a do dvoch dní sa musíte ohlásiť zodpovednému orgánu príslušného kantónu (pozri zoznam kontaktných údajov orgánov jednotlivých kantónov [www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise)). Riadte sa pokynmi týchto orgánov.

Počas karantény zabráňte prenosu vírusu na osoby u vás v domácnosti, ako aj na iné osoby. Počas tohto obdobia sa môžete sám/sama stať infekčným/ou. Ak podstúpite karanténu, významne tým prispějete k ochrane obzvlášť ohrozených osôb<sup>2</sup> a k spomaleniu šírenia vírusu.

Uvedené pokyny slúžia na to, aby ste vedeli, aké bezpečnostné opatrenia musíte počas karantény dodržiavať, aby ste zabránili prenosu vírusu.

Všetky dôležité informácie o novom koronavíruse nájdete na adrese [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (v nemeckom, francúzskom, talianskom a anglickom jazyku).

Informačný prehľad vo vašom jazyku nájdete na adrese [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads).

### Spoločenská a pracovná izolácia

- Zostaňte 10 dní doma alebo v inom vhodnom ubytovaní (odo dňa, kedy ste boli naposledy v kontakte s infekčnou osobou alebo odo dňa, kedy ste pricestovali).
- Vyhnite sa akémukoľvek kontaktu s inými osobami. Výnimkou sú osoby, ktoré sú tiež v karanténe a žijú s vami v jednej domácnosti.
- Dodržiavajte pravidlá hygieny a správania uvedené v kampani „Takto sa chránime“: [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)
- Negatívny výsledok testu PCR nemá za následok skrátenie trvania karantény (10 dní).

### Ak žijete v jednej domácnosti s chorou osobou

- Chorá osoba sa zdržiava sama v miestnosti so zatvorenými dverami a v tejto miestnosti sa aj stravuje (pozri pokyny k izolácii).

<sup>1</sup> Osoba je infekčná, keď sa u nej prejavujú príznaky a už 48 hodín pred výskytom týchto príznakov.

<sup>2</sup> Osoby staršie než 65 rokov a dospelé osoby s vysokým krvným tlakom, cukrovkou, so srdcovo-cievnyimi ochoreniami, s chronickými ochoreniami dýchacích ciest, rakovinou, ako aj ochoreniami a typmi liečby, ktoré oslabujú imunitný systém, obezita 3. stupňa (morbídna, BMI  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup>)

- Keď daná osoba musí z miestnosti vyjsť, dodržiavajte od nej odstup 1,5 metra.
- Vyhýbajte sa návštevam a kontaktu.
- Potraviny a iné nevyhnutné veci, ako sú lieky, nech vám donesú pred dvere príbuzní, priatelia alebo donášková služba.
- Pravidelne si umývajte ruky.
- Nepoužívajte spoločne predmety, ako je riad, poháre, šálky a kuchynské náčinie. Po použití očistite tieto predmety v umývačke riadu alebo dôkladne vodou a čistiacim prostriedkom.
- Nepoužívajte spoločne uteráky a posteľnú bielizeň. Oblečenie, posteľnú bielizeň a uteráky pravidelne perte v práčke.
- Obzvlášť ohrozené osoby by mali byť počas trvania karantény, pokiaľ to je možné, oddelené od ostatných.

#### **Ak žijete sám/sama**

- Potraviny a iné nevyhnutné veci, ako sú lieky, nech vám donesú pred dvere príbuzní, priatelia alebo donášková služba.

#### **Ak žijete v jednej domácnosti s inými osobami, ale nie s chorou osobou**

- Zdržujte sa sám/sama v miestnosti so zatvorenými dverami a v tejto miestnosti sa aj stravujte.
- Vyhýbajte sa návštevam a kontaktu a z miestnosti vychádzajte len vtedy, keď to je nutné.
- Keď musíte z miestnosti vyjsť, dodržiavajte odstup 1,5 metra od ostatných v domácnosti.
- Pravidelne si umývajte ruky.
- Využívajte vlastnú kúpeľňu. Pokiaľ to nie je možné, po každom použití očistite spoločné sanitárne zariadenia (sprchu, toaletu, umývadlo) bežným čistiacim prostriedkom.
- Nepoužívajte spoločne s inými osobami predmety, ako je riad, poháre, šálky a kuchynské náčinie. Po použití očistite tieto predmety v umývačke riadu alebo dôkladne vodou a čistiacim prostriedkom.
- Nepoužívajte spoločne s inými osobami uteráky a posteľnú bielizeň. Svoje oblečenie, posteľnú bielizeň a uteráky pravidelne perte v práčke.

#### **Keď musíte odísť z domu (k lekárovi):**

- **Noste rúško.** Ak ho nemáte k dispozícii, dodržiavajte odstup od ostatných aspoň 2 metre.
- **Vyhýbajte sa verejnej doprave.** Ak to váš zdravotný stav dovolí, použite vlastné auto alebo bicykel, choďte peši alebo si zavolajte taxík.

#### **Správne používanie rúška<sup>3</sup>**

- Pred nasadením rúška si umyte ruky vodou a mydlom alebo očistite dezinfekčným prostriedkom.
- Rúško si nasadte opatrne tak, aby ste zakryli nos a ústa, a poriadne ho upevnite, aby pevne priliehalo k tvári.
- Rúška sa po nasadení už nedotýkajte. Zakaždým, keď sa dotknete použitého rúška, napríklad po zložení, si umyte ruky vodou a mydlom alebo očistite dezinfekčným prostriedkom.
- Rúško možno nosiť najviac 4 hodiny.
- Jednorazové rúška sa nesmú používať opakovane.
- Použité jednorazové rúško vždy ihneď po zložení zahodte.

#### **Pozorujte svoj zdravotný stav**

- Pozorujte svoj zdravotný stav – nevoľnosť, únava, horúčka, pocit zvýšenej teploty, kašeľ, bolesť v krku, dýchavičnosť alebo náhla strata čuchu a/alebo chuti môžu byť okrem iného znakmi infekcie novým koronavírusom.

#### **Keď sa objavia príznaky**

- Zostaňte v izolácii a riadte sa pokynmi, ktoré platia pre izoláciu. [Informačný prehľad vo vašom jazyku nájdete na adrese www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.](https://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)
- Odpovedzte na kontrolné otázky na [webovom sídle BAG](https://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) a prípadne sa dajte testovať. Na webovom sídle kantónu Vaud na adrese <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> nájdete kontrolné otázky v ďalších 8 jazykoch.

<sup>3</sup>Video „Takto sa správne používa rúško“: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

- ihneď zatelefonujte svojmu lekárovi. Povedzte, že ste boli v karanténe podľa pokynov zdravotnej služby príslušného kantónu a že sa u vás prejavujú príznaky. Ak patríte k obzvlášť ohrozeným osobám, informujte o tom telefonicky svojho lekára.

#### **Sociálne kontakty počas karantény**

- Aj keď teraz musíte byť v karanténe, neznamená to, že musíte prerušiť všetky sociálne kontakty. S priateľmi a rodinou zostaňte v kontakte prostredníctvom telefónu, Skypu a pod. Hovorte o svojich prežitkoch, myšlienkach a pocitoch.
- Ak vám to nestačí alebo to nie je možné, ak máte starosti, strach alebo problémy, zatelefonujte na číslo 143 („Dargebotene Hand“). Na tomto čísle sú vám nepretržite a bezplatne k dispozícii kontaktné osoby.
- Ďalšie informácie nájdete online na stránkach [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / <http://www.santepsy.ch> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)

#### **Umývanie rúk<sup>4</sup>**

- Vy a osoby vo vašom okolí si musíte pravidelne umývať ruky vodou a mydlom aspoň 20 sekúnd. Pokiaľ nie je k dispozícii voda a mydlo, očistite si ruky prostriedkom na dezinfekciu rúk. Tekutinu rozotrite po celých rukách, až kým nie sú suché. Mydlo a vodu treba použiť najmä vtedy, keď sú ruky viditeľne špinavé.
- Predovšetkým pred prípravou a po príprave jedla, pred jedlom a po jedle, po použití toalety a vždy, keď sú ruky viditeľne špinavé.

#### **Ukončenie karantény**

- Keď sa u vás po 10 dňoch neprejavia príznaky, môžete ísť po dohode so zodpovedným pracoviskom príslušného kantónu opäť na verejnosť.
- Naďalej dodržiavajte pravidlá hygieny a správania sa uvedené v kampani „[Taktó sa chránime](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)“: [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).
- Naďalej sledujte svoj zdravotný stav. Môže sa stať, že sa u vás prvé príznaky prejavia až neskôr.

#### **Náhrada za stratu príjmu vyplývajúcu z opatrení proti koronavírusu**

- Informácie na túto tému nájdete na [webovom sídle](http://www.bsv.admin.ch) Federálneho úradu sociálneho poistenia – Bundesamt für Sozialversicherungen BSV ([www.bsv.admin.ch](http://www.bsv.admin.ch)) > Coronavirus (koronavírus): Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte (opatrenia pre podniky, zamestnancov, SZČO a poistencov) > Entschädigung für Erwerbsausfall (náhrada za stratu príjmu) > Fragen und Antworten (otázky a odpovede) > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme (odškodnenie pre osoby z dôvodu karanténnych opatrení).

<sup>4</sup> Video o správnom umývaní rúk: <https://youtu.be/gw2Ztu0HOYY>