





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 4. 12. 2020

<p>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 (jedna alebo obe osoby bez rúška alebo deliacej steny). Ak bola táto osoba v čase kontaktu infekčná¹, musíte podstúpiť 10-dňovú domácu karanténu.</p>	 <p>Úzky kontakt (v angličtine)</p>
<p>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/entry)². Riadte sa pokynmi týchto orgánov.</p>	 <p>Pricestovanie (v angličtine)</p>

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 osôb³ a k spomaleniu šírenia vírusu.



Nový koronavírus
(v angličtine)

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 (v nemeckom, francúzskom, talianskom a anglickom jazyku).

Informačný prehľad vo vašom jazyku nájdete na adrese www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.

Trvanie karantény

- Karanténa trvá 10 dní.
- 10 dní začína plynúť odo dňa posledného kontaktu s pozitívne testovanou osobou.
- Pri **karanténe v prípade pricestovania** začína 10 dní plynúť v deň vášho vstupu do krajiny. Ak ste pricestovali cez štát alebo oblasť bez zvýšeného rizika infekcie, zodpovedný orgán príslušného kantónu môže započítať dĺžku vášho pobytu v tomto štáte alebo v tejto oblasti do trvania karantény.

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

² Ak ste pricestovali cez štát alebo oblasť bez zvýšeného rizika infekcie, zodpovedný orgán príslušného kantónu môže započítať dĺžku vášho pobytu v tomto štáte alebo v tejto oblasti do trvania karantény.

³ Staršie osoby, tehotné ženy 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 ≥ 40 kg/m²)

- Ak sa u vás po 10 dňoch neprejavia žiadne príznaky, môžete karanténu ukončiť.

Spoločenská a pracovná izolácia

- Vyhnite sa akémukoľvek kontaktu s inými osobami. Výnimkou sú osoby, ktoré sú tiež v karanténe a žijú s vami v jednej domácnosti. Upozorňujeme, že vaša karanténa sa predĺži v prípade, ak sa u osoby, s ktorou ste v kontakte, prejavia príznaky alebo má pozitívny výsledok testu.
- Dodržiavajte pravidlá hygieny a správania uvedené v kampani „Takto sa chránime“: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns
- Negatívny výsledok testu (PCR alebo antigénový rýchlotest) nemá za následok skrátenie trvania karantény (10 dní).



Pravidlá hygieny a správania (v angličtine)

Ak žijete v jednej domácnosti s pozitívne testovanou osobou

- Pozitívne testovaná osoba sa zdržiava sama v miestnosti so zatvorenými dverami a v tejto miestnosti sa aj stravuje (pozri pokyny k izolácii na adrese www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Keď daná osoba musí z miestnosti vyjsť, dodržiavajte od nej odstup 1,5 metra a majte nasadené rúško.
- Pravidelne vetrajte všetky miestnosti.
- Vyhýbajte sa návštevám 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.
- Obzvlášť ohrozené osoby by mali byť počas trvania karantény, pokiaľ to je možné, oddelené od ostatných.



Pokyny k izolácii (v angličtine)

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 pozitívne testovanou osobou

- Zdržiavajte sa sám/sama v miestnosti so zatvorenými dverami a v tejto miestnosti sa aj stravujte.
- Vyhýbajte sa návštevám a kontaktu a z miestnosti vychádzajte len vtedy, keď to je nutné.
- Keď musíte z miestnosti vyjsť, noste rúško⁴.
- Pravidelne vetrajte všetky miestnosti.
- 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.

Keď musíte odísť z domu (k lekárovi):

- Noste **rúško**.
- **Vyhýbajte sa verejnej doprave**. Ak to váš zdravotný stav dovolí, použite vlastné auto alebo bicykel, choďte peši alebo si zavolajte taxík.

Správne používanie rúška

- Pred nasadením rúška si umyte ruky vodou a mydlom alebo očistite dezinfekčným prostriedkom.

⁴ www.bag.admin.ch/masks

- Rúško si nasadíte opatrne tak, aby ste zakryli nos a ústa, a poriadne ho upevníte, aby pevne priliehало 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.
- Dbajte na podrobné pokyny na stránke www.bag.admin.ch/masks v časti „[Korrektter Umgang](#)“ ([správne zaobchádzanie](#)).



Rúška (v angličtine)

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 \[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\]\(http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\)](#).
- Odpovedzte na kontrolné otázky na [webovom sídle BAG](#) a prípadne sa dajte testovať. Na webovom sídle kantónu Vaud na adrese <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> nájdete kontrolné otázky v ďalších 8 jazykoch.
- Ihneď zatelefonujte svojmu lekárovi. Povedzte, že ste v karanténe a že sa u vás prejavujú príznaky. Ak patríte k obzvlášť ohrozeným osobám, informujte o tom telefonicky svojho lekára.



Kontrolné otázky týkajúce sa koronavírusu (v angličtine)

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.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch



Dureschnufe

Pravidelne si umývajte ruky⁴

- 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.

Karanténa v prípade detí mladších ako 12 rokov a rodičov

- V zásade platia pravidlá karantény aj pre deti a rodičov.
- Dieťa nesmie byť počas karantény v kontakte s inými osobami mimo svojej rodiny.
- Pokiaľ je v karanténe len dieťa, kontakt s ostatnými členmi domácnosti by sa mal čo najviac obmedziť. Realizovateľnosť tohto opatrenia závisí od faktorov, ako je vek. Mali by sa zohľadniť potreby dieťaťa, obzvlášť v prípade malých detí.
- Krátky pobyt detí, ktoré sú v karanténe, na čerstvom vzduchu BEZ TOHO, aby prišli do kontaktu s inými osobami mimo svojej rodiny, je možný.
- Ak je jeden z rodičov v karanténe a dieťa nie, starostlivosť o dieťa by mal zabezpečovať druhý rodič, ktorý by mal fungovať ako opatrovateľ.
- Ak sú v karanténe obaja rodičia a dieťa nie, postup závisí od veku dieťaťa a realizovateľnosti. Ak nie je možné zabezpečiť starostlivosť prostredníctvom inej osoby a dieťa nie je schopné

⁴ Video o správnom umývaní rúk: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

koordinovať svoj každodenný život s vyššie uvedenými ochrannými opatreniami rodičov, treba posúdiť karanténu dieťaťa spolu s rodičmi.

Po karanténe

- Naďalej dodržiavajte pravidlá hygieny a správania: <https://foph-coronavirus.ch/>.
- 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](#) Federálneho úradu pre sociálne poistenie – Bundesamt für Sozialversicherungen BSV (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)).



Kampaň (v angličtine)



BSV