



## COVID-19: Pokyny k izolácii

### Čo trebarobiť, ak máte akútne ochorenie dýchacích ciest, ktoré môže byť spôsobené novým koronavírusom

Platné od 25. 6. 2020

**Máte príznaky akútnej infekcie dýchacích ciest<sup>1</sup> a/alebo ste náhle stratili čuch a/alebo chuť, pričom tieto príznaky môžu byť spôsobené novým koronavírusom (SARS-CoV-2). Bezodkladne sa musíte izolovať doma, aby ste nenakazili iných, a mali by ste sa dať testovať.**

Trvanie izolácie závisí od výsledku testu (pozri „Koniec domácej izolácie“). Ak bude mať váš test pozitívny výsledok, ohlási sa u vás zodpovedné pracovisko príslušného kantónu, ktoré vám dá ďalšie informácie a pokyny.

Tieto pokyny slúžia na to, aby ste vedeli, aké bezpečnostné opatrenia musíte dodržiavať, aby ste zabránili prenosu vírusu. Všetky dôležité informácie o novom koronavírusu nájdete na adrese [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (v nemeckom, vo francúzskom, v talianskom a anglickom jazyku).

Ďalšie informácie sú k dispozícii v [inštruktážnom videu](#) o izolácii na stránke [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch). [Informačný prehľad vo vašom jazyku nájdete na adrese www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.](#)

#### Pozorujte svoj zdravotný stav

- Ihneď zatelefonujte svojmu lekárovi, ak máte obavy o svoj stav alebo ak sa prejaví niektorý z týchto varovných príznakov:
  - Horúčka trvajúca niekoľko dní
  - Pocit slabosti trvajúci niekoľko dní
  - Dýchavičnosť
  - Intenzívny pocit tlaku alebo bolesti v hrudi
  - Náhly výskyt pocitu zmätenosti
  - Modrasté pery alebo tvár

#### 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

- Zdržiavajte sa sám/sama v miestnosti so zatvorenými dverami a v tejto miestnosti sa aj stravujte. Pravidelne izbu vetrajte.
- Vyhýbajte sa návštevám a kontaktu a z miestnosti vychádzajte len vtedy, keď to je nutné.
- Dodržiavajte odstup od ostatných (aspoň 1,5 metre).
- Zabráňte kontaktu s domácimi zvieratami.
- Využívajte vlastnú kúpeľňu. Pokiaľ to nie je možné, po každom použití očistite spoločné sanitárne zariadenia (sprchu, toaletu, umývadlo) bežným dezinfekčným 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. Oblečenie, posteľnú bielizeň a uteráky všetkých členov domácnosti pravidelne perte v práčke.

<sup>1</sup> Napr. kašeľ, bolesť v krku, dýchavičnosť s horúčkou alebo bez, pocit zvýšenej teploty, bolesť svalov.

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

### **Umývanie rúk<sup>2</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, očistíte 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.
- Umývajte si ruky predovšetkým pred prípravou a po príprave jedla, pred jedlom a po jedle, po použití toalety a vždy, keď sú ruky viditeľne špinavé.

### **Pri kašľaní a kýchaní si zakrývajte ústa**

- Pri kašľaní a kýchaní si zakryte ústa a nos papierovou vreckovkou.
- Materiály, ktorými ste si zakryli ústa alebo nos, treba vyhodiť alebo oprat'.
- Použité papierové vreckovky hádžte do vyhradeného odpadkového koša vo svojej izbe, v ktorom je plastové vrečko.

### **Keď musíte odísť z domu (nechať sa testovať alebo k lekárovi):**

- **Noste rúško.** Ak ho nemáte k dispozícii, dodržiavajte odstup od ostatných aspoň 1,5 metre.
- **Vyhýbajte sa verejnej doprave.** Ak to váš zdravotný stav dovoľí, 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 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.
- Jednorazové rúška sa nesmú používať opakovane.
- Použité jednorazové rúško vždy ihneď po zložení zahodte.

### **Dodržiavajte všetky potrebné bezpečnostné opatrenia**

- Odpadky znečistené telesnými tekutinami (stolica, krv, hlieny) musíte pred ich likvidáciou s iným odpadom hádzať do vyhradeného odpadkového koša vo svojej izbe, v ktorom je plastové vrečko.
- Povrchy, ktorých ste sa dotýkali, ako sú nočné stolíky, rámy postele a iný nábytok v spálni, denne čistíte a dezinfikujete bežným dezinfekčným prostriedkom pre domácnosť.
- Povrchy v kúpeľni a na toalete očistíte po každom použití bežným dezinfekčným prostriedkom pre domácnosť.

### **Rady pre rodičov**

- Ak je vaše dieťa choré a izolované, mal by sa oň v ideálnom prípade starať len jeden rodič. Podľa veku dieťaťa treba individuálne prispôbiť oparenia na izoláciu v osobitnej miestnosti a nosenie rúška.

### **Sociálne kontakty počas izolácie**

- Aj keď sa teraz musíte izolovať, 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.

---

<sup>2</sup> Video o správnom umývaní rúk: <https://youtu.be/gw2Ztu0HOYY>

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

- 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 <http://www.dureschnufe.ch> / <http://www.santepsy.ch> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)

### Koniec domácej izolácie

- Dali ste sa otestovať a výsledok bol pozitívny: ohlási sa u vás zodpovedné pracovisko príslušného kantónu, ktoré vám podá ďalšie informácie. Spravidla sa domáca izolácia skončí 48 hodín po odznení príznakov, ak uplynulo najmenej 10 dní od prvého prejavenia príznakov.
- Dali ste sa otestovať a výsledok bol negatívny: izoláciu ukončíte 24 hodín po odznení príznakov.
- **Nedali ste sa otestovať**: izoláciu ukončíte 48 hodín po odznení príznakov, ak uplynulo najmenej 10 dní od prvého prejavenia príznakov.  
Ak ste náhle stratili čuch alebo chuť: uzdravenie čuchových a chuťových nervov môže trvať dlhšie. Izoláciu môžete preto ukončiť, ak po období izolácie ako jediný príznak pretrváva strata čuchu a/alebo chuti.

### Po ukončení domácej izolácie

- Naďalej dodržiavajte pravidlá hygieny a správania sa uvedené v kampani „Takto sa chránime“: [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)

### Čo majú robiť vaše kontakty a vaša rodina?

- Vaše kontakty a vaša rodina musia sledovať svoj zdravotný stav a dodržiavať pravidlá hygieny a správania sa uvedené v kampani „Takto sa chránime“ ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)), pokiaľ nie je k dispozícii výsledok testu. Ak sa objavia príznaky, mali by ísť do izolácie, odpovedať na [kontrolné otázky](#) na webovom sídle BAG a prípadne sa dať testovať. V tom prípade musia dodržiavať tie isté odporúčania týkajúce sa izolácie, ktoré sa opisujú v týchto pokynoch. Na webovom sídle kantónu Vaud na adrese <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> nájdete kontrolné otázky v ďalších 8 jazykoch.
- V prípade, že je váš výsledok testu pozitívny: spolu so zodpovedným pracoviskom príslušného kantónu identifikujete svoje kontaktné osoby, ktoré musia podstúpiť karanténu. Sú to osoby, ktoré s vami boli v kontakte na vzdialenosť menej než 1,5 metre najmenej na 15 minút bez ochrany počas obdobia, keď ste vykazovali príznaky, prípadne počas posledných 48 hodín pred prejavom príznakov. Tieto osoby dostanú pokyny ku karanténe.