



COVID-19: Pokyny k izolácii

Platné od 26. 6. 2021

Tieto pokyny vysvetľujú, čo máte robiť, ak

- **máte akútne ochorenie, ktoré môže byť spôsobené koronavírusom A/ALEBO**
- **ste boli pozitívne testovaný/á na koronavírus.**

Ak máte príznaky akútnej infekcie dýchacích ciest¹ a/alebo ste náhle stratili čuch a/alebo chuť, musíte sa **okamžite izolovať doma**, aby ste nenakazili ostatných, a mali by ste sa dať bezodkladne otestovať.

Aj keď nemáte žiadne príznaky, ale váš test na koronavírus bol pozitívny, môžete nakaziť ďalšie osoby a musíte okamžite ísť do izolácie.

Tieto pokyny slúžia na to, aby ste vedeli, aké bezpečnostné opatrenia musíte dodržiavať, aby ste zabránili prenosu vírusu. Všetky potrebné informácie o koronavírusе nájdete na stránke www.bag.admin.ch/coronavirus-de. Ďalšie informácie sú k dispozícii v [inštruktážnom videu](#) o izolácii na stránke www.bag-coronavirus.ch.



Koronavirus

Ak bude mať váš test pozitívny výsledok, bude vás kontaktovať zodpovedné pracovisko príslušného kantónu, ktoré vám poskytne ďalšie informácie a pokyny.

Upozorňujeme: Je možné, že sa s vami pracovisko príslušného kantónu ihneď neskontaktuje. V takom prípade o svojom ochorení informujte svoje blízke kontakty vy sami. Viac informácií nájdete v nasledujúcej časti s názvom «**Čo majú robiť vaše kontakty a vaša rodina?**».

Trvanie izolácie

Trvanie izolácie závisí od výsledku testu:

- Dali ste sa otestovať a výsledok bol pozitívny: Spravidla sa domáca izolácia skončí 48 hodín po odznení príznakov, ak od prvého prejavu príznakov uplynulo najmenej 10 dní.
- 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 prejavu príznakov.
- V čase vykonania testu ste nemali žiadne príznaky: izoláciu ukončíte 10 hodín po vykonaní testu.

Izoláciu môžete ukončiť, ak po uplynutí 10 dní zostanú jedinými príznakmi mierny kašeľ alebo strata čuchu alebo chuti. uzdravenie čuchových a chuťových nervov môže trvať dlhšie.

¹ napr. kašeľ, bolesť v krku, dýchavičnosť s horúčkou alebo bez horúčky, pocit zvýšenej teploty, bolesť svalov

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

- Potravinu 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.
- Noste [rúško](#) a keď musíte vyjsť zo svojej izby, od ostatných osôb v domácnosti dodržiavajte odstup 1,5 metra.
- 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.
- Potravinu a iné nevyhnutné veci, ako sú lieky, nech vám donesú pred dvere príbuzní, priatelia alebo donášková služba.

Dôkladne si umývajte ruky²

- 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.
- 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'.
- Použitú papierovú vreckovku hádžte do vyhradeného odpadkového koša vo svojej izbe, v ktorom je plastové vrecko.

Keď musíte odísť z domu (dať sa testovať alebo na konzultáciu k lekárovi),

- **nasad'te si [rúško](#).** Ak máte príznaky akútneho ochorenia dýchacích ciest, nemali by ste nosiť textilné rúško.
- Pred odchodom z domu **si umyte** alebo vydezinfikujte **ruky**.
- **Vyhýbajte sa verejnej doprave.** Ak to váš zdravotný stav dovoľí, použite vlastné auto alebo bicykel, choďte peši alebo si zavolajte taxík.

Správne používanie rúška

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

² Video o správnom umývaní rúk: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Rúško si nasadíte opatrne tak, aby ste zakryli nos a ústa, a poriadne ho upevníte, aby tesne 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 očistíte dezinfekčným prostriedkom.
- Rúško možno nosiť najviac 4 hodiny.



Rúška

Dbajte na podrobné pokyny na stránke www.bag.admin.ch/masken v časti „Korrektter Umgang“ ([správne zaobchádzanie](#)).

Dodržiavajte všetky potrebné bezpečnostné opatrenia

- Odpad znečistený telesnými tekutinami (stolica, krv, hlien) musíte pred jeho 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.

Izolácia detí a rodičov

- Pravidlá izolácie platia v zásade aj pre deti a rodičov.
- Dieťa nesmie byť počas izolácie v kontakte s inými osobami mimo svojej rodiny.
- Pokiaľ je v izolácii len dieťa, kontakt s ostatnými členmi domácnosti by sa mal čo najviac obmedziť. Realizovateľnosť závisí od mnohých faktorov, napríklad od veku. Je potrebné zohľadniť potreby dieťaťa, obzvlášť v prípade malých detí.
- Ak je jeden z rodičov v izolácii a dieťa nie, starostlivosť o dieťa by mal zabezpečovať druhý rodič, ktorý by mal fungovať ako opatrovateľ.
- Ak sú v izolácii 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 samo koordinovať svoj každodenný život pri dodržiavaní pravidiel hygieny a správania vo vzťahu k rodičom, treba zväziť izoláciu dieťaťa spolu s rodičmi.

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.
- 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



Dureschnufe

Po ukončení domácej izolácie

- Naďalej dodržiavajte pravidlá hygieny a správania uvedené v kampani «Takto sa chránime» www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- **Zväzťe očkovanie proti ochoreniu COVID-19:** Jednorazová dávka vakcíny sa zvyčajne odporúča osobám infikovaným vírusom SARS-CoV-2 do šiestich mesiacov od potvrdenia infekcie (mimoriadne ohrozeným osobám do troch mesiacov³). Informujte sa na webových stránkach www.bag.admin.ch/impfen-covid19 a u príslušných orgánov vášho kantónu.



Takto sa chránime

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),

³ [Kto je obzvlášť ohrozený?](#) Pozri www.bag.admin.ch/coronavirus-de > [Ochorenie, príznaky, liečba](#) > [Mimoriadne ohrozené osoby](#)

dokým nie je k dispozícii výsledok vášho testu. Ak sa objavia príznaky, mali by ste ísť do izolácie a dať sa otestovať. V tom prípade musíte dodržiavať tie isté odporúčania týkajúce sa izolácie, ktoré sa opisujú v týchto pokynoch.

- V prípade, že je výsledok vášho testu pozitívny: Spolu so zodpovedným pracoviskom príslušného kantónu identifikujete svoje kontaktné osoby, ktoré musia podstúpiť karanténu. Ak sa s vami pracovisko príslušného kantónu ihneď neskontaktuje: informujte o svojom ochorení svoje blízke kontakty vy sami.
- Osoby, s ktorými ste boli v úzkom kontakte, musia ísť do karantény. Ak ste plne zaočkovaný/á alebo ste v uplynulých šiestich mesiacoch prekonali ochorenie COVID-19 (máte potvrdenie z laboratória), nemusíte – s určitými výnimkami – ísť do karantény. Musíte však naďalej dodržiavať obvyklé pravidlá hygieny a správania⁴.

Koho musíte informovať?

- Všetky osoby, s ktorými ste boli v úzkom kontakte dva dni pred nástupom príznakov: Sú to osoby, ktoré s vami boli v kontakte na vzdialenosť menej než 1,5 metra najmenej 15 minút bez ochrany počas obdobia, keď ste vykazovali príznaky, prípadne počas posledných 48 hodín pred prejavom príznakov. Tieto osoby musia dodržiavať [pokyny ku karanténe \(www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene\)](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- V časti «[Bol/a som v kontakte s osobou s pozitívnym testom. Čo mám robiť?](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)», aj na stránke www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene, nájdete vy a vaše kontakty podrobnejšie informácie.
- Ak vaše kontaktné osoby musia ísť do karantény, pretože boli s vami v úzkom kontakte, majú nárok na náhradu ušlého príjmu. Informácie na túto tému nájdete na [webových stránkach Federálneho úradu sociálneho poistenia – Bundesamt für Sozialversicherungen BSV](http://www.bsv.admin.ch).



Pokyny
ku karanténe



BSV

⁴ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns