

Čo v prípade, že prichádzam zo zahraničia, ale som s niekým doma, kto bol v zahraničí?

Pre všetky osoby, ktoré sa počas týchto dní vrátia zo zahraničia, platí **povinná karanténa**, rovnako by ju mal absolvovať každý, kto má príznaky ochorenia.

Ako postupovať v prípade, že prichádzate zo zahraničia?

- osoba je povinná ísť rovno domov a obmedziť stretnutie sa s ďalšími ľuďmi
- telefonicky kontaktuje svojho lekára (nie infolinku)
- sledujte svoj zdravotný stav
- ak treba, vybavte si PN-ku alebo OČR (všetko telefonicky)
- ak máte obavu z ohrozenia svojich blízkych a chcete karanténu absolvovať v zariadení Ministerstva vnútra SR, volajte linku 112.

Tieto opatrenia sa však nevzťahujú na:

- vodičov nákladnej dopravy, ktorí vstupujú na územie Slovenskej republiky za účelom prepravy, nakladania a vykladania tovaru,
- vodičov a posádky dopravnej zdravotnej služby, ktorí vykonávajú transport pacienta,
- pilotov dopravných lietadiel, ktorí neopustia palubu lietadla s výnimkou vykonania predletovej a medziletovej prípravy, pri tranzitoch alebo spätočných letoch,
- posádku v lodnej nákladnej doprave, ktorí vstupujú na územie Slovenskej republiky za účelom prepravy, nakladania a vykladania tovaru,
- rušňovodičov a strojvodcov v železničnej nákladnej doprave, ktorí vstupujú na územie.

Ak ste v domácej karanténe a váš zdravotný stav si nevyžaduje hospitalizáciu v nemocnici, dodržujte nasledujúce pokyny:

- Zostaňte doma a nechodte do práce, na verejné miesta a nepoužívajte hromadnú dopravu alebo taxi službu.
- Nákupy si skúste zorganizovať s pomocou priateľov, rodiny či blízkych a poprosťte ich, aby vám ich nechali pred dverami alebo na inom určenom mieste, prípadne, ak sa dá, využite službu dovozu potravín do domácnosti. Ak to nie je možné, chodte do obchodu v čase, keď tam nie je veľa ľudí a zoznam vecí si pripravte dopredu, aby ste pri nákupe strávili čo najmenej času.
- Prevenciou voči vírusovému ochoreniu je najmä dôsledné umývanie rúk dezinfekčným mydlom a časté, nárazové vetranie miestností. Nedotýkajte sa očí, nosa a úst neumytými rukami. Kľučky, povrchy a predmety, ktoré bežne používate, dezinfikujte častejšie prípravkami s obsahom chlóru alebo alkoholu.
- Izolujte sa od ďalších osôb v domácnosti a noste rúško.
- Používajte jednorazové papierové a vlhčené utierky. Pri kašľaní alebo kýchaní si zakrývajte ústa a nos jednorazovými vreckovkami. Každý člen rodiny má mať svoj vlastný uterák. Rovnako vlastný tanier, poháre či príbor. Ideálnym riešením pre člena rodiny, ktorý prišiel zo zahraničia, je samostatná, dobre vetrateľná izba s oknom a minimálne kontakty s ostatnými. Ak ste v samostatnej izbe, zatvárajte dvere. Pokiaľ je to možné, používajte oddelenú kúpeľňu.

Ak zdieľate kúpeľňu s ostatnými členmi domácnosti, používajte ju ako posledný a následne ju vyčistite. Pravidelné čistenie kúpeľne je nevyhnutné. Ak ste izolovaný v samostatnej izbe, jedlo konzumujte len tam. Nevstupujte do spoločných priestorov, ak sú tam prítomní aj ostatní členovia domácnosti. Použitý vlastný tanier, pohár či príbor umývajte v horúcej vode s čistiacim prostriedkom a osušte vlastnou utierkou.

- Ľudia, ktorí sa starajú o osobu čakajúcu na výsledky vyšetrenia na vírus COVID-19, by taktiež mali používať jednorazové utierky/vreckovky. Po použití ich vyhodte do plastového vrečka na odpad a okamžite si umyte ruky mydlom a vodou a následne si ich dôkladne utrite.
- Bielizeň, oblečky a uteráky by mali byť uložené v plastovom vrečku a vyprané až vtedy, keď budú známe výsledky testov na SARS-CoV-2 (COVID-19) a budú negatívne. Pokiaľ potrebujete vyprať doma bielizeň a nie sú známe výsledky

vyšetrenia, vyperte ho pomocou pracieho prostriedku pri najvyššej možnej teplote vhodnej pre danú bielizeň. Odporúčame teplotu nad 60 °C. Žehlite a sušte bielizeň na najvyššej možnej teplote, ktorá je vhodná pre danú textíliu. Pri manipulácii s bielizňou používajte jednorazové rukavice a očistite povrch v okolí práčky. Bielizeň nenoste do verejných práčovní. Po manipulácii s bielizňou si dôkladne umyte ruky mydlom a vodou.

- Odpad (aj rúška a vreckovky) od osoby v izolácii musí byť uložený vo vrecku, ktoré je určené na odpadky a po naplnení musí byť zviazané. Plastové vrecko odporúčame vložiť do druhého vrecka, zviazať a až potom vložiť do kontajnera na odpad.
- Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva odporúčajú počas karantény najmä sledovať svoj zdravotný stav, v prípade, že sa u vás objaví jeden z príznakov ako horúčka, kašeľ, dýchavičnosť ihneď kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára.
- Nevstupujte do spoločných priestorov, ak sú tam prítomní aj ostatní členovia domácnosti. Použitý vlastný tanier, pohár či príbor umývajte v horúcej vode s čistiacim prostriedkom a osušte vlastnou utierkou.
- Ľudia, ktorí sa starajú o osobu čakajúcu na výsledky vyšetrenia na vírus COVID-19, by taktiež mali používať jednorazové utierky/vreckovky. Po použití ich vyhodte do plastového vrecka na odpad a okamžite si umyte ruky mydlom a vodou a následne si ich dôkladne utrite.
- Bielizeň, oblečky a uteráky by mali byť uložené v plastovom vrecku a vyprané až vtedy, keď budú známe výsledky testov na SARS-CoV-2 (COVID-19) a budú negatívne. Pokiaľ potrebujete vyprať doma bielizeň a nie sú známe výsledky vyšetrenia, vyperte ho pomocou pracieho prostriedku pri najvyššej možnej teplote vhodnej pre danú bielizeň. Odporúčame teplotu nad 60 °C. Žehlite a sušte bielizeň na najvyššej možnej teplote, ktorá je vhodná pre danú textíliu. Pri manipulácii s bielizňou používajte jednorazové rukavice a očistite povrch v okolí práčky. Bielizeň nenoste do verejných práčovní. Po manipulácii s bielizňou si dôkladne umyte ruky mydlom a vodou.
- Odpad (aj rúška a vreckovky) od osoby v izolácii musí byť uložený vo vrecku, ktoré je určené na odpadky a po naplnení musí byť zviazané.

Plastové vrečko odporúčame vložiť do druhého vrečka, zaviazať a až potom vložiť do kontajnera na odpad.

- Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva odporúčajú počas karantény najmä sledovať svoj zdravotný stav, v prípade, že sa u vás objaví jeden z príznakov ako horúčka, kašeľ, dýchavičnosť ihneď kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára.