



Spomalíme šírenie koronavírusu

Nový koronavírus spôsobuje ochorenie dýchacích ciest s názvom COVID-19.

Ako sa môžete chrániť? Dodržiavajte hygienické opatrenia.



Pravidelne a dôsledne si umývajte ruky mydlom a vodou vždy aspoň po dobu 20 sekúnd. Ak máte dezinfekčné mydlo s obsahom alkoholu, použite ho. Ak máte dezinfekčný gél, využite ho vtedy, keď si ruky nemôžete umyť. Takto zabijete vírusy, ktoré môžete mať na rukách.



Nechytajte sa rukami očí, nosa a úst, aby ste si vírus nepreniesli do tela.



Pri kýchaní či kašľaní si zakryte ústa ohnutou rukou v lakti alebo vreckovkou. Tú následne ihneď zahodte.



Ak je dostupné, použite na verejnosti rúško, prípadne si tvár prekryte textíliou. Obmedzte kontakt s ľuďmi na minimum



Vyhňte sa fyzickému kontaktu s ľuďmi a dodržiavajte odstup vo vzdialenosti min. 1 meter. Odstup môže zabrániť tomu, aby ste vdýchlí kvapôčky vírusu, keď chorý človek kýcha či zakašle alebo si rukami nepreniesli vírus na sliznice.



Vyhňte sa kontaktu s veľkým počtom ľudí na verejnosti a na miestach, kde sa stretáva väčšie množstvo ľudí (nákupné centrá, kaviarne, čakárne ambulancií, preplnené lekárne a pod.).



MHD

Obmedzte presuny MHD na minimum.

V prípade nutnosti presunu sa presúvajte radšej peši/autom.

Najčastejšie príznaky ochorenia sú:

Zvýšená teplota, suchý kašeľ a únava. Niektorí ľudia trpia bolesťami, upchatým nosom, nádchou, bolesťami hrdla alebo hnačkou. Niektorí naopak netrpia nijakými prejavmi. Napriek tomu môžu chorobu mať a vírus prenášať ďalej. V súčasnosti neexistuje očkovanie ani špecifická liečba, v prípade ťažkého priebehu sa nariaďuje hospitalizácia. **Až 80% ľudí sa z ochorenia COVID-19 vylieči bez potreby špeciálnej liečby.**

Je pravdou, že seniorky a seniori sú vzhľadom na riziká šírenia a následkov koronavírusu najzraniteľnejšou skupinou. Ohrození sú tiež ľudia s oslabeným zdravím, napríklad so srdcovo-cievnyimi ochoreniami, ochoreniami pľúc, onkologickými diagnózami a podobne.

Ako si zabezpečiť základné potreby?

Zdravotná starostlivosť a lieky

- **V prípade potreby, kontaktujte svojho lekára telefonicky**
- Plánované návštevy ambulancií presuňte na iný termín, pokiaľ to váš zdravotný stav umožňuje.
- **Ak je to možné, poproste o vyzdvihnutie liekov**, ktoré akútne potrebujete, **svojich príbuzných alebo známych**.
- Ak je nevyhnutné, aby ste išli do lekárne vy sami, zavolajte svojmu obvodnému lekárovi a vypýtajte si elektronický predpis, ktorý umožňuje vyzdvihnúť lieky až v konkrétnej lekární predložením kartičky poistenca. Vyberajte si prevádzky lekární, kde sa pohybuje menší počet ľudí a navštívte ich v časoch, kedy sú zvyčajne ľudia v práci.

Potraviny

- **Ak je to možné, poproste rodinu, susedov alebo známych o nákup** alebo o pomoc pri využití internetovej služby (nákup vám prinesú priamo zamestnanci Tesca či siete DELIA až domov).
- Ak napriek všetkému potrebujete ísť do obchodu, **robte tak mimo hodín, v ktorých sa v obchodoch nachádza najviac ľudí**.

Senior linka

V prípade, že potrebujete lieky alebo potraviny a nevíete o nikom, kto by vám mohol pomôcť s vyzdvihnutím, kontaktuje bezplatnú linku hlavného mesta určenú pre ľudí v seniorskom veku na telefónnom čísle:



0800 24 2000

Pokoj a psychická pohoda

Je prirodzené mať v takejto situácii obavy, či strach. Ochrana nášho zdravia však záleží najmä od nášho správania. I keď nedokážeme ovplyvniť to, že koronavírus existuje, **vieme sa pred ním účinne chrániť, napríklad dôsledným zavedením týchto jednoduchých preventívnych opatrení.** Ak aj napriek týmto preventívnym krokom cítite strach alebo hľadáte odpovede na nové otázky, obráťte sa telefonicky na svoju rodinu, priateľov, známych či susedov a susedky. Z vašich skúseností určite viete, že sú to práve podporné medziľudské vzťahy, ktoré nám pomáhajú zvládať ťažšie životné situácie. **Vypýtať si pomoc nie je hanba, je to nevyhnutnosť, aby sme ochránili seba a boli naďalej fit aj pre svojich blízkych.**

V prípade otázok ohľadne koronavírusu, môžete kontaktovať telefonicky Úrad verejného zdravotníctva v Bratislave na telefónnom čísle 0917 426 075