

# Čo mám robiť, ak som COVID 19 pozitívny? Ako zabrániť ďalšiemu šíreniu COVID-19?

- oznámte informáciu o svojej pozitívite Vášmu všeobecnému lekárovi (v prípade detí všeobecnému lekárovi pre deti a dorast),
- oznámte informáciu o svojej pozitívite všetkým osobám, s ktorými ste boli [v úzkom kontakte](#) a to v období 2 dni pred nástupom vašich príznakov alebo 2 dni pred odberom výteru z nosa a hrdla až do začiatku svojej izolácie,
- požiadajte ich, aby:
- sa prihlásili na testovanie prostredníctvom stránky [Požiadat o vyšetrenie](#),
- vyplnili všetky polia v červenom rámečku,
- označili políčko: „Bol/bola som v kontakte s pozitívne testovanou osobou“, vyplnili políčka, ktoré sa objavia a dokončili formulár (informácie ktoré nevedia, vynechajú).
- spíšte ich zoznam s telefónnymi číslami a vyčkajte, pokiaľ Vás kontaktuje príslušné RUVZ,
- ak potrebujete ďalšie informácie, prosím kontaktujte call centrum NCZI 02/32 35 30 30 alebo príslušný RÚVZ v SR.

## Musíte zostať v DOMÁCEJ IZOLÁCII

Ak máte podozrenie na COVID 19 alebo máte potvrdené bezpríznakové alebo klinické ochorenie COVID 19 podliehate povinnej domácej izolácii. Izolácia zabezpečí oddelenie chorých alebo infikovaných osôb od ostatných osôb a zabráni ďalšiemu šíreniu ochorenia.

Všeobecný lekár môže nariadiť domácu izoláciu, ak má niekto:

- ochorenie (COVID-19),
- bol testovaný na COVID-19 a čaká na výsledky,
- má mierne klinické príznaky (ako horúčka, kašeľ a bolesť v krku),
- každý, kto je chorý, aj keď nevie s určitosťou, že má (COVID-19), zostáva doma, pokiaľ nepotrebuje lekársku starostlivosť. Tým pomáha zabrániť šíreniu choroby na ďalších ľudí.

Domáca izolácia sa vykonáva v súhrnnej dĺžke minimálne 10 dní od zistenia pozitívneho výsledku na COVID-19. Ak máte klinické príznaky, izolácia sa môže ukončiť najskôr ôsmy deň po ich začatí a najskôr štvrtý deň po ich vymiznutí. V prípade závažného priebehu ochorenia, alebo u osôb s vážnou poruchou imunity sa môže doba izolácie predĺžiť. O dĺžke izolácie rozhodne Váš lekár. Na ukončenie izolácie sa nevyžaduje negatívny RT PCR test. U mnohých osôb pretrváva pozitivita testu, ale samotný vírus po uvedenom časovom limite už nie je schopný prenosu z človeka na človeka, teda osoba sa nepovažuje za infekčnú.

V prípade, že Vaša karanténa už nie je potrebná, Váš VLD alebo VLDD Vám vydá Potvrdenie o chorobe s dátumom ukončenia karantény (možné aj mailom, SMS a pod.).

Do práce (školy), môžete nastúpiť po predložení Potvrdenia o chorobe zamestnávateľovi (škole). V prípade, že Vám bola počas karantény vystavená PN, stačí predložiť tlačivo s ukončením PN.

## Aké povinnosti mi vyplývajú z toho, že som COVID 19 pozitívny?

- oznámiť svoju pozitivitu svojmu ošetrojúcemu lekárovi (ak o tom nemá vedomosť), ktorý Vám v prípade potreby vystaví karanténnu PN,

- zostať v domácej izolácii alebo inom na izoláciu uspôsobenom zariadení alebo v izolácii v zdravotníckom zariadení,
- sledovať svoj zdravotný stav (náhly nástup aspoň jedného z týchto príznakov: horúčka, kašeľ, bolesti hrdla, dýchavičnosť, únavy, strata čuchu a chuti),
- v prípade objavenia sa príznakov bez meškania telefonicky kontaktovať všeobecného lekára a RÚVZ,
- zdržať sa sociálnych kontaktov (napr. návštev kultúrnych, spoločenských, športových alebo iných hromadných podujatí alebo prijímania osôb alebo vykonávania spoločenských aktivít v mieste izolácie)
- zdržať sa cestovania,
- zdržať sa účasti na výučbových aktivitách s výnimkou e-learningových foriem,
- zdržať sa pracovnej činnosti s výnimkou práce v mieste domácej izolácie,
- zdržať sa akýchkoľvek činností, ktoré si vyžadujú opustiť miesto izolácie alebo prijímať v mieste izolácie vnímavé osoby.

### **Čo by ste mali robiť doma?**

Na ochranu ostatných doma sa chorý človek:

- pokiaľ je to možné, drží ďalej od ostatných osôb v domácnosti,
- ak musí byť v blízkosti iných ľudí, nosí rúško,
- pri kýchaní, kašľaní a smrkaní používa jednorazové papierové vreckovky, ktoré hneď po použití zahodí do bezkontaktného odpadkového kaša a umyje si ruky mydlom a vodou (najmenej 20 sekúnd) a použije alkoholový dezinfekčný prostriedok na ruky,
- pokiaľ je to možné, je v samostatnej izbe a používa kúpeľňu oddelene od ostatných osôb v domácnosti,
- v prípade, že to nie je možné zariadiť - nesmie izbu zdieľať s rizikovými osobami (pre vek, pre závažnú základnú diagnózu) a kúpeľňu používa ako posledný, následne ju umyje a dezinfikuje,
- používa vyčlenený samostatný riad, poháre, príbory, ktoré nezdieľa s ostatnými členmi domácnosti,
- po použití je ich potrebné umyť v umývačke riadu alebo umyť ručne v teplej vode s detergentom,
- používa samostatnú posteľnú bielizeň a uteráky a nezdieľa ich s ostatnými členmi domácnosti,
- ak chorá osoba nemôže nosiť rúško na tvári, v tom prípade to musia nosiť jeho opatrovatelia, keď sú v tej istej miestnosti.

### **V priestoroch domácnosti / inej lokality, kde sa vykonáva domáca izolácia chorého**

- Zaistiť, aby mali spoločné priestory v domácnosti dobrú a pravidelnú výmenu vzduchu najmä otvoreným oknom,
- počas domácej izolácie sa nesmú prijímať návštevy,
- vstup do domu/bytu, kde ste v domácej izolácii, majú len:
  - osoby, ktoré tam bývajú,
  - poskytovateľ zdravotnej starostlivosti v prípade potreby,
  - ak bývate v rodinnom dome, môžete ísť do svojej súkromnej záhrady alebo na dvor,
  - ak bývate v byte, môžete ísť na súkromný balkón,
  - v prípade, že potrebujete kúpiť potraviny, iný tovar a lieky, musíte požiadať inú osobu o pomoc (ktorá nie je v karanténe), aby Vám doniesla nákup k Vaším vchodovým dverám . Nákup si môžete objednať aj telefonicky alebo e-mailom. Pokyny pre dodanie tovaru musia uvádzať, že nákup by mal byť dodaný pred vchodové dvere,
- všetci členovia domácnosti by mali dodržiavať osobnú a respiračnú hygienu, dôkladne a často si umývať ruky podľa potreby dezinfikovať alkoholovým dezinfekčným prostriedkom na ruky,
- posteľnú bielizeň a uteráky chorej osoby je potrebné prať na čo najvyššej teplote (podľa charakteru tkaniny), a pri praní použiť prací prostriedok,

- ak je to možné, noste pri manipulácii s bielizňou rukavice a po manipulácii s bielizňou si dobre umyte ruky (aj keď ste mali rukavice),
- každý deň je potrebné očistiť a dezinfikovať všetky rizikové predmety a miesta, napr. kľučky na dverách, spínače svetiel, hračky, diaľkové ovládače, držadlá drezu, pulty a telefóny,
- ak je to možné, hračky chorého dieťaťa uchovávajte oddelene od ostatných hračiek.

### **Ako chrániť ostatných vo svojej komunite?**

- Chorá osoba zostáva doma, pokiaľ nepotrebuje lekársku starostlivosť,
- ostatní členovia domácnosti zostávajú domácej karanténe, postupujú podľa pokynov príslušného všeobecného lekára (v prípade detí všeobecného lekára pre deti a dorast), alebo miestne príslušného RÚVZ, o tom, kto a ako dlho má zostať doma,
- ak musia členovia domácnosti odísť z domu (len v nevyhnutných prípadoch), nosia na tvári rúško a udržiavajú medzi sebou a ostatnými ľuďmi dištančnú vzdialenosť najmenej 2 metre, dôsledne si dezinfikujú ruky po odchode z miesta izolácie chorého.
- Keď ste COVID 19 pozitívny nesmiete opustiť miesto, kde ste nahlásili pobyt počas svojej karantény okrem:
  - prípadu núdze,
  - pri potrebe základnej zdravotnej starostlivosti,
  - nesmiete chodiť na verejné miesta vrátane obchodov, kultúrnych spoločenských a športových udalostí, ani sa zúčastňovať súkromných akcií (rodinné oslavy, a pod.),
  - nesmiete používať hromadnú dopravu alebo taxík,
  - nesmiete nikoho navštevovať,
  - nesmiete prijímať návštevy,
- vstup do domu/bytu, kde ste v karanténe, majú len:
  - osoby, ktoré tam bývajú,
  - poskytovateľ zdravotnej starostlivosti v prípade potreby,
  - ak bývate v rodinnom dome, môžete ísť do svojej súkromnej záhrady alebo na dvor,
  - ak bývate v byte, môžete ísť na súkromný balkón,
  - v prípade, že potrebujete kúpiť potraviny, iný tovar a lieky, musíte požiadať inú osobu o pomoc (ktorá nie je v karanténe), aby Vám doniesla nákup k Vaším vchodovým dverám . Nákup si môžete objednať aj telefonicky alebo e-mailom. Pokyny pre dodanie tovaru musia uvádzať, že nákup by mal byť dodaný pred vchodové dvere.

### **Kedy zavolať príslušnému všeobecnému lekárovi - VLD/VLDD?**

- V prípade aj miernych klinických príznakov, kontaktujte telefonicky svojho príslušného lekára primárneho kontaktu a dohodnite sa na ďalšom postupe.
- Ak by ste mali závažné príznaky (dýchavičnosť, ťažkosti s dýchaním, tlak alebo bolesť na hrudníku), volajte záchrannú zdravotnú službu.
- Ak sa zdá, že osoba, o ktorú sa staráte, chorľavie, ihneď zavolajte lekára. Povedzte lekárovi o jej príznakoch a o tom, či bola testovaná na (COVID-19).
- Ak potrebujú ísť k lekárovi:
  - vopred si s ním telefonicky dohodnite stretnutie,
  - použite tvárové rúško pri presune.

### **Čo iné by ste mali vedieť?**

Ak sa staráte o niekoho s koronavírusom alebo kto má príznaky koronavírusu, pokračujte v týchto opatreniach, kým váš lekár alebo miestne zdravotné oddelenie nepovie, že je bezpečné prestať s tým.

## Čo mám robiť ak som bol v úzkom kontakte s COVID 19?

### Ako zabrániť ďalšiemu šíreniu COVID-19?

Ak ste boli v [úzkom kontakte](#) s osobou pozitívnu na COVID-19, žijete s ňou v spoločnej domácnosti, na spoločnej izbe v ubytovacom zariadení, a pod., postupujte nasledovne:

- Informujte o tejto skutočnosti svojho všeobecného lekára (v prípade dieťaťa - všeobecného lekára pre deti a dospelých) telefonicky, mailom, SMS a pod.
- Prihláste sa na testovanie prostredníctvom stránky [Požiadajte o vyšetrenie](#),
- Dbajte, aby ste vyplnili všetky polia v červenom rámečku.
- Označte políčko: „Bol/bola som v kontakte s pozitívne testovanou osobou“. Po označení sa objavia políčka pre zadanie mena pozitívnej osoby s ktorou ste sa stretli, dátum posledného kontaktu s ňou, trvanie kontaktu a vzdialenosť od nej. Ak s pozitívnu osobou zdieľate spoločnú domácnosť alebo ubytovanie, označte za dátum kontaktu dátum vyplnenia dotazníka.
- Ak neviete udať všetky žiadané informácie, vyplňte len tie, ktoré viete.
- Vyčkajte na SMS správu, kde a kedy budete testovaní, dodržte pravidlá prípravy pred testovaním.
- Na testovanie sa dostavte individuálnou dopravou, používajte Vy aj vodič rúško počas celého pobytu v aute.
- Najneskôr do 96 hod. od vykonania testu obdržíte SMS o výsledku testu.
- O výsledku testu informujte Vášho všeobecného lekára (v prípade dieťaťa všeobecného lekára pre deti a dospelých).
- Dokončíte karanténu aj v prípade, že Váš test bol negatívny. Klinické príznaky sa môžu u Vás vyvinúť až do jej ukončenia.
- Ak potrebujete ďalšie informácie, prosím kontaktujte:
  - call centrum NCZI 02/32 35 30 30, alebo
  - miestne príslušné RÚVZ v SR - kontakt na web-stránke ÚVZ SR a príslušného RÚVZ, alebo
  - vášho všeobecného lekára (v prípade dieťaťa všeobecného lekára pre deti a dospelých).

### Musíte zostať v KARANTÉNE.

- Ľudia v karanténe zostávajú doma alebo vo vyčlenených priestoroch, oddelení od ostatných, monitorujú svoje zdravie a riadia sa pokynmi miestne príslušného RÚVZ a všeobecného lekára (v prípade detí všeobecného lekára pre deti a dospelých).
- Do karantény sú umiestňované osoby, ktoré boli v \*úzkom kontakte s niekým, kto má COVID-19, aby v prípade že sa od neho nakazili, nešírili nákazu ďalej.
- Na 5. až 10. deň karantény sa musíte podrobiť RT-PCR testu.
- V prípade detí do 7 rokov môže všeobecný lekár pre deti a dospelých rozhodnúť o nevykonaní RT-PCR testu. Ak nebudú testované ako osoby v úzkom kontakte (5.-10. deň), všeobecný lekár pre deti a dospelých im nariadi testovanie, ak sa u nich počas trvania karantény objavia klinické príznaky ochorenia COVID-19.
- Karanténu môžete opustiť po 10 dňoch za podmienky, že:
  - máte negatívny test na COVID-19 a posledné 3 dni ste nemali klinické príznaky,
  - alebo ste nemali ďalší úzky kontakt s chorou alebo pozitívnu osobou na COVID-19,
  - aj v prípade, že ste boli v priebehu karantény testovaný s negatívnym výsledkom, 10 dňovú karanténu musíte dokončiť.
- Vaša karanténa sa odpočítava od dátumu Vášho posledného úzkeho kontaktu s pozitívnu osobou alebo pobytu v rizikovom prostredí.
- Dĺžku Vašej karantény by ešte mohli ovplyvniť pozitívne výsledky testov v tomto období testovaných spolubývajúcich vo Vašej domácnosti (mieste karantény). Karanténa sa predlžuje v

závislosti od dátumu pozitívnych výsledkov týchto osôb.

- V prípade, že budete negatívne testovaný na COVID-19, karanténa sa Vám predlžuje v závislosti od dátumu pozitívnych výsledkov týchto osôb.
- V prípade, že budete pozitívne testovaný na COVID-19, karanténa sa Vám predlžuje o ďalších 10 dní.
- Do karantény sa neumiestňujú a netestujú sa osoby, ktoré mali pozitívny test na COVID-19 alebo ochorenie COVID-19 za posledné 3 mesiace. Predpokladá sa, že tieto osoby sú počas 3 mesiacov nevnímové k nákaze COVID 19. Tí, u ktorých sa príznaky objavia do 3 mesiacov od ochorenia na COVID-19, by sa mali znovu testovať, ak nie je zistená iná príčina ich príznakov.
- Ak predčasne opustíte karanténu, môžete byť sankcionovaný (polícia robí kontroly dodržiavania karantény, RÚVZ Vám môžete dať pokutu až 1659 EUR).
- Po ukončení karantény kontaktujte Vášho všeobecného lekára (v prípade detí všeobecného lekára pre deti a dorast), ktorý Vám vydá Potvrdenie o chorobe s dátumom ukončenia karantény (možné aj mailom, SMS a pod.).
- Do práce (školy), môžete nastúpiť po predložení Potvrdenia o chorobe zamestnávateľovi (škole). V prípade, že Vám bola počas karantény vystavená PN, stačí predložiť tlačivo s ukončením PN.

### **KARANTÉNA znamená, že:**

- nesmiete opustiť miesto, kde ste nahlásili pobyt počas svojej karantény okrem:
  - prípadu núdze,
  - pri potrebe základnej zdravotnej starostlivosti,
  - individuálnej prepravy na mobilné odberové miesto z dôvodu testovania.
- nesmiete chodiť na verejné miesta vrátane obchodov, kultúrnych spoločenských a športových udalostí, ani sa zúčastňovať súkromných akcií (rodinné oslavy, a pod.),
- nesmiete používať hromadnú dopravu alebo taxík,
- nesmiete nikoho navštevovať,
- nesmiete prijímať návštevy, vstup do domu/bytu, kde ste v karanténe, majú len:
- osoby, ktoré tam bývajú,
- poskytovateľ zdravotnej starostlivosti v prípade potreby,
- ak bývate v rodinnom dome, môžete ísť do svojej súkromnej záhrady alebo na dvor,
- ak bývate v byte, môžete ísť na súkromný balkón,
- v prípade, že potrebujete kúpiť potraviny, iný tovar a lieky, musíte požiadať inú osobu o pomoc (ktorá nie je v karanténe), aby Vám doniesla nákup k Vaším vchodovým dverám . Nákup si môžete objednať aj telefonicky alebo e-mailom. Pokyny pre dodanie tovaru musia uvádzať, že nákup by mal byť dodaný pred vchodové dvere.

### **Počas celej karantény sledujete svoje KLINICKÉ PRÍZNAKY**

- v prípade aj miernych klinických príznakov, kontaktujte telefonicky svojho príslušného všeobecného lekára (v prípade detí všeobecného lekára pre deti a dorast) a dohodnite sa na ďalšom postupe:
  - v prípade miernych klinických príznakov by to bola izolácia v domácnosti a zváženie nového testovania na odporúčanie Vášho lekára, ak bol výsledok Vášho testu negatívny,
  - uvoľnenie z domácej izolácie je možné po tom, ak ste posledné tri dni bez klinických príznakov, kedy by ste už nemali byť infekční,
- ak by ste mali závažné príznaky (dýchavičnosť, ťažkosti s dýchaním, tlak alebo bolesť na hrudníku):
- volajte záchrannú zdravotnú službu,
- upozornite, že ste v karanténe.

### **KARANTÉNA pri spolužití V SPOLOČNEJ DOMÁCNOSTI**

Ak ste bez klinických príznakov, Vaširodinní príslušníci nie sú v karanténe, kontakt s nimi by ste mali obmedziť na minimum a dodržiavať nasledovné opatrenia:

- izba:
  - ak máte vlastnú izbu, tak svoj pobyt obmedzíte len tam,
  - ak nie, je potrebné vyčleniť 1 izbu len pre Vašu potrebu, ktorú nezdieľate s iným rodinným príslušníkom,
  - nezdieľajte izbu najmä s osobami, ktoré majú závažné základné ochorenia, alebo vyšší vek,
  - pravidelne upratujte, miestnosť dobre vetrajte a zatvárajte dvere na izbe,
- kúpeľňa:
  - ak máte možnosť, použite samostatnú kúpeľňu,
  - v prípade, že nemáte ďalšiu kúpeľňu, osoba v karanténe použije kúpeľňu ako posledná a následne po použití ju umyje a vydezinfikuje (pomocou dezinfekčných prostriedkov používaných bežne v domácnosti),
  - od ostatných rodinných príslušníkov si udržiujte dištančnú vzdialenosť najmenej 1,5 metra a noste rúško,
  - vyhýbajte sa spoločným priestorom a pri prechádzaní týmito priestormi použite rúško,
  - noste rúško, ak ste v miestnosti s ostatnými osobami, ale najmä s rizikovými (z hľadiska veku a rizikových faktorov),
  - dodržiujte osobnú a správnu respiračnú hygienu (správne kýchanie, kašľanie, smrkanie, rozprávanie (nie v blízkosti tváre druhej osoby), používanie jednorazových papierových vreckoviek a ich likvidácia po použití,
  - dodržiujte správnu hygienu rúk,
  - používajte svoje vlastné uteráky, ktoré nepoužívajú iné osoby, a to na utieranie po kúpaní alebo sprchovaní, a na účely hygieny rúk,
  - stravu konzumujte vo svojej izbe,
  - vyčleňte a individualizujte si poháre, kuchynský riad, a pod.,
  - použité riady umyte ručne v horúcej vode čistiacim prostriedkom a osušte vlastnou utierkou,
  - častejšie upratujte dom/byt, dezinfikujte kritické miesta a predmety (kľučky dverí, okien, a pod.),
  - osobnú a posteľnú bielizeň perte v pracom prostriedku, pri najvyššej možnej teplote vhodnej pre tkaninu. Vhodné sú teploty nad 60 °C. Ak je to možné, vysušte a vyžehlite bielizeň pri najvyššej možnej teplote vhodnej pre tkaninu. Pri manipulácii s kontaminovanými materiálmi používajte jednorazové rukavice a plastovú zásteru a vyčistite všetky povrchy okolo práčky. Nenoste bielizeň do verejnej práčovne! Po manipulácii so špinavou bielizňou si dôkladne umyte ruky mydlom a vodou,
  - všetok odpad (vrátane použitých jednorazových rúšok a jednorazových papierových vreckoviek) by sa mal skladovať v plastovom vreci na odpadky a po naplnení musí byť pevne uzatvorený. Plastové vrecko by sa potom malo dať do druhého vrečka a zviazať pred vložením do nádoby na odpad.