

KARANTÉNA A IZOLÁCIA



COVID-19 môžete šíriť aj vtedy, ak nemáte príznaky. Aby sa zabránilo prenosu ochorenia na ostatných, v niektorých prípadoch musíte podstúpiť karanténu alebo izoláciu. Aký je v tom rozdiel?

IZOLÁCIA

= pre tých, ktorí boli pozitívne testovaní na COVID-19; znamená oddelenie a obmedzený pohyb chorých osôb

Podľa zdravotného stavu pacienta sa vykonáva doma, v zdravotníckom zariadení alebo zariadení na tom určenom.

Kedy vám môže byť nariadená:

- máte potvrdené ochorenie (COVID-19),
- čakáte na výsledky po testovaní,
- máte mierne klinické príznaky (ako horúčka, kašeľ a bolesť v krku),

Ako dlho trvá?

- min. 10 dní od zistenia pozitívneho výsledku

Ukončiť ju môžete:

- po 10. dni bez vykonania testu v prípade, že sa nevyskytli u osoby klinické príznaky v posledných 3 dňoch
- ak máte klinické príznaky ochorenia COVID-19 dĺžku izolácie určí všeobecný lekár alebo infektológ

Na ukončenie izolácie sa nevyžaduje negatívny RT PCR test. Je to preto, že aj keby ste po tomto čase mali pozitívny výsledok, už nie ste infekčný a vírus sa neprenesie z človeka na človeka.

Ak ste v domácej izolácii (máte COVID-19) → ostatní členovia domácnosti zostávajú v domácej karanténe.

V PRÍPADE IZOLÁCIE:

- denne sledujte vlastné príznaky typické pre ochorenie COVID-19 (kašeľ, dýchavičnosť, horúčka, strata chuti alebo čuchu)
- denne si merajte a zaznamenávajúte telesnú teplotu
- dodržujte prísnu hygienu rúk a nosenie rúšok
- obmedzujte fyzický kontakt, **držte sa ďalej od ostatných** osôb v domácnosti; ak musíte byť v blízkosti iných ľudí, noste **rúško**
- pri kýchaní, kašľaní a smrkaní používajte **jednorazové papierové vreckovky**, ktoré hneď po použití zahodíte do koša a umyte si ruky mydlom a vodou (najmenej 20 sekúnd)
- ak sa dá, buďte **v samostatnej izbe**; ak sa to nedá zariadiť – **nezdierajte izbu s rizikovými osobami** (pre vek, pre závažnú zdravotnú diagnózu)
- kúpeľňu alebo miestnosť, kde sa umývate používajte ako posledný a dezinfikujte alebo ju poriadne vyčistite
- používajte **vyčlenený samostatný riad**, poháre, príbory (po použití umyť v teplej vode s čistiacim prostriedkom)
- používajte **samostatnú postelňu bielizeň a uteráky**
- ak chorá osoba nemôže nosiť rúško na tvári, v tom prípade to musia nosiť jeho opatrovatelia, keď sú v tej istej miestnosti
- miestnosti pravidelne **VETRAJTE**
- neprijímajte návštevy
- ak potrebujete kúpiť potraviny, iný tovar a lieky, musíte požiadať o pomoc inú osobu (ktorá nie je v karanténe), aby vám doniesla nákup ku vchodovým dverám

KARANTÉNA

= pre tých, ktorí ešte nemajú potvrdené ochorenie COVID-19

Kedy:

- ak ste prišli zo zahraničia z krajiny, ktorá nie je na zozname tzv. bezpečných krajín
- ak ste boli v ÚZKOM kontakte s nakazeným človekom

Úzky kontakt: dlhšie ako 15 min. pri nezachovaní odstupu 2 m alebo dlhšie ako 15 min. v uzavretom prostredí (domácnosť, trieda, čakáreň...)

Ako dlho trvá?

Na test idete najskôr 5. deň od kontaktu:

- negatívny test —> karanténu treba dokončiť, končí na 10. deň od posledného kontaktu s pozitívnym, ak sa neobjavili príznaky za posledné 3 dni
- pozitívny test —> karanténa sa predlžuje a končí po 10 dňoch od vykonania testu, ak sa neobjavili príznaky za posledné 3 dni

POZOR! Za predčasné ukončenie karantény hrozí pokuta (môže ju uložiť v blokovom konaní úrad verejného zdravotníctva, RÚVZ, štátna aj obecná polícia do výšky 1000€, v priestupkovom konaní ÚVZ a RÚVZ do výšky 1 659€)!

Ak ste v domácej izolácii (máte COVID-19)—> ostatní členovia domácnosti zostávajú v domácej karanténe.

KARANTÉNA ZNAMENÁ, ŽE:

- **zostávate doma** alebo v určenom karanténnom zariadení podľa posúdenia typu domácnosti (možnosť zdržiavania sa v samostatnej izbe)
- vyhýbajte sa kontaktom s inými ľuďmi na verejných miestach (ako návšteva kina, hromadných podujatí...) a nechodíte na súkromné akcie (rodinné oslavy a pod.)
- **denne sledujete, či sa u vás objavia príznaky**, napríklad kašeľ, dýchavičnosť, horúčka, strata chuti alebo čuchu
- **denne si meriate a zaznamenávate teplotu**
- udržiavate fyzický odstup v dome
- **neprijímate návštevy**
- necestujete
- ak musíte opustiť karanténu (prípád núdze, potreba zdravotnej starostlivosti, cesta na testovanie), **nepoužívate verejnú dopravu** ako autobus a taxi
- obmedzujete pracovnú činnosť, návštevu školy
- na 5. deň od kontaktu idete na testovanie

Čo robiť, ak sa objavia príznaky

- 1. mierne klinické príznaky** – > voláte ošetrojúcemu lekárovi a územne príslušnému regionálnemu hygienikovi
- 2. závažné príznaky** (dýchavičnosť, tlak alebo bolesť na hrudníku) – > voláte záchranku 112 alebo 155

Čo mám robiť, ak som COVID-19 pozitívny?

- oznámte to vášmu všeobecnému lekárovi (v prípade detí všeobecnému lekárovi pre deti a dospelých)
- oznámte to všetkým osobám, s ktorými ste boli v úzkom kontakte, a to v období 2 dni pred nástupom príznakov alebo 2 dni pred odberom výteru z nosa a hrdla až do začiatku svojej izolácie
- požiadajte ich, aby sa prihlásili na testovanie prostredníctvom web-stránky www.korona.gov.sk
- napíšte ich zoznam s telefónnymi číslami a počkajte, kým vás kontaktuje príslušný RÚVZ

Čo sa vám v izolácii/karanténe doma zide:

- rúška a iné prekrytie tváre (vyrobené z aspoň dvoch vrstiev nahusto utkanej látky tak, aby úplne prekryvali nos a ústa)
- jednorazové papierové utierky
- teplomer
- tečúca voda
- mydlo na ruky
- dezinfekcia na ruky s obsahom alkoholu aspoň 60%
- prostriedok na umývanie riadu
- bežné pracie prostriedky
- bežné prostriedky na upratovanie
- dezinfekcia na povrchy
- vhodné čistiace produkty na elektronické zariadenia

Rady nad zlato

- aspoň raz denne vyčistite a vydezinfikujte povrchy, ktorých sa často dotýkate, ako sú toalety, nočné stolíčky, kľučky na dverách, telefóny, diaľkové ovládače
- nebuďte v kontakte s rizikovými skupinami - starí ľudia, ľudia, ktorí sa liečia na cukrovku alebo majú imunologické či onkologické ochorenie, obezitu