

# AKO MÔŽEM ZABRÁNIŤ ŠÍRENIU OCHORENIA COVID-19

## PRÍZNAKY



HORÚČKA



KAŠEĽ



DÝCHAVIČNOSŤ

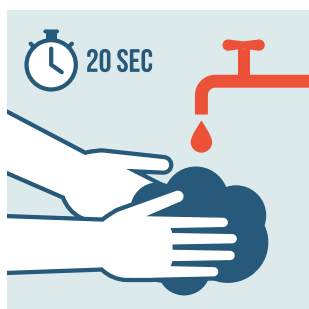


BOLEŠŤ HRDLA

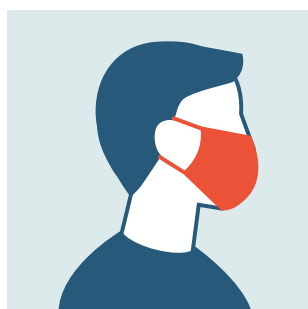


BOLEŠŤ HLAVY

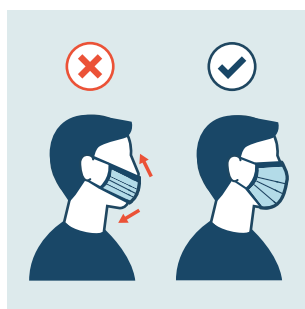
## AKO SA MÔŽEM CHRÁNIŤ



Skôr ako si nasadíte rúško alebo respirátor umyte si ruky.



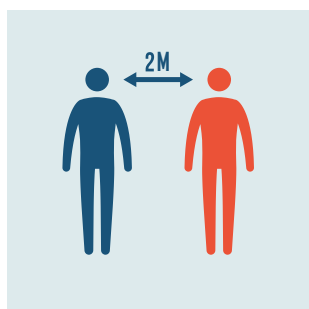
Na verejnosti, v autobuse, v obchode, pri návšteve lekára noste respirátor.



Rúško / respirátor musí prekryvať nos, ústa, ale aj bradu.



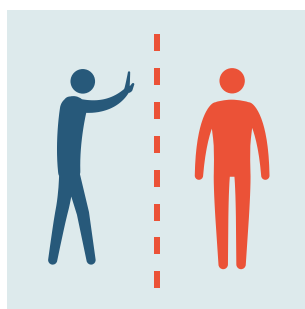
Svoje rúško / respirátor nikdy nepožičiavajte nikomu inému, ani členom rodiny.



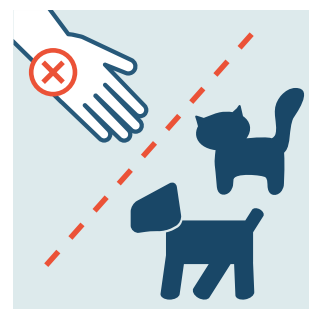
Od iných ľudí udržiajte odstup minimálne 2m.



Vyhýbajte sa preplneným miestam. Neorganizujte a nenavštevujte rodinné oslavy s väčším počtom ľudí.



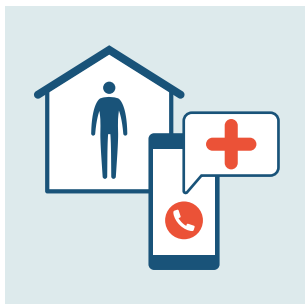
Nestretávajte sa s chorými ľuďmi, ani ak ide o členov vašej širšej rodiny.



Nedotýkajte sa cudzích ani voľne žijúcich zvierat.

# ČO ROBIŤ, AK MÁM PRÍZNAKY OCHORENIA COVID-19

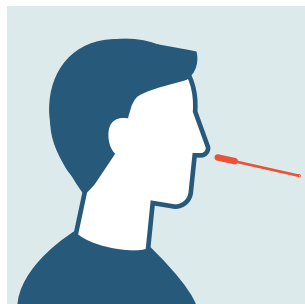
## MÁM PRÍZNAKY



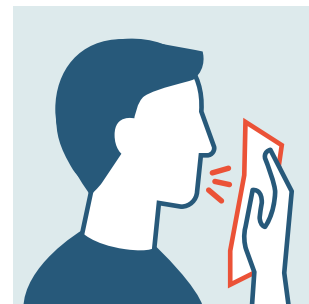
Telefonicky kontaktujte svojho lekára.



Zostaňte doma, obmedzte kontakt s ostatnými ľuďmi.

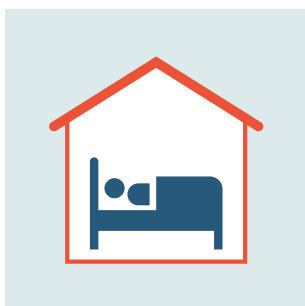


Dajte sa otestovať. Personál upozornite, že máte príznaky ochorenia COVID-19.



Pri kašli, kýchaní a smrkaní používajte papierové vreckovky. Po použití ich vyhodte a umyte si ruky mydlom.

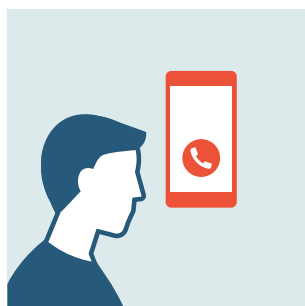
## SOM V IZOLÁCII ALEBO V KARANTÉNE



Zostaňte doma, obmedzte kontakt s ostatnými ľuďmi.



Izolujte sa od ostatných členov domácnosti v samostatnej izbe. Ak takú možnosť nemáte, noste rúška.



Oznámte všetkým osobám, s ktorými ste boli v kontakte, že ste COVID pozitívny /pozitívna.



Používajte svoj vlastný riad, poháre, príbory (po použití všetko umyte v teplej vode s čistiacim prostriedkom).



Sledujte svoj zdravotný stav. Pri miernych príznakoch volajte svojmu lekárovi. Pri závažných problémoch (dýchavičnosť, tlak na hrudi) volajte záchrannú službu.



Každý deň dezinfikujte povrchy, ktorých sa v domácnosti dotýkate (stôl, stoličky, kľučky na dverách a oknách, ovládače na TV, telefón).



Pravidelne vetrajte. Kúpeľňu alebo miestnosť, kde sa umývate používajte ako posledný a po použití ju vydezinfikujte.



Po odznení príznakov (kašeľ, horúčka), kontaktujte svojho lekára.