

Koronavírus? Základom je informovanosť a dodržiavanie hygieny

Prítomnosť koronavírusu na Slovensku je potvrdená, zdravá opatrnosť a rešpekt je preto na mieste. Neúčinkujú naň antibiotiká a overená očkovacia látka zatiaľ neexistuje. Základom je tak dobrá informovanosť, dodržiavanie základných hygienických pravidiel a nepodliehanie panike.

Publikované: 04. 03. 2020

Nie každé ochorenie s kašľom, horúčkou, sťaženým dýchaním, bolesťou svalov a kĺbov totiž musí byť COVID 19. Hoci sa je možné nakaziť aj od osôb, u ktorých zatiaľ koronavírus nebol potvrdený, ak ste neboli v zasiahnutých krajinách, ani ste neboli v kontakte s osobami, ktoré uvedené krajiny navštívili, ide s veľkou pravdepodobnosťou o iné akútne respiračné ochorenie alebo chrípku.

Informácie čerpajte iba z overených zdrojov, nie z nedôveryhodných internetových obožníkov.

Vedeckí pracovníci Virologického ústavu Biomedicínskeho centra SAV v reakcii na epidemiologickú situáciu súvisiacu s novým koronavírusom SARS-CoV-2, vydali 28. februára 2020 stanovisko, z ktorého vyberáme (celé si ho môžete [prečítať tu](#)):

Fakty

- Nový koronavírus (na začiatku označovaný ako nCoV-2019) má názov SARS-CoV-2 a choroba, ktorú spôsobuje má názov COVID-19 (z anglického názvu COrona VIRus Disease 2019).
- Je príbuzný vírusom známym z nedávnej histórie, t. j. SARS-koronavírus (z roku 2002) a MERS-koronavírus (2012).
- Najväčšia hrozba nového SARS-CoV-2 spočíva v tom, že sa šíri vzdušnou cestou (kvapôčkovou nákazou) a že ho môžu prenášať aj také infikované osoby, ktoré nemajú žiadne alebo len veľmi mierne vonkajšie prejavy ochorenia.

Prejavy

- COVID-19 má širokú škálu prejavov ochorenia dýchacích ciest:
 - od miernych (kašeľ, zvýšená teplota)
 - cez závažné (vysoká horúčka, dusivý kašeľ, hnačka, bolesti svalov)
 - až po ťažký zápal pľúc a zlyhanie obličiek, ktoré sa môžu končiť smrťou
- Vo väčšine prípadov je priebeh ochorenia len mierny.
- Ťažkým priebehom ochorenia sú najviac ohrození starší ľudia (65+), ľudia s pridruženými chronickými chorobami a s oslabenou imunitou.

Odporúčania

- Dôsledne dodržiavať osobnú hygienu:
 - pravidelne si umývať ruky mydlom alebo dezinfekčným gélom
 - zakrývať si ústa a nos pri kašľaní a kýchaní
 - nekýchať do dlaní, ale do laktového ohybu alebo do papierovej vreckovky
 - vreckovku ihneď vyhodiť do uzavretej odpadovej nádoby a pod.
- Dôsledne dbať na čistotu bezprostredného prostredia (čistenie dotykových povrchov – kľučky, mobily, stôl a pod.) a obmedziť nosenie náramkov a iných predmetov na rukách.
- Vyhýbať sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky prechladnutia alebo ochorenia dýchacieho traktu.
- Dodržiavať osobný odstup (najmenej 1 meter), zbytočne nepodávať ruky.
- Nevyhľadávať miesta s vysokou hustotou ľudí, ak to nie je nevyhnutné.
- Ostať doma v prípade príznakov prechladnutia, bolesti hrdla, zvýšenej teploty a kašľa a neprijímať návštevy.
- Zamedziť zdieľané používanie uterákov, riadov a iných osobných predmetov s členmi rodiny.
- Ak sa príznaky zhoršia, zavolať svojmu lekárovi alebo kontaktovať Úrad verejného zdravotníctva SR a neohlásene nenavštevovať ambulanciu alebo pohotovostnú službu.
- Mať doma základné lieky na zníženie horúčky.
- Necestovať, ak to nie je nevyhnutné. Týka sa to najmä rizkových krajín, ktorými aktuálne sú: Taliansko, Čína, Japonsko, Južná Kórea, Singapur, Thajsko, Kambodža, Irán. Čoskoro však môžu pribudnúť: Nemecko, Španielsko, Francúzsko, Spojené kráľovstvo a Švajčiarsko.

Kontakt

Sieť nemocníc Svet zdravia a ProCare v spolupráci so zdravotnou poisťovňou Dôvera zriadila pre pacientov z celého Slovenska bezplatnú Koronavírus nonstop infolinku.

Na čísle 02/3232 3838 sa 24 hodín denne dovoláte lekárovi, ktorý zhodnotí vaše príznaky, cestovateľskú anamnézu a poradí, ako ďalej postupovať.



KORONAVÍRUS

NONSTOP INFOLINKA

02/3232 3838

Odporúčania pre zamestnancov

- Obmedziť cestovanie na vedecké konferencie a organizovanie konferencií do času, kým sa neujasní epidemiologická situácia.
- Obmedziť pobyty a stáže v zahraničí a prijímanie zahraničných hostí.
- Na porady a komunikáciu využívať telekonferenčné prenosy.
- Vo zvýšenej miere využívať prácu z domu.