



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava



Bratislava, 15. 07. 2022

COVID-19: Aktuálne odporúčania pre obyvateľov

Úrad verejného zdravotníctva SR vzhľadom na stúpajúci počet prípadov COVID-19 pripomína sériu odporúčaní, ktoré pomôžu znižovať riziko šírenia nákazy.

Ako sa môžete chrániť pred infekciou

1. Zaočkujte sa a využite aj posilňujúcu dávku vakcíny

Vakcíny proti COVID-19 bezpečným a kontrolovaným spôsobom zabezpečia organizmu obranu proti infekcii vyvolanej SARS-CoV-2. Takto je potom organizmus pripravený brániť sa pred skutočnou infekciou. Ak sa očkovaný človek následne stretne s koronavírusom SARS-CoV-2, jeho imunitný systém ho rozpozná a je schopný proti nemu bojovať.

2. Uprednostnite exteriér alebo poriadne vetrajte

Sústredte všetky svoje aktivity na miesta s dobrou cirkuláciou vzduchu, najlepšie v exteriéri a s dostatočnými rozstupmi. Ak musíte byť v interiéri, zabezpečte pokiaľ možno nepretržité [prúdenie a výmenu vzduchu](#) - vhodná je kombinácia otvorených okien a/alebo dverí, ventilátorov či pravidelne udržiavanej vzduchotechniky.

3. Chráňte sa respirátorom či rúškom

V situáciách, kedy ste obklopení ľuďmi a nedokážete si od nich udržať bezpečný odstup, resp. ste v interiéri, odporúčame mať cez nos a ústa riadne nasadený respirátor (FFP2) alebo aspoň jednorazové chirurgické rúško.

4. Umývajte si často a dôsledne ruky

Vždy, keď máte príležitosť, využite možnosť umyť si ruky mydlom a vodou ([umývanie rúk by malo trvať najmenej 40 - 60 sekúnd](#)), prípadne si ruky dôkladne vyčistite pomocou na to určených dezinfekčných prostriedkov na báze alkoholu. Nedotýkajte sa tváre neumytými rukami. Vírus môže do tela preniknúť prostredníctvom očí, nosa či úst.

5. Zvážte účasť na stretnutiach a podujatiach

V období, kedy narastá počet prípadov ochorenia COVID-19 v regióne alebo priamo vo vašich sociálnych kruhoch, zvažujte, či sa osobne zúčastníte stretnutí či podujatí. Uvažujte nad tým, aké následky pre vašu domácnosť môže mať nákaza COVID-19 z krátkodobého a dlhodobého hľadiska a prispôbte tomu svoje správanie.

6. Opatrnosť nestrácajte ani na dovolenke

Oboznámte sa s epidemiologickou situáciou v cieľovej destinácii či v tranzitných krajinách a prispôbte tomu svoje správanie počas pobytu, pripravte si potrebné potvrdenia a vyplňte formuláre, ak sú vyžadované (či už v cieľovej krajine alebo prepravcom). Vopred si premyslite, ako budete postupovať v prípade výskytu príznakov COVID-19 počas pobytu v zahraničí. Odporúčania pre dovolenkárov a cestovateľov spísal Úrad verejného zdravotníctva SR [v letnom manuáli 2022](#).

Ako môžete chrániť svoje okolie

1. Zaočkujte sa a využite aj posilňujúcu dávku vakcíny

Očkovaním proti COVID-19 znižujete riziko, že ochorenie zanesiete medzi svojich blízkych či na pracovisko, čím zároveň spoluvytvárate bezpečnejšie prostredie pre všetkých, ktorí sa nemôžu dať očkovať.

2. Zostaňte doma, ak ste chorí alebo máte príznaky typické pre COVID-19

Ak máte potvrdený COVID-19, alebo máte príznaky typické pre ochorenie COVID-19, zostaňte doma a držte si odstup aj od členov domácnosti. [Riadte sa platnou vyhláškou ÚVZ SR](#). Nepodceňujte ani mierne príznaky ochorenia, poraďte sa s lekárom o vhodnom postupe a minimalizujte okolnosti, pri ktorých by ste mohli ochorenie ďalej šíriť.

3. Noste respirátor alebo rúško

Dodržiavajte platnú [vyhlášku k prekrytiu horných dýchacích ciest](#) a vhodné je riadiť sa aj [odporúčaniami ÚVZ SR k noseniu respirátorov](#). Ak ste chorí, riadne nasadeným respirátorom podstatne znižujete riziko, že nakazíte ľudí vo svojom okolí. Ak ste zdraví, nosením respirátora/rúška v ľudnatých interiéroch pomáhate spomaliť šírenie nákazy v komunite, v ktorej žijete.

4. Pri kašli a kýchaní dodržte respiračnú etiketu

Kašlite a kýchajte do jednorazovej hygienickej vreckovky, ktorú bezprostredne po použití zahodíte do koša a umyte si ruky. Ak žiadnu vreckovku nemáte poruke, prekryte si ústa aspoň laktovou jamkou. Cieľom je zabrániť uvoľneniu potenciálne infekčných kvapôčok do okolitého vzduchu.

Odporúčania pre skupiny najviac ohrozené COVID-19

Ak patríte do vysoko rizikovej skupiny pre COVID-19 (máte 60 a viac rokov alebo máte chronické zdravotné problémy, oslabenú imunitu a podobne), okrem preventívnych opatrení uvedených vyššie by ste mali zväžiť aj:

1. kontakt s chorými ľuďmi, najmä ak kašľú,
2. nevyhnutnosť fyzických stretnutí, udalostí a iných spoločenských stretnutí v oblastiach, kde dochádza ku komunitnému prenosu ochorenia,
3. účasť na miestach s vyššou koncentráciou ľudí, najmä v stiesnených a zle vetraných priestoroch,
4. nákup potravín počas najväčšej návštevnosti prevádzky, prípadne požiadajte rodinu, priateľov alebo dobrovoľníkov o pomoc s nákupom a doručením liekov, jedla a iných potrieb;
5. používanie verejnej dopravy počas dopravných špičiek,
6. cvičenie vo vnútorných priestoroch, uprednostňujte exteriér.

Ak pociťujete príznaky typické pre COVID-19, urýchlene informujte svojho lekára.

Platné vyhlášky, aktuálne odporúčania, vhodnú prevenciu proti COVID-19 a ďalšie potrebné informácie nájdete na [webovej stránke Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky](#)

PhDr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH
hlavný hygienik Slovenskej republiky