

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 dorast) telefonicky, mailom, SMS a pod.
- Prihláste sa na testovanie prostredníctvom web-stránky [korona.gov.sk](https://www.old.korona.gov.sk/covid-19-patient-form.php) link: <https://www.old.korona.gov.sk/covid-19-patient-form.php>
- 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 dorast).
- Dokončite 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 dorast).

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 dorast).
- 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 dorast rozhodnúť o nevykonaní RT-PCR testu. Ak nebudú testované ako osoby v úzkom kontakte (5.-10. deň), všeobecný lekár pre deti a dorast 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 nevímové 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,
 - upozorníte, že ste v karanténe.

KARANTÉNA pri spolužití V SPOLOČNEJ DOMÁCNOSTI:

- ak ste bez klinických príznakov, Vaši rodinní 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 poslednú a následne po použití ju umyje a vydezinfikuje (pomocou dezinfekčných prostriedkov používaných bežne v domácnosti),
- od ostatných rodinných príslušníkov si udržiavajte 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),
- dodržujte 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,
- dodržujte 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 perie 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.

*Úzky kontakt je definovaný ako:

- kontakt s osobou, pri ktorom je vysoké riziko expozície,
- osobný kontakt s prípadom COVID-19 do dvoch metrov dlhšie ako 15 minút, alebo

- **fyzický kontakt** s prípadom COVID-19, alebo
- nechránený priamy kontakt s prípadom COVID-19 v **uzavretom prostredí** (napr. v domácnosti, triede, zasadacej miestnosti, nemocničnej čakárni atď.) **dlhšie ako 15 minút**, alebo
- **sedenie vedľa prípadu** COVID-19, vo vzdialenosti do **dvoch sedadiel** v lietadle (v akomkoľvek smere), alebo
- poskytovanie starostlivosti a obsluhovanie v časti lietadla, kde sedel prípad COVID-19. Pod úzkym kontaktom sú myslené aj konkrétne osoby a to: osoby poskytujúce starostlivosť a členovia posádky obsluhujúci v časti lietadla, kde sedel prípad COVID-19,
- činnosť zdravotníckeho pracovníka alebo inej osoby poskytujúcej starostlivosť prípadu COVID-19, alebo činnosť pracovníka laboratória manipulujúceho so vzorkami prípadu COVID-19 bez odporúčaných OOP alebo s možným porušením použitia OOP.

****Bežný kontakt je definovaný ako:**

- kontakt s osobou, pri ktorom je nízke riziko expozície,
- osobný kontakt s prípadom COVID-19 do **dvoch metrov kratšie ako 15 minút**, alebo
- kontakt s prípadom COVID-19 v **uzavretom prostredí** (napr. v domácnosti, triede, zasadacej miestnosti, nemocničnej čakárni atď.) **kratšie ako 15 minút**, alebo
- cestovanie osoby spolu s prípadom COVID-19 akýmkoľvek dopravným prostriedkom (s výnimkou lietadla,
- činnosť zdravotníckeho pracovníka alebo inej osoby poskytujúcej starostlivosť prípadu COVID-19, alebo činnosť pracovníka laboratória manipulujúceho so vzorkami prípadu COVID-19 s odporúčanými OOP

Ak Váš kontakt s pozitívnu osobou bol vyhodnotený ako bežný kontakt aj tak je potrebné:

- denné sledovanie príznakov kompatibilných s COVID-19 vrátane horúčky akéhokoľvek stupňa, kašľa, únavy alebo problémov s dýchaním, straty čuchu, chuti alebo porucha chuti,
- opatrenia zamerané na obmedzenie fyzického kontaktu a vyhýbať sa cestovaniu,
- prísnu hygienu rúk a opatrenia respiračnej etikety,
- ak sa vyskytnú príznaky, zotrvať v domácej izolácii a kontaktovať telefonicky lekára.

Na základe individuálneho posúdenia rizika môže lekár alebo príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva zvážiť vylúčenie kontaktov v nízkom riziku z práce, ak pracujú so zraniteľnými skupinami populácie (napr. osoby, ktoré poskytujú starostlivosť starším ľuďom).