

# Ako znížiť riziko infekcie koronavírusom?

## Čo je COVID-19

Koronavírus spôsobujúci ochorenie COVID-19 bol identifikovaný v Číne na konci roka 2019, predstavuje nový kmeň vírusu, ktorý u ľudí nebol doposiaľ známy. Ochorenie patrí medzi kvapôčkovú infekciu. **Odhadovaný inkubačný čas ochorenia je 2 až 14 dní.**

## AKO PREDÍŠŤ OCHORENIU...



UMÝVAJTE SI RUKY



DOPRAJTE SI DOSTATOK SPÁNKU A ODPOČINKU



UDRŽUJTE VZDIALENOSŤ OD ZJAVNE CHOREJ OSOBY PRIBLIŽNE 2 METRE



OBMEDZTE PODÁVANIE RÚK



VYHÝBAJTE SA PREPLNENÝM MIESTAM



CHRÁŇTE SA PRED PRECHLADNUTÍM



JEDZTE DOSTATOK VÝŽIVNEJ STRAVY VRÁTENE OVOCIA, ZELENINY, VITAMÍNOV A PITE VELA TEKUTÍN

### Príznaky ochorenia:

- horúčka, spravidla nad 38°C
- kašeľ, v začiatočnom štádiu suchý, neskôr s vykašliavaním hlienov
- sťažené dýchanie a dušnosť
- bolesť svalov
- bolesť hlavy
- únava

### Ak ste sa vrátili zo zasiahnutých oblastí (sledujte médiá):

- kontrolujte svoj zdravotný stav počas inkubačného času - 14 dní po návrate
- dbajte na dôkladnú hygienu rúk, zvýšenú dezinfekciu povrchov, kašlite a kýchajte do papierových vreckoviek, ktoré potom zahodíte do koša. Ak sa dá, obmedzte návštevy priestorov s vyšším počtom ľudí
- ak sa u vás počas 14 dní objavia príznaky ako kašeľ, horúčka, sťažené dýchanie, bolesť hrdla, hlavy, kĺbov, TELEFONICKY kontaktujte svojho lekára alebo lekársku pohotovostnú službu a informujte ich o svojom pobyte v rizikovej oblasti
- v prípade, že lekár vysloví podozrenie z nákazy, môže vás poslať na infektologické pracovisko, ktoré určí ďalší postup
- ak ste bez príznakov, a napriek tomu máte podozrenie na nákazu novým koronavírusom, môžete z vlastného rozhodnutia podstúpiť domácu izoláciu po dobu 14 dní