

Zásady zodpovedného sa správania a hygieny v súvislosti so šírením koronavírusu Covid-19

Pre Vašu osobnú ochranu, ako aj ochranu ľudí vo Vašom okolí, prosím, venujte v tomto období zvýšenú pozornosť hygienickej prevencii, to znamená:

1. vyhýbajte sa väčším skupinám ľudí alebo masovejším aktivitám; ak sa s ohľadom na potrebnú aktivitu nemôžete vyhnúť väčším skupinám, venujte zvýšenú pozornosť ostatným odporúčaniam nižšie,
2. snažte sa zachovávať si od ostatných ľudí, s ktorými prichádzate do styku, priestorový odstup min. 1 m (odporúča sa odstup 1 – 2 metre ako bezpečná zóna na zabránenie prenosu aj pre prípady, keď nie sú viditeľné vonkajšie príznaky ochorenia druhej osoby),
3. ak je to možné, snažte sa vyhýbať fyzickému kontaktu s inými ľuďmi – konkrétne napr. na privítanie nepodávať ruku,
4. zvýšte pozornosť hygieny rúk – odporúča sa buď zvýšiť pravidelnosť a frekvenciu umývania rúk (v takom prípade je potrebné umývať si ruky mydlom po dobu minimálne 20 – 30 sekúnd, aby umytie bolo efektívne – v prílohe posielame leták s informáciou o efektívnom umývaní rúk), alebo pravidelne používať dezinfekčné gély alebo iné prostriedky na ruky s obsahom alkoholu,
5. minimalizujte dotýkanie sa očí, úst a nosa rukami na nevyhnutné minimum, a aj to, len ak máte práve očistené ruky (aj keď sa Vám môže zdať, že sa rukami nedotýkate tváre, podvedome to väčšina ľudí robí veľmi často); taktiež dávajte pozor pri jedle, aby ste nečistými rukami nedávali jedlo do úst,
6. ak si potrebujete odkašľať alebo kýchnuť, zakryte si nos aj ústa, a to vnútornou časťou ohnutého lakťa alebo vreckovkou (ak si zakryjete v rýchlosti nos a ústa dlaňou, umyte si bezprostredne ruky, aby ste nešírili vírusy a baktérie ďalej dotykom rôznych plôch),
7. ak sa cítite choro (napr. pocit prechladnutia), zostaňte doma a vyhýbajte sa kontaktu s inými ľuďmi; ak je nevyhnutné, aby ste z nejakého dôvodu naozaj museli prísť do kontaktu s inými osobami, odporúčame, aby ste si zachovávali priestorový odstup, nosili rúšku, prípadne aby ste mali zakrytý nos a ústa – znižujete tak spôsob prenosu Vašej choroby kvapôčkovou cestou); ak máte horúčku, kašlete a ťažko sa Vám dýcha, vyhľadajte lekársku pomoc;
8. ak ste boli v období predchádzajúcich 14 dní v krajine/oblasti, kde sa vyskytujú nové potvrdené prípady koronavírusu Covid-19, a v období uvedených 14 dní na sebe spozorujete príznaky podobné prechladnutiu alebo chrípke (kašeľ, horúčka, sťažené dýchanie, bolesť hrdla, hlavy, kĺbov), alebo ak sa aktuálne nachádzate v krajine, kde sa tento vírus vyskytol, kontaktujte lekára, aby vyhodnotil situáciu a informoval Vás o prípadnej potrebe ďalšieho postupu, v prípade závažných komplikácií, ako horúčka, vážne dýchacie problémy a pod., kontaktujte zdravotnú pohotovosť alebo rýchlu zdravotnú službu – POZOR: v prípadoch uvedených v tomto bode sa riadte pokynmi národných autorít, spravidla to bude znamenať, že nechodte k lekárovi alebo do nemocnice osobne, ale vždy vopred kontaktujte lekárov telefonicky a riadte sa ich pokynmi.

Ako si dezinfikovať ruky s použitím dezinfekčného prostriedku na báze alkoholu?



Naberte plnú dlaň prostriedku a naneste na celý povrch rúk.



Potierajte si ruky spôsobom dlaň o dlaň.



Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani.



Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky : čistennú vnútorných strán prstov - a potom opačne.



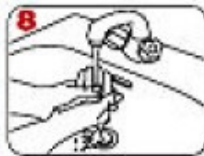
Kruživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou - a potom opačne.



Ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne.



Spojenými prstami pravej ruky čistíte kruživým pohybom ľavú dlaň a potom opačne.



Opláchnite si ruky vodou.



Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou.



Použitou utierkou zastavte vodu.



20-30 sec



Akonáhle ruky uschnú su vydezinfikované.



40-60 sec



Vase ruky su čiste.



WHO acknowledges the Hospital Universitäts de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.



October 2008, version 1.