

PRACOVNÁ ZDRAVOTNÁ SLUŽBA

RADY A ODPORÚČANIA PRE DOMÁCU KARANTÉNU

Ak ste v domácej karanténe a Váš stav si nevyžaduje prijatie do nemocnice, je potrebné dodržiavať nasledujúce pokyny:

ZOSTAŇTE DOMA

Vy alebo osoba, o ktorú sa staráte, by ste mali zostať doma s výnimkou poskytnutia lekárskej starostlivosti. Nechodte do práce, školy, na verejné miesta a nepoužívajte hromadnú dopravu alebo taxi, ak to nie je nevyhnutné. Pokiaľ si potrebujete zaobstarať nákup potravín alebo iného tovaru a liekov, musíte požiadať o pomoc inú osobu. Taktiež si môžete nákup objednať telefonicky alebo e-mailom (online). V inštrukciách pre objednaný tovar musíte uviesť, že nákup vám bude ponechaný vonku pred dverami alebo na terase, prípadne na inom vhodnom mieste vo vonkajšom prostredí.

IZOLUJTE SA OD OSTATNÝCH OSÔB VO VAŠEJ DOMÁCNOSTI

Mali by ste byť v dobre vetranej miestnosti s oknom, ktoré sa dá otvoriť a pokiaľ je to možné tak byť izolovaný od ostatných osôb v domácnosti. Zatvárajte dvere. Ak je to možné, používajte oddelenú kúpeľňu. Pokiaľ zdieľate kúpeľňu s ostatnými členmi domácnosti, je nevyhnutná pravidelná očista a dezinfekcia. Pri zdieľanej kúpeľni by osoba v domácej izolácii mala používať kúpeľňu ako posledná a následne by táto osoba mala kúpeľňu riadne očistiť a dezinfikovať. Osoba v domácej izolácii musí používať vlastné uteráky – na osušenie po kúpeli ako aj pre osušenie rúk.

Pokiaľ bývate na internáte alebo inom mieste, kde zdieľate spoločnú kuchyňu, kúpeľňu a spoločenské priestory, mali by ste zostať len vo svojej izbe so zatvorenými dverami a vychádzať len v nevyhnutných prípadoch a nosiť rúšku.

Pokiaľ bývate na internáte alebo inom mieste, kde zdieľate spoločné priestory, nevstupujte do týchto priestorov pokiaľ sa tam nachádzajú aj ostatní. Pokiaľ to inak nejde, noste rúšku. Jedlo jedzte vo svojej izbe. Použitý kuchynský riad umyte ručne v teplej vode s čistiacim prostriedkom a použite vlastnú utierku.

VOLAJTE OŠETRUJÚCEMU LEKÁROVI

Všetky návštevy lekára musia byť prvotne prejednané telefonicky. Je to z toho dôvodu, aby sa v zdravotníckych zariadeniach minimalizoval kontakt s ostatnými. V prípade, že by sa váš zdravotný stav zhoršil (objaví sa predovšetkým horúčka, kašeľ a dušnosť), kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára, ktorý bude ďalej organizovať poskytovanie zdravotnej starostlivosti v spolupráci s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva.

NOSTE RÚŠKU, POKIAĽ JE VÁM TO ODPORÚČANÉ

Pokiaľ ste dostali rúšku, mali by ste ju nosiť vždy v prípade, že sa nachádzate v miestnosti aj s inými ľuďmi a v prípade návštevy zdravotníckeho zariadenia.

ZAKRÝVAJTE SI NOS A ÚSTA PRI KAŠĽANÍ A KÝCHANÍ

Pri kašľaní alebo kýchaní si zakryte ústa a nos jednorazovou vreckovkou. Taktiež aj ľudia, ktorí sa starajú o osoby čakajúce na výsledky vyšetrení na infekciu COVID-19 by mali pri kašli a kýchaní používať jednorazové vreckovky. Vreckovky odhadzujte do plastového vreca na odpadky a okamžite po ich použití si umyte ruky mydlom a vodou (po dobu aspoň 20 sekúnd), opláchnite si ich a dôkladne ich osušte.

UMÝVAJTE SI RUKY

Umývajte si pravidelne ruky. Umývanie rúk sa musí vykonávať pravidelne a dôkladne mydlom a teplou vodou po dobu najmenej 20 sekúnd, potom si ruky opláchnite a dôkladne ich osušte. Toto isté platí aj pre ľudí, ktoré sa starajú o osobu, ktorá je testovaná na COVID-19. Nedotýkajte sa očí, nosu a úst neumytými rukami.

VYHNITE SA ZDIEĽANIU DOMÁCICH POTRIEB

Všetky predmety v domácnosti (poháre, šálky, kuchynské riady, uteráky, bielizeň alebo iné predmety), ktoré ste vy alebo osoba o ktorú sa staráte použili, by ste nemali zdieľať s ostatnými osobami vo vašej domácnosti. Po použití týchto predmetov je ich potrebné umyť mydlom a teplou vodou, prípadne použiť pri kuchynskom riade umývačku na riad. Oblečenie, uteráky a bielizeň by mali byť uložené v plastovom vreci a oprané ihneď ako budú testy na COVID-19 negatívne.

NEVOĎTE SI DOMOV NÁVŠTEVY

Pokiaľ musíte s niekým hovoriť, urobte to telefonicky.

DOMÁCE ZVIERATÁ

Snažte sa držať ďalej od domácich zvierat. Pokiaľ je to nevyhnutné, umývajte si ruky pravidelne vždy pred a po kontakte s nimi.

PRANIE BIELIZNE

Pokiaľ si počas izolácie potrebujete opraviť bielizeň, vyperte si ju pomocou pracieho prostriedku pri najvyššej teplote vhodnej pre danú tkaninu. Vhodné sú teploty nad 60°C. Ak je to možné, sušte a žehlite prádlo na najvyššej možnej teplote vhodnej pre danú tkaninu. Pri manipulácii so znečisteným oblečením používajte jednorazové rukavice a plastovú zásteru a ihneď očistite všetky povrchy v okolí práčky. Prádlo nenoste do práčovne. Po manipulácii so špinavým prádlom si dôkladne umyte ruky mydlom a teplou vodou.

ODPADY

Všetok odpad (vrátane rúšok a vreckoviek) od osoby v izolácii by mal byť uložený do plastového vreca na odpadky a po naplnení musí byť pevne zviazaný. Odporúčame plastové vrece vložiť do ďalšieho vreca, pevne zviazať a až následne ho dať do kontajneru na odpad.



Neštátne zdravotnícke zariadenie

K R A N K A S s. r. o., Bratislavská 1, 010 01 Žilina

Obchodný register vedený pri Okresnom súde Žilina Oddiel: Sro, Vložka číslo: 10379/L

SLEDUJTE PRÍZNAKY OCHORENIA U SEBA ALEBO OSOBY O KTORÚ SA STARÁTE

Ak sa zdravotný stav osoby zhorší (napr. sa objaví kašeľ, dušnosť, horúčka), volajte ihneď ošetrojúceho lekárovi, prípadne príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva.

Zdroj: Public Health England
Státní zdravotní ústav

Tím PZS KRANKAS s.r.o.