

KORONAVIRUS - ZÁKLADNÁ OCHRANA

Ak máte nádchu a mokrotu s nachladnutím, nemôžete byť nositeľom infekcie koronavírusu. Koronavírus pneumónia je suchý kašeľ bez nachladnutia. Toto je najjednoduchší spôsob určenia.

Ak máte informácie – odovzdávajte si ich medzi rodinnými príslušníkmi a priateľmi o identifikácii a prevencii. Vírus COVID 2019 z Wuhanu nie je odolný voči teplu a zahynie pri teplote 26–27 stupňov. Preto pite viac teplej vody, (čaju). Častejšie a dlhšie robte pobyty na slnku. Teplejšia voda nie je liečba, ale je dobrá pre zdravie, je účinná pre všetky vírusy.

Doporučenie lekárov ohľadom koronavírusu:

- 1) Vírus je pomerne veľký, (priemer bunky je asi 400 - 500 nm), takže bežná zdravotná maska – rúško môže byť v zásade dostatočne filtračne účinné. Pokiaľ infikovaná osoba pred Vami kýchne, alebo prechádza do 3 metrov od Vás, vírus jednoducho spadne na zem a nebude schopný voľne lietať.
- 2) Pokiaľ sa vírus dostane na povrch kovu, plastu prežíva až 72 hod a na oblečení až do 12 hod. Ak sa budete dotýkať takýchto predmetov, dôkladne si umyte mydlom ruky a šuchajte si ich aspoň 30 sekúnd.
- 3) Pri praní bielizne klasickými pracími práškami by mal byť vírus zničený. Zimné oblečenie stačí vysušiť na slnku, aby to zabilo vírus.

O symptómoch samotného onemocnenia - pneumónie spôsobenej koronavírusom:

- 1) Po preniknutí vírusu do hrdla sa môže objaviť suché hrdlo, ku ktorému dochádza pri angíne pectoris. Bude to trvať cca 3-4 dni.
- 2) Potom sa vírus zlúči s nosnou tekutinou, vstúpi do priedušnice a potom do pľúc čo spôsobí pneumónii. Tento proces bude trvať cca 5 až 6 dní.
- 3) S pneumóniou koronavírusu sa objaví horúčka a dusnosť. Nosová kongescia (upchatie nosovej dutiny) nie je ako normálna pri sezónnej chrípke, ale existuje pocit, že sa topíte vo vode. V takom prípade okamžite volajte svojmu všeobecnému lekárovi.

O prevencii:

- 1) Najbežnejší spôsob nakazenia sa je dotýkať sa ľudí, preto si často umývajte ruky.
- 2) Vírus môže pôsobiť, prežívať na Vašich rukách po dobu 5-10 minút. A počas tohto času sa však môže stať čokoľvek, (môžete si pošuchať oči rukami, alebo sa dotknúť nosa).
- 3) Okrem častého umývania rúk si môžete klokať dezinfekčným roztokom Betadine, aby ste eliminovali, minimalizovali pôsobenie mikróbov, ak sa ešte vírus nachádzajú v krku (pred vstupom do pľúc).

Poznámka:

BETADINE® roztok je dezinfekčný prostriedok, ktorý ničí množstvo choroboplodných zárodkov (antimikrobiálny účinok) a je vhodný na dezinfekciu pokožky a slizníc. Pôsobí na baktérie, huby, vírusy a prvoky. Prípravok je prakticky netoxický. BETADINE® roztok je antimikrobiálne účinný v rozmedzí pH 2-7.

Čo robiť ak máte príznaky:

- 1) Ak spozorujete príznaky v priebehu letu – oznámte to ihneď palubnému personálu.
- 2) Na letisku – neopúšťajte priestor letiska a vyhľadajte lekársku službu na letisku.
- 3) Ak spozorujete príznaky doma – je dôležité ihneď kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára, ktorý určí postup liečby, alebo lekársku pohotovostnú službu.
- 4) Informujte lekára o svojom pobyte v rizikovej oblasti.
- 5) Zatiaľ sa liečte doma na lôžku v samostatnej izbe.
- 6) Nikam nechodte, vyhýbajte sa kontaktu s ľuďmi a dodržiavajte hygienu.

Bud'te veľmi opatrní a obozretní a pite viac teplej vody.

**Nepretržite je k dispozícii verejnosti aj Národné centrum
zdravotníckych informácií 0800 221 234.**

- **Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky – 0917 222 682,
e-mail: novykoronavirus@uvzsr.sk**
 - **Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava – 0917 426 075**
 - **Regionálny úrad verejného zdravotníctva Nitra – 0948 495 915,
e-mail: nr.sekretariat@uvzsr.sk**
 - **Regionálny úrad verejného zdravotníctva Trnava – 0905 903 053**
 - **Regionálny úrad verejného zdravotníctva Trenčín – 0911 763 203, 0917 763 203
e-mail: tn.covid19@uvzsr.sk**
 - **Regionálny úrad verejného zdravotníctva Banská Bystrica – 0918 659 580**
 - **Regionálny úrad verejného zdravotníctva Košice – 0918 389 841,
e-mail: koronavirus@ruvzke.sk**
 - **Regionálny úrad verejného zdravotníctva Prešov – 0911 908 823**
 - **Regionálny úrad verejného zdravotníctva Žilina – 0905 342 812, 0905 342 818**
-

ÚVZ SR pridalo do zoznamu ďalšie čísla „CALL CENTIER“:

RÚVZ Čadca, 0919 453 544 e-mail: ca.koronavirus@uvzsr.sk

RÚVZ Dolný Kubín 0908 460 521 e-mail: m.varmusova@gmail.com

RÚVZ Liptovský Mikuláš, 0903 550 420, 0911 236 988, 0903 540 635

RÚVZ Martin 043/401 29 27, 0902 740 766, 0911 514 878 e-mail: mt.epid@uvzsr.sk

Dňa: 16.3. 2020

Preložil text a napísal: Ing. Miroslav Balko



Ministerstvo vnútra SR
Okresný úrad Žilina,
Odbor krízového riadenia,

Ing. Miroslav Balko, hlavný radca pre problematiku NBC



kontakt: Office: 041/5117 561, NON STOP služobný mobil: 0907 936 477,
e-mail: miroslav.balko2@minv.sk