

## Ako postupovať v prípade podozrenia na COVID-19

V prípade, ak máte podozrenie na výskyt ochorenia COVID-19 (koronavírusu) a vyskytli sa u Vás príznaky, ako napríklad kašeľ, bolesti hrdla, dýchavičnosť, horúčka a zároveň ste počas uplynulých 14 dní navštívili krajinu s potvrdeným výskytom tohto ochorenia alebo ste boli v kontakte s osobou pozitívnou na koronavírus, odporúčame postupovať nasledovne:

- výlučne **telefonicky kontaktovať** svojho ošetrojúceho lekára alebo operačné stredisko a informovať ich o svojom zdravotnom stave a cestovateľskej anamnéze,
- **nechodiť priamo do ambulancie** všeobecného lekára alebo do nemocnice z dôvodu možného šírenia nákazy,
- následne po konzultácii s lekárom postupujte podľa telefonických pokynov,
- v prípade, že máte akékoľvek otázky, kontaktujte odborníkov Úradu verejného zdravotníctva a regionálnych úradov verejného zdravotníctva na nepretržite fungujúcich telefónnych linkách:
  - Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky – 0917 222 682, [novykoronavirus@uvzsr.sk](mailto:novykoronavirus@uvzsr.sk)
  - Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Bardejove - 0917 121 946, [bj.epida@uvzsr.sk](mailto:bj.epida@uvzsr.sk)

Nepretržite je k dispozícii verejnosti aj Národné centrum zdravotníckych informácií – **0800 221 234**. A takisto e-mail Úradu verejného zdravotníctva [novykoronavirus@uvzsr.sk](mailto:novykoronavirus@uvzsr.sk).

## **Praktické informácie pre seniorov**

**Seniori sú najviac ohrození nákazou koronavírusom.**

### **Základné odporúčania pre seniorov:**

- zostaňte doma a v čo najmenšej miere vychádzajte z domu alebo bytu,
- ak von ísť musíte, noste ochranné rúško, prípadne šatku či šál, ktorá Vám zakryje nos a ústa, noste ochranné rukavice,
- poproste susedov alebo známych, aby Vám nakúpili, ak to nie je možné, obráťte sa na miestny úrad a poproste o sprostredkovanie nákupu, ktorý Vám prinesú priamo domov,
- ak sa vyberiete na nákup sami, vezmite si ochranné rúško, rukavice a dezinfekčný prostriedok na ruky. Choďte do obchodu v čase, keď tam nie je veľa ľudí, dopredu si pripravte nákupný zoznam, aby ste v obchode strávili čo najmenej času. Dajte si na ruky rukavice a počas nákupu sa čo najmenej dotýkajte predmetov. Na zaplatenie nákupov použite radšej platobnú kartu ako hotovosť,
- necestujte, ak to nie je nevyhnutné. Ak cestujete mestskou dopravou či vlakom, noste ochranné rúško a rukavice a čo najmenej sa dotýkajte plôch v týchto prostriedkoch,
- po návrate domov si dôkladne umyte ruky teplou vodou a mydlom a dodržiavajte zásady osobnej hygieny,
- vyhýbajte sa kontaktu s ostatnými, nenavštevujte svojich príbuzných a známych, kontaktujte ich radšej telefonicky,
- uistite sa, že máte dostatočnú zásobu liekov, ktoré pravidelne užívate. Ak nemáte, zavolajte svojmu lekárovi, aby Vám vystavil elektronický recept, lieky si potom vyberte v najbližšej lekárni.