



## Nosenie rúšok ZOBRAZIŤ

### Fakty a mýty

? Prečo by som mal použiť mydlo a vodu?   Počas dňa sa môžu na vaše ruky a veci, ktorých sa dotýkate, dostať choroboplodné vírusy, baktérie či mikróby. Špinavé ruky je najlepšie umyť mydlom a vodou. Odstránite tak všetky nečistoty, patogény alebo chemikálie, ktoré sa na nich nachádzajú.

### Teplá alebo studená voda?

Pokiaľ je voda čistá, na jej teplote nezáleží.

### Tuhé alebo tekuté mydlo?

Obe sú vhodné.

### Uterák alebo suchý vzduch?

Oba spôsoby sušenia rúk sú v poriadku. Ak používate uterák, uistite sa, že je čistý a suchý.

### Musí byť mydlo antibakteriálne?

Nie. Obyčajné mydlo a voda stačia.

### Čo ak nemám mydlo, ale mám prístup k tečúcej vode?

Umývanie rúk mydlom je efektívnejšie. Ak ho však nemáte, umyte si ruky trením o seba v rôznych uhloch pod tečúcou vodou. Následne si ich osušte čistým uterákom, alebo pod sušičom. Ak vaše ruky nie sú viditeľne znečistené, môžete použiť dezinfekčný prostriedok na báze alkoholu (aspoň 60%). Toto riešenie využívate iba v prípade, ak nemáte k dispozícii vodu a mydlo.

### Prečo je mydlo lepšie ako dezinfekčný gél?

✓  Dezinfekčný gél na báze alkoholu môže vysušiť pokožku. Suchá pokožka môže popraskať a vytvoria sa mikrotrhliny. Tie sú vstupnou bránou pre nákazy.

Je nutné si umývať špinu pod nechtami?

✓  Áno, choroboplodné zárodky sa radi ukrývajú aj pod nechtami.

Mal by som použiť papierovú vreckovku pri otváraní dverí, či splachovaní na verejných toaletách?

✓  Neexistuje mnoho vedeckých dôkazov, ktoré by jasne odpovedali. Ak sa ale budete cítiť bezpečnejšie, môžete použiť papierovú vreckovku na splachovanie, či otváranie dverí.

Čo ak nemám mydlo a vodu na umytie rúk?

✓  Ak nemáte mydlo a vodu, použite dezinfekčný prostriedok na báze alkoholu, ktorý obsahuje aspoň 60% alkoholu. Takéto prostriedky dokážu rýchlo zabiť takmer všetky typy baktérií a vírusov. Nedokážu však zničiť niektoré baktérie a vírusy, ktoré spôsobujú hnačku. Ruky si umývajte, ideálne mydlom a vodou, po každom použití toalety alebo pred jedlom.

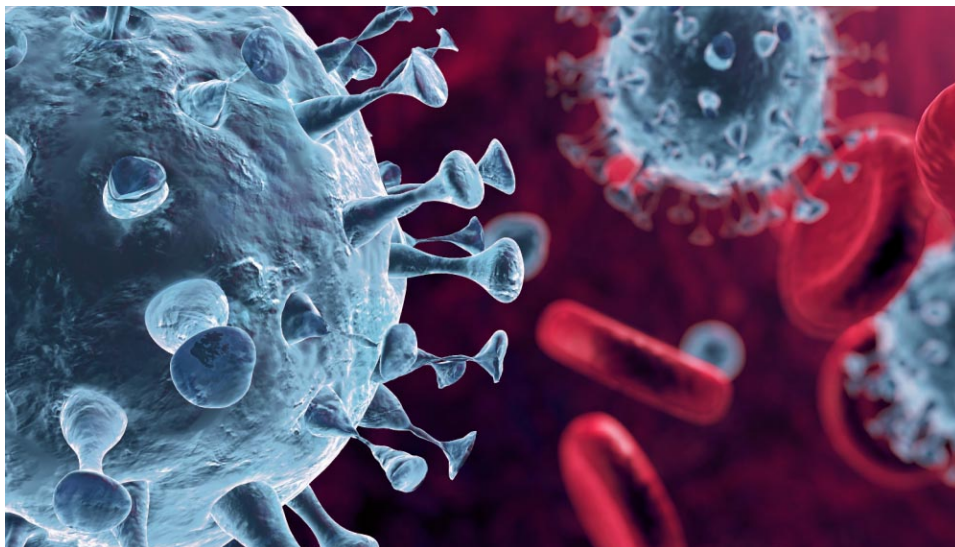
Ako dlho si mám o seba trieť namydlené ruky?

✓  Ruky si umývajte mydlom najmenej 20 sekúnd.

Ďalej

△  Správnym umývaním rúk chránite seba a ostatných △

Čo je COVID-19?



Zobrazit

✓  Ťažký akútny respiračný syndróm Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) je názov pre nový koronavírus z roku 2019. ✓  COVID-19 je názov priradený chorobe spojenej s vírusom. ✓  SARS-CoV-2 je nový kmeň koronavírusu, ktorý u ľudí nebol predtým identifikovaný.

Odkiaľ pochádzajú koronavírusy?

✓  Koronavírusy sú vírusy, ktoré cirkulujú medzi zvieratami a niektoré z nich sú tiež známe tým, že infikujú ľudí. ✓  Netopiere sa považujú za prirodzených hostiteľov týchto vírusov, o zdroji sa však vie, že je známych aj niekoľko ďalších druhov zvierat.

Ako sa šíri COVID-19?

✓  Ľudia môžu chytiť COVID-19 od ostatných, ktorí majú vírus. ✓  Ochorenie sa šíri z človeka na človeka cez malé kvapky z nosa alebo z úst, ktoré sa šíria, keď infikovaný človek

kašle alebo kýcha.   Tieto kvapôčky dopadajú na predmety a povrchy okolo osoby.   Iní ľudia potom chytia vírus dotknutím sa týchto predmetov alebo povrchov a následne dotykom svojich očí, nosa alebo úst.   Ľudia môžu tiež chytiť COVID-19, ak vdýchnu kvapôčky od osoby s COVID-19, ktorá vykašľáva alebo vydýchne kvapôčky.

Dá sa vírus, ktorý spôsobuje COVID-19 prenášať vzduchom?

Doterajšie štúdie naznačujú, že vírus, ktorý spôsobuje COVID-19, sa prenáša hlavne kontaktom s respiračnými kvapkami, a nie vzduchom.

Môže sa COVID-19 chytiť od človeka, ktorý nemá žiadne príznaky?

Hlavným spôsobom šírenia choroby sú kvapôčky vylúčené niekým, kto kašle alebo kýcha.   Riziko chytenia COVID-19 od niekoho bez akýchkoľvek príznakov je veľmi nízke. Avšak veľa ľudí s COVID-19 má iba mierne príznaky alebo dokonca žiadne.   To platí najmä v počiatočných štádiách infekcie. Preto je možné chytiť COVID-19 od niekoho, kto má napríklad iba mierny kašeľ a necíti sa zle.

Môže byť vírus prenášaný uhryznutím komára?

Doteraz neexistovali žiadne informácie ani dôkazy, ktoré by naznačovali, že nový koronavírus by mohli prenášať komáre.

Môžem chytiť COVID-19 z výkalov niekoho s touto chorobou?

Riziko zachytenia COVID-19 z výkalov infikovanej osoby je nízke.   Počiatočné vyšetrenia naznačujú, že vírus môže byť v niektorých prípadoch prítomný v stolici.   Šírenie touto cestou ale nie je hlavným znakom ohniska.

Mal (-a) by som sa obávať COVID-19?

Ochorenie spôsobené infekciou COVID-19 je zvyčajne mierne, najmä u detí a mladých dospelých.   Môže však spôsobiť vážne ochorenie: približne 1 z 5 ľudí, ktorí sa infikujú, potrebuje nemocničnú starostlivosť.

Aká je inkubačná doba pre COVID-19?

Inkubačná doba pre COVID-19 (t.j. doba medzi expozíciou vírusu a nástupom symptómov) sa v súčasnosti odhaduje na 2 až 14 dní.   V tejto fáze vieme, že vírus sa môže prenášať, keď infikovaní ľudia majú príznaky podobné chrípke, ako je kašeľ.   Existujú dôkazy naznačujúce, že k prenosu môže dôjsť aj od infikovanej osoby bez príznakov.

Ako dlho prežije Covid-19 mimo tela?

Nie je jasné ako dlho vírus, ktorý spôsobuje COVID-19 prežije na povrchoch. Zdá sa však, že sa správa ako iné koronavírusy.   Koronavírusy môžu na povrchoch pretrvávajú niekoľko hodín alebo až niekoľko dní.   To sa môže líšiť pri rôznych podmienkach (napr. typ povrchu, teplota alebo vlhkosť prostredia).

Dokáže chladné počasie a sneh zabiť nový koronavírus?

Nie je dôvod domnievať sa, že chladné počasie môže zabiť nový koronavírus.   Normálna teplota ľudského tela zostáva okolo 36,5 ° C až 37 ° C bez ohľadu na vonkajšiu teplotu alebo počasie.   Najúčinnším spôsobom, ako sa chrániť pred novým koronavírusom, je častá dekontaminácia rúk alkoholovým dezinfekčným gélom alebo ich umývanie mydlom a vodou.

Zabráni horúci kúpeľ novému koronavírusu?

✓ Ak sa kúpete v horúcom kúpeli, nezabráňte tomu, aby ste chytli COVID-19. ✓ Teplota vášho tela zostáva okolo 36,5 ° C až 37 ° C bez ohľadu na teplotu vášho kúpeľa alebo sprchy. ✓ V skutočnosti môže byť horúci kúpeľ s veľmi horúcou vodou škodlivý, pretože vás môže popáliť. ✓ Najlepším spôsobom, ako sa chrániť pred COVID-19, je časté umývanie rúk.

Môže sa vírus prenášať prostredníctvom tovaru vyrobeného v krajine s potvrdeným prípadom Covid-19?

✓ Koronavírus môže zostať na povrchoch niekoľko hodín alebo až niekoľko dní (v závislosti od typu povrchu) ✓ Je veľmi nepravdepodobné, že vírus bude po premiestnení, cestovaní a vystavení rôznym podmienkam na povrchu stále pretrvávajúť.

Sú sušiče rúk pri zabíjaní nového koronavírusu účinné?

✓ Nie. Sušiče rúk nie sú účinné pri zabíjaní koronavírusu. ✓ Aby ste sa ochránili pred novým koronavírusom, mali by ste si ruky často dezinfikovať alkoholovým gélom alebo si ich umyť mydlom a vodou. ✓ Po vyčistení rúk ich dôkladne osušte pomocou papierových utierok.

Pomáhajú antibiotiká alebo vakcíny proti koronavírusu?

✓ Vakcíny proti pneumónii, ako je pneumokoková vakcína a vakcína proti Haemophilus influenzae typu B (Hib), neposkytujú ochranu proti novému koronavírusu. ✓ Vírus je taký nový a odlišný, že potrebuje svoju vlastnú vakcínu. Vedci po celom svete sa aktuálne snažia vyvinúť vakcínu proti 2019-nCoV.

Ďalej

✓ Aj keď spomínané vakcíny nie sú účinné proti 2019-nCoV, na ochranu vášho zdravia sa dôrazne odporúča očkovanie proti respiračným chorobám. ✓ Antibiotiká pomáhajú iba proti bakteriálnym infekciám. Počas hospitalizácie ale môžete dostať antibiotiká, nakoľko pri vírusových infekciách často dochádza k sekundárnym bakteriálnym infekciám.

Môže nový koronavírus zabiť ultrafialová lampa?

✓ UV lampy by sa nemali používať na dekontamináciu rúk alebo iných oblastí pokožky. ✓ UV žiarenie môže spôsobiť podráždenie pokožky.

Ako efektívne sú tepelné skenery pri detekcii ľudí infikovaných novým koronavírusom?

✓ Tepelné skenery sú účinné pri detekcii ľudí, u ktorých sa vyvinula horúčka (t.j. majú vyššiu než normálnu telesnú teplotu) kvôli infekcii novým koronavírusom. ✓ Nemôžu odhaliť ľudí, ktorí sú nakazení, ale nemajú horúčku. ✓ Rozvoj horúčky môže trvať 2 až 10 dní.

Ako prebieha ochorenie u detí a tehotných žien?

✓ Ochorenie u detí sa javí ako relatívne zriedkavé a mierne. ✓ Veľká štúdia z Číny naznačovala, že niečo viac ako 2% prípadov bolo mladších ako 18 rokov. ✓ Z týchto sa u menej ako 3 % vyvinula závažná alebo kritická choroba.

A ČO TEHOTNÉ ŽENY? KTO JE V RIZIKOVEJ SKUPINE A AKO IM POMÔČŤ?

A čo tehotné ženy?

✓ Závažnosť ochorenia u tehotných žien po infekcii COVID-19 je podobná ako u dospelých gravidných žien COVID-19, ktoré nie sú tehotné. ✓ Neexistujú údaje, ktoré by naznačovali, že infekcia COVID-19 počas tehotenstva má negatívny účinok na plod. ✓ V

súčasnosti neexistuje dôkaz o prenose COVID-19 z matky na dieťa, ku ktorému by došlo počas tehotenstva.

#### Je COVID-19 závažným ochorením pre tehotné?

✓  Existujú obmedzené vedecké dôkazy o závažnosti ochorenia u tehotných žien a počiatkové údaje ukazujú, že sa u nich vyskytujú podobné klinické príznaky ako u iných dospelých pacientov s COVID-19 ✓  Súčasne je možné podniknúť konkrétne kroky na ich ochranu počas tehotenstva.

AKO SA MÁM CHRÁNIŤ PRED NÁKAZOU?ČO ZVIERATÁ A DOMÁCI MILÁČIKOVIA?SPÄŤ NA ÚVOD

#### Čo zvieratá a domáci miláčikovia?

✓  Súčasný výskum spája COVID 19 s určitými typmi netopierov ako s pôvodným zdrojom, no nevyklučuje zapojenie iných zvierat. ✓  Niektoré druhy koronavírusov môžu infikovať zvieratá a môžu sa prenášať na iné zvieratá a ľudí. ✓  Ako všeobecné preventívne opatrenie je vždy vhodné dodržiavať základné hygienické zásady pri kontakte so zvieratami.

#### Môžu domáci miláčikovia šíriť nový koronavírus?

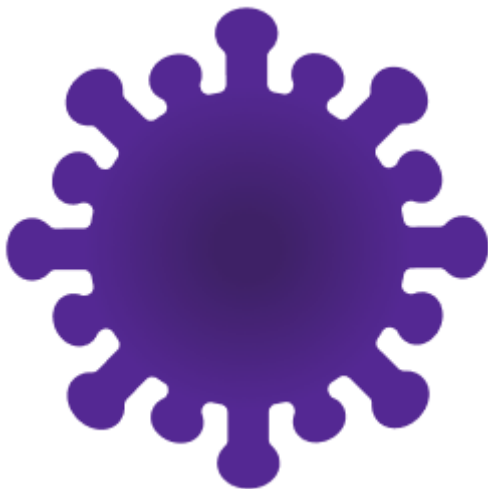
✓  V súčasnosti nie je dokázané, že sprievodné zvieratá / domáce zvieratá, ako sú psy alebo mačky, môžu byť novým koronavírusom infikované. ✓  Po kontakte s domácimi miláčikmi je však vždy dobré si umyť ruky mydlom a vodou. △  Ak trpíte vírusovým nakazením (alebo inou voľne prenosnou chorobu), izolujte sa nie len od ľudí vo vašom obydľí, ale taktiež aj od domácich zvierat. △

S čím vám poradíme ďalej?

IZOLÁCIA A ZVIERATÁ. AKO SA SPRÁVAŤ AK SOM CHORÝ?SÚ OHROZENÉ POTRAVINY A ŽIVOČÍSNE VÝROBKY?SPÄŤ NA ÚVOD

#### Izolácia a zvieratá. Ako sa správať ak som chorý?

Ak sa u vás objavia príznaky alebo máte potvrdené, že ste sa nakazili vírusom spôsobujúcim chorobu Covid-19, je dôležité aby ste obmedzili kontakt s vašimi domácimi miláčikmi a inými zvieratami.



✓  Izolujte sa v samostatnej miestnosti od všetkých členov domácnosti a zvierat. Ak je to možné, vyhradte pre seba aj samostatné WC a kúpeľňu. ✓  Zabráňte vstupu zvierat'a do



priestorov, v ktorých sa pohybuje nakazená osoba.   Prenehajte starostlivosť o zviera inému členovi domácnosti.

Môžem sa so svojím zvieratkom hrať, maznať?

Nie.   Aj keď nie je potvrdené, že by sa zvieratá mohli nakaziť vírusom spôsobujúcim chorobu Covid-19, odporúča sa vylúčiť akýkoľvek kontakt so zvieratkom. Zviera by sa mohlo stať pasívnym prenášačom nákazy.

Čo ak žijem sám a potrebujem svoje zviera venčiť, či nakúpiť mu krmivo?

Ak žijete samostatne a naozaj nemáte príbuzných alebo známych, ktorí by vám mohli nakúpiť a zabezpečiť všetko potrebné, využite donáškové služby.   Ak to nie je možné, môžete na potrebnú dobu odísť z domu na nákup alebo vyvenčiť psa. Ale v tomto prípade buďte maximálne zodpovedný voči svojmu okoliu. Teda počas vychádzky používajte rúško, pred odchodom z domu a po návrate si dôkladne umyte ruky mydlom a vodou.   Nezdružujte sa v priestoroch s väčším množstvom ľudí dlhšie, ako je to nevyhnutné (na nakúpenie alebo vyvenčenie psa).