



## COVID-19: Pokyny k izolácii

Platné od 8. 12. 2020

Tieto pokyny vysvetľujú, čo treba robiť, ak...

**... máte akútne ochorenie dýchacích ciest, ktoré môže byť spôsobené novým koronavírusom**

**... ste boli pozitívne testovaný/á na nový koronavírus**

Pri príznakoch akútnej infekcie dýchacích ciest<sup>1</sup> a/alebo náhlejšej strate čuchu a/alebo chuti sa musíte **bezodkladne izolovať doma**, aby ste nenakazili iných, a mali by ste sa dať ihneď testovať.

Aj v prípade, že nemáte žiadne príznaky, ale mali ste pozitívny výsledok testu na nový koronavírus, môžete nakaziť iných, preto sa musíte bezodkladne izolovať.

Tieto pokyny slúžia na to, aby ste vedeli, aké bezpečnostné opatrenia musíte dodržiavať, aby ste zabránili prenosu vírusu. Všetky dôležité informácie o novom koronavíruse nájdete na adrese <http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus> (v nemeckom, vo francúzskom, v talianskom a anglickom jazyku). Ďalšie informácie sú k dispozícii v [inštruktážnom videu](#) o izolácii na stránke [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).



Nový  
koronavírus  
(v angličtine)

V prípade, že je váš výsledok testu pozitívny, sa s vami spojí zodpovedné pracovisko príslušného kantónu a dá vám ďalšie informácie a pokyny.

**Upozorňujeme:** V súčasnej situácii je možné, že sa s vami pracovisko príslušného kantónu nebude môcť skontaktovať včas. V takom prípade informujte svoje úzke kontakty o svojej chorobe sám/sama. Príslušné informácie nájdete v časti uvedenej nižšie „**Čo majú robiť vaše kontakty a vaša rodina?**“.

### Trvanie izolácie

Trvanie izolácie závisí od výsledku testu:

- Dali ste sa otestovať a výsledok bol pozitívny: spravidla sa domáca izolácia skončí 48 hodín po odznení príznakov, ak uplynulo najmenej 10 dní od prvého prejavenia príznakov.
- Dali ste sa otestovať a výsledok bol negatívny: izoláciu ukončíte 24 hodín po odznení príznakov.
- **Nedali ste sa otestovať:** izoláciu ukončíte 48 hodín po odznení príznakov, ak uplynulo najmenej 10 dní od prvého prejavenia príznakov.
- V čase testu ste nemali žiadne príznaky: izoláciu ukončíte 10 dní od vykonania testu.

Uzdravenie čuchových a chuťových nervov môže trvať dlhšie, rovnako aj úplné ustúpenie ľahšieho kašľa. Izoláciu môžete preto ukončiť, ak po období izolácie ako jediný príznak pretrvávajú tieto príznaky (strata čuchu alebo chuti, ľahší kašeľ).

### Pozorujte svoj zdravotný stav

- Ihneď zatelefonujte svojmu lekárovi, ak máte obavy o svoj stav alebo ak sa prejaví niektorý z týchto varovných príznakov:
  - Horúčka trvajúca niekoľko dní
  - Pocit slabosti trvajúci niekoľko dní
  - Dýchavičnosť
  - Intenzívny pocit tlaku alebo bolesti v hrudi
  - Náhly výskyt pocitu zmätenosti
  - Modrasté pery alebo tvár

<sup>1</sup> Napr. kašeľ, bolesť v krku, dýchavičnosť s horúčkou alebo bez, pocit zvýšenej teploty, bolesť svalov.

### **Ak žijete sám/sama**

- Potraviny a iné nevyhnutné veci, ako sú lieky, nech vám donesú pred dvere príbuzní, priatelia alebo donášková služba.

### **Ak žijete v jednej domácnosti s inými osobami**

- Zdržiavajte sa sám/sama v miestnosti so zatvorenými dverami a v tejto miestnosti sa aj stravujte. Pravidelne izbu vetrajte.
- Vyhýbajte sa návštevám a kontaktu a z miestnosti vychádzajte len vtedy, keď to je nutné.
- Noste rúško a udržiavajte odstup aspoň 1,5 metra od ostatných osôb v domácnosti vždy, keď musíte vyjsť z miestnosti.
- Zabráňte kontaktu s domácimi zvieratami.
- Využívajte vlastnú kúpeľňu. Pokiaľ to nie je možné, po každom použití očistite spoločné sanitárne zariadenia (sprchu, toaletu, umývadlo) bežným dezinfekčným prostriedkom.
- Nepoužívajte spoločne s inými osobami predmety, ako je riad, poháre, šálky a kuchynské náčinie. Po použití očistite tieto predmety v umývačke riadu alebo dôkladne vodou a čistiacim prostriedkom.
- Nepoužívajte spoločne s inými osobami uteráky a posteľnú bielizeň.
- Potraviny a iné nevyhnutné veci, ako sú lieky, nech vám donesú pred dvere príbuzní, priatelia alebo donášková služba.

### **Pravidelne si umývajte ruky<sup>2</sup>**

- Vy a osoby vo vašom okolí si musíte pravidelne umývať ruky vodou a mydlom aspoň 20 sekúnd. Pokiaľ nie je k dispozícii voda a mydlo, očistite si ruky prostriedkom na dezinfekciu rúk. Tekutinu rozotrite po celých rukách, až kým nie sú suché. Mydlo a vodu treba použiť najmä vtedy, keď sú ruky viditeľne špinavé.
- Umývajte si ruky predovšetkým pred prípravou a po príprave jedla, pred jedlom a po jedle, po použití toalety a vždy, keď sú ruky viditeľne špinavé.

### **Pri kašľaní a kýchaní si zakrývajte ústa**

- Pri kašľaní a kýchaní si zakryte ústa a nos papierovou vreckovkou.
- Materiály, ktorými ste si zakryli ústa alebo nos, treba vyhodiť alebo oprat'.
- Použité papierové vreckovky hádžte do vyhradeného odpadkového koša vo svojej izbe, v ktorom je plastové vrečko.

### **Keď musíte odísť z domu (nechať sa testovať alebo k lekárovi):**

- **Noste rúško.** Ak máte príznaky akútneho respiračného ochorenia, nemali by ste nosiť textilné rúško.
- Pred odchodom z domu **si umyte** alebo dezinfikujte **ruky**.
- **Vyhýbajte sa verejnej doprave.** Ak to váš zdravotný stav dovolí, použite vlastné auto alebo bicykel, choďte peši alebo si zavolajte taxík.

### **Správne používanie rúška<sup>3</sup>**

- Pred nasadením rúška si umyte ruky vodou a mydlom alebo očistite dezinfekčným prostriedkom.
- Rúško si nasadte opatrne tak, aby ste zakryli nos a ústa, a poriadne ho upevnite, aby pevne priliehало k tvári.
- Rúška sa po nasadení už nedotýkajte. Zakaždým, keď sa dotknete použitého rúška, napríklad po zložení, si umyte ruky vodou a mydlom alebo očistite dezinfekčným prostriedkom.
- Rúško možno nosiť najviac 4 hodiny.



Rúško  
(v angličtine)

<sup>2</sup> Video o správnom umývaní rúk: <https://youtu.be/gw2Ztu0HOYY>

<sup>3</sup> Video „Takto sa správne používa rúško“: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

- Dbajte na podrobné pokyny na stránke [www.bag.admin.ch/masks](http://www.bag.admin.ch/masks) v časti „[Korrektter Umgang](#)“ ([správne zaobchádzanie](#)).

### **Dodržiavajte všetky potrebné bezpečnostné opatrenia**

- Odpadky znečistené telesnými tekutinami (stolica, krv, hlieny) musíte pred ich likvidáciou s iným odpadom hádzať do vyhradeného odpadkového koša vo svojej izbe, v ktorom je plastové vrečko.
- Povrchy, ktorých ste sa dotýkali, ako sú nočné stolíky, rámy posteľe a iný nábytok v spálni, denne čistite a dezinfikujete bežným dezinfekčným prostriedkom pre domácnosť.

### **Izolácia v prípade detí a rodičov**

- V zásade platia pravidlá izolácie aj pre deti a rodičov.
- Dieťa nesmie byť počas izolácie v kontakte s inými osobami mimo svojej rodiny.
- Pokiaľ je v izolácii len dieťa, kontakt s ostatnými členmi domácnosti by sa mal čo najviac obmedziť. Realizovateľnosť tohto opatrenia závisí od faktorov, ako je vek. Mali by sa zohľadniť potreby dieťaťa, obzvlášť v prípade malých detí.
- Ak je jeden z rodičov v izolácii a dieťa nie, starostlivosť o dieťa by mal zabezpečovať druhý rodič, ktorý by mal fungovať ako opatrovateľ.
- Ak sú v izolácii obaja rodičia a dieťa nie, postup závisí od veku dieťaťa a realizovateľnosti. Ak nie je možné zabezpečiť starostlivosť prostredníctvom inej osoby a dieťa nie je schopné koordinovať svoj každodenný život s vyššie uvedenými ochrannými opatreniami rodičov, treba posúdiť izoláciu dieťaťa spolu s rodičmi.

### **Sociálne kontakty počas izolácie**

- Aj keď sa teraz musíte izolovať, neznamená to, že musíte prerušiť všetky sociálne kontakty. S priateľmi a rodinou zostaňte v kontakte prostredníctvom telefónu, Skypu a pod. Hovorte o svojich prežitkoch, myšlienkach a pocitoch.
- Ak vám to nestačí alebo to nie je možné, ak máte starosti, strach alebo problémy, zatelefonujte na číslo 143 („Dargebotene Hand“). Na tomto čísle sú vám nepretržite a bezplatne k dispozícii kontaktné osoby.
- Ďalšie informácie nájdete online na stránkach <http://www.dureschnufe.ch> / <http://www.santepsy.ch> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)



Dureschnufe  
(v angličtine)

### **Po ukončení domácej izolácie**

- Nadalej dodržiavajte pravidlá hygieny a správania sa uvedené v kampani „Takto sa chránime“: [www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others](http://www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others)



Pravidlá  
hygieny a  
správania  
(v angličtine)

### **Čo majú robiť vaše kontakty a vaša rodina?**

- Vaše kontakty a vaša rodina musia sledovať svoj zdravotný stav a dodržiavať pravidlá hygieny a správania sa uvedené v kampani „Takto sa chránime“ ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)), pokiaľ ešte nie je k dispozícii výsledok vášho testu. Ak sa objavia príznaky, mali by ísť do izolácie, odpovedať na [kontrolné otázky](#) na webovom sídle BAG a prípadne sa dať testovať. V tom prípade musia dodržiavať tie isté odporúčania týkajúce sa izolácie, ktoré sa opisujú v týchto pokynoch. Na webovom sídle kantónu Vaud na adrese <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> nájdete kontrolné otázky v ďalších 8 jazykoch.
- V prípade, že je váš výsledok testu pozitívny: spolu so zodpovedným pracoviskom príslušného kantónu identifikujete svoje kontaktné osoby, ktoré musia podstúpiť karanténu. Ak sa s vami pracovisko príslušného kantónu nemôže skontaktovať včas: informujte svoje úzke kontakty o svojej chorobe sám/sama.



Kontrolné  
otázky  
týkajúce sa  
koronavírusu  
(v angličtine)

### Koho musíte informovať?

- Všetky osoby, s ktorými ste boli v kontakte dva dni pred prejavom príznakov: sú to osoby, ktoré s vami boli v kontakte na vzdialenosť menej než 1,5 metre najmenej na 15 minút bez ochrany počas obdobia, keď ste vykazovali príznaky, prípadne počas posledných 48 hodín pred prejavom príznakov. Tieto osoby dostanú pokyny ku karanténe.. Tieto osoby musia dodržiavať pokyny ku karanténe ([www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- V časti „[Vorgehen bei Kontakt mit einer infizierten Person](#)“ (Postup pri kontakte s infikovanou osobou) na stránke [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) nájdete vy aj osoby, ktoré s vami boli v kontakte, ďalšie informácie.
- Ak musia vaše kontaktné osoby podstúpiť karanténu, pretože s vami boli v úzkom kontakte, majú nárok na náhradu straty príjmu. Bližšie informácie nájdete na webovom sídle Federálneho úradu pre sociálne poistenie [Bundesamt für Sozialversicherungen BSV](#).



Pokyny ku karanténe (v angličtine)



BSV