

# Ako zastaviť šírenie koronavírusu (COVID-19)

## Chráňte seba a ostatných

Toto usmernenie je určené všetkým za účelom zníženia rizika ochorenia koronavírusom (COVID-19) a jeho následný prenos na ďalšie osoby. Dodržiavaním týchto krokov pomôžete chrániť seba, svojich blízkych a ľudí vo vašej komunite.

Je možné mať ochorenie COVID-19 a nemať žiadne príznaky. COVID-19 môžete preniesť na iných, ak máte len mierne príznaky alebo dokonca vôbec žiadne.

Hlavným spôsobom šírenia COVID-19 je blízky kontakt s infikovanou osobou. Keď osoba chorá na COVID-19 kýcha, hovorí, kašle alebo kýcha, uvoľňuje častice (kvapky a aerosóly) obsahujúce vírus, ktorý spôsobuje COVID-19. Tieto častice môže vdýchnuť iná osoba.

Povrchy a osobné veci môžu byť tiež kontaminované COVID-19, keď infikovaní ľudia v ich blízkosti kašľajú alebo si kýchnu, alebo sa ich dotknú.

Ak máte COVID-19, existuje riziko, že vírus rozšírite na povrchy ako nábytok, lavičky alebo kľučky dverí, aj keď sa ich priamo nedotknete. Ďalšia osoba, ktorá sa tohto povrchu dotkne, sa potom môže nakaziť.

Aj keď sa budete snažiť vyhnúť sa iným ľuďom, nemôžete zaručiť, že neprídete do styku s vírusom. Nepretržitým dodržiavaním všetkých krokov v tomto usmernení, aj keď sa cítite zdravo, môže pomôcť zabrániť šíreniu COVID-19. Toto je obzvlášť dôležité, ak žijete s osobou, ktorá je [klinicky mimoriadne zraniteľná](#).

## Dodržiavajte bezpečnú vzdialenosť

Pred návštevou miest, ktoré navštevujú ostatní, alebo pred stretnutím s ľuďmi, s ktorými nežijete, by ste mali zvážiť riziko chytenia alebo prenosu COVID-19. Aj keď žiadna situácia nie je bez rizika, na

zníženie rizika šírenia vírusu COVID-19, a na zvýšenie bezpečnosti stretnutí s rodinou a priateľmi by ste mali:

- dodržiavať vzdialenosť najmenej 2 metre od ľudí, s ktorými nežijete alebo ktorí nie sú vo vašej podpornej bubline
- obmedziť počet ľudí, s ktorými prichádzate do blízkeho kontaktu, ako aj dobu strávenú v ich spoločnosti
- obmedziť čas strávený v preplnených priestoroch, kde môže byť ťažké dodržiavať spoločenský odstup
- vyhýbať sa priamemu a osobnému kontaktu s ľuďmi, s ktorými nežijete
- dodržiavať odstup najmenej 2 metre od kohokoľvek, kto navštívi váš domov z pracovných dôvodov, ako napríklad upratovačka alebo živnostník, ktorý vykonáva základné alebo urgentné práce

Ak sa stretávate s priateľmi a rodinou, mali by ste byť stále opatrní, aj keď sa cítite zdravo. COVID-19 môžete preniesť na iných, ak máte len mierne príznaky alebo dokonca vôbec žiadne.

Pamätajte, že niektorí ľudia sú zraniteľnejší ako ostatní, čo sa týka vážneho ochorenia spôsobeného COVID-19, a akýkoľvek blízky kontakt je pre nich väčším rizikom. Napríklad [klinicky mimoriadne zraniteľní ľudia](#) alebo tí, ktorí neboli očkovaní.

K dispozícii sú ďalšie pokyny týkajúce sa [stretnutí s priateľmi a rodinou](#).

## **Prečo je dôležité dodržiavať bezpečnú vzdialenosť**

COVID-19 sa šíri hlavne medzi ľuďmi, ktorí sú v blízkom kontakte (do 2 metrov). Dlhšie obdobia blízkeho kontaktu zvyšujú toto riziko, ale COVID-19 sa môže šíriť aj pri krátkom kontakte.

Čím väčší odstup budete dodržiavať od ostatných ľudí a čím menej času strávite v blízkom kontakte s nimi, tým je menšia pravdepodobnosť, že chytíte COVID-19 a preniesete ho na ostatných. Blízky kontakt, vrátane objatia, zvyšuje riziko šírenia COVID-19.

# Pamätajte na základy správnej hygieny

Bez ohľadu na to, kde sa nachádzate a čo robíte, dodržiavanie základných pravidiel správnej hygieny pomôže chrániť vás a ostatných pred COVID-19. Sú to:

- umývanie rúk
- čistenie svojho okolia
- zakrytie nosa a úst, keď kašlete a kýchate

## Umyte si ruky

Umyte si ruky mydlom a vodou alebo pravidelne v priebehu dňa používajte dezinfekčné prostriedky na ruky. Ruky by ste si mali umyť po kašľaní, kýchaní a vyfúkaní si nosa, a predtým, ako budete jesť alebo manipulovať s jedlom. Po kontakte s povrchmi, ktorých sa dotýka mnoho ďalších ľudí, ako sú kľučky, zábradlia a vypínače svetiel, a po trávení času v spoločných priestoroch, ako sú kuchyne a kúpeľne, si umyte ruky. Ak musíte opustiť svoj domov, hneď po návrate si umyte ruky.

Pokiaľ je to možné, vyhnite sa dotykaniu očí, nosa a úst. Ak sa potrebujete dotknúť tváre (napríklad aby ste si nasadili alebo zložili rúško), tak si pred a po tom umyte alebo dezinfikujte ruky.

## Prečo je umývanie rúk dôležité

Ruky sa dotýkajú mnohých povrchov a môžu byť kontaminované vírusmi. Po kontaminácii môžu ruky prenášať vírusy do očí, nosa alebo úst. Odtiaľ môžu vírusy preniknúť do vášho tela a infikovať vás.

Ak ste infikovaní ochorením COVID-19, môžete vírus preniesť z nosa a úst (pri kašli alebo rozprávaní) na svoje ruky a infikovať povrchy, ktorých sa dotknete.

Umývanie alebo dezinfekcia rúk odstraňuje vírusy a iné choroboplodné zárodky, takže je menej pravdepodobné, že sa nakazíte, ak sa dotknete svojej tváre. Používanie mydla a vody je najefektívnejším spôsobom, ako si umyť ruky, najmä ak sú viditeľne znečistené. Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, je možné použiť dezinfekčný prostriedok na ruky.

## Čistite si svoje okolie

Často čistite povrchy. Mimoriadnu pozornosť venujte povrchom, ktorých sa často dotýkate, ako sú kľučky, spínače svetiel, pracovné povrchy a elektronické zariadenia.

Na čistenie všetkých tvrdých povrchov, podláh, stoličiek, kľučiek dverí a sanitárnych zariadení používajte jednorazové handričky, papierové rolky alebo jednorazové mopové hlavy - myslite na „jedno miesto, jedno utretie, jedným smerom“. Všetky použité utierky, rolky papiera alebo hlavy mopu môžete vyhodiť do bežného domového odpadu.

Pri čistení v domácnosti je dobré používať bežný domáci čistiaci prostriedok. K dispozícii sú informácie o [čistení a likvidácii odpadu mimo vašej domácnosti](#).

### Prečo je dôležité čistenie svojho okolia?

COVID-19 sa šíri prostredníctvom malých kvapiek, aerosólov a priameho kontaktu. Povrchy a osobné predmety môžu byť kontaminované COVID-19, keď sa ich ľudia s infekciou dotknú alebo nad nimi zakašľú, rozprávajú alebo dýchajú.

Vírusy na povrchu by mohli infikovať inú osobu, ak sa daná osoba dotkne povrchu a potom sa dotkne svojich očí, nosa a úst. Čistenie povrchov zníži množstvo kontaminácie a zníži tak riziko šírenia.

Čím viac čistíte, tým je pravdepodobnejšie, že z infikovaného povrchu odstránite vírusy skôr, ako sa ho vy alebo iná osoba dotknete.

### Pri kašli a kýchnutí si zakryte nos a ústa

Pri kašli alebo kýchnutí si zakryte ústa a nos jednorazovými vreckovkami.

Ak nemáte vreckovku, kašlite alebo kýčajte do záhybu lakt'a, nie do ruky.

Zlikvidujte vreckovky do vrečka na odpadky a okamžite si umyte ruky.

## **Prečo je dôležité zakryvať si nos a ústa, keď kašlete a kýchate**

Kašeľ a kýchanie zvyšuje počet kvapôčok a aerosólov uvoľňovaných osobou, vzdialenosť, ktorú precestujú, a čas, počas ktorého zostávajú vo vzduchu.

Kašeľ alebo kýchanie infikovanej osoby, ktorá si nezakryje ústa a nos, výrazne zvýši riziko infikovania ostatných v ich okolí.

Zakrytím nosa a úst znížite šírenie kvapôčok a aerosólov prenášajúcich vírus.

Viac rád o znižovaní rizík spojených s COVID-19 vo vašej domácnosti nájdete na [GermDefence](#).

## **Noste rúško**

Na niektorých [miestach musíte zo zákona nosiť rúško](#).

Mali by ste tiež nosiť rúško vo vnútorných priestoroch, kde môže byť ťažké dodržiavať spoločenský odstup a kde prichádzate do styku s ľuďmi, s ktorými sa bežne nestretávate.

Nosenie rúška nemusí byť možné v každej situácii alebo u niektorých ľudí, ktorí sú [oslobodení](#); buďte chápatí a rešpektujte tieto okolnosti.

## **Prečo je dôležité nosiť rúško**

COVID-19 sa šíri vzduchom prostredníctvom kvapôčok a aerosólov, ktoré sa vydychujú z nosa a úst infikovanej osoby pri dýchaní, hovorení, kašľaní alebo kýchaní.

Najlepším dostupným vedeckým dôkazom je, že pri správnom použití rúška sa znižuje šírenie kvapiek COVID-19 a pomáha sa tak chrániť ostatných. Rúška môžu dokonca znížiť šírenie u tých, ktorí nepociťujú príznaky, a to znížením množstva vírusu, ktorý sa uvoľní, keď hovoria a dýchajú.

Rúška sú určené hlavne na ochranu ostatných pred COVID-19 než na ochranu ich nositeľa a nie sú náhradou za dodržiavanie spoločenského odstupu a pravidelné umývanie rúk.

## Vpustenie čerstvého vzduchu (vetranie)

Uistite sa, že do svojho domu vpustíte dostatok čerstvého vzduchu odkrytím vetracích otvorov a otvorením dverí a okien, hoci aj na krátku dobu a v malom množstve. Ak máte odsávač pár (napríklad vo svojej kúpeľni alebo kuchyni), nechajte ho bežať dlhšie ako zvyčajne a so zatvorenými dverami po tom, ako niekto použil túto miestnosť.

Ak je niekto v domácnosti v karanténe, otvorte okno v ich izbe a nechajte dvere zatvorené, aby ste zabránili šíreniu kontaminovaného vzduchu do ostatných častí domácnosti. Po odchode osôb pracujúcich vo vašej domácnosti, napríklad upratovačiek alebo robotníkov, nechajte okná na krátku dobu otvorené dokorán.

Ak máte obavy z hluku, bezpečnosti alebo nákladov na kúrenie, otvorenie okien hoci aj na kratšiu dobu môže pomôcť znížiť riziko šírenia vírusu. Teplé oblečenie alebo ďalšie vrstvy oblečenia vám môžu pomôcť zahriať sa. Možno budete môcť zmeniť usporiadanie svojej izby tak, aby ste nesesedeli blízko studeného prievanu z otvorených okien alebo dverí.

## Prečo je dôležité vpúšťať čerstvý vzduch

Keď osoba infikovaná COVID-19 kašeľ, hovorí alebo dýcha, uvoľňujú sa kvapky a aerosóly, ktoré môže vdýchnuť iná osoba. Zatiaľ čo väčšie kvapôčky rýchlo padajú na zem, menšie kvapôčky a aerosóly obsahujúce vírus, ktorý spôsobuje COVID-19, môžu v interiéri zostať nejaký čas vo vzduchu, najmä ak nie je miestnosť vetraná.

[Vetranie](#) je proces výmeny tohto spoločného vzduchu za čerstvý vzduch zvonku. Čím je oblasť viac vetraná, tým je k dispozícii viac čerstvého vzduchu na dýchanie, a tým menej je pravdepodobné, že človek vdýchne infekčné častice.

## Ak máte príznaky, dajte sa otestovať

### Ako získať test

Najdôležitejšie príznaky COVID-19 sú:

- nový nepretržitý kašeľ

- vysoká teplota
- strata alebo zmena normálneho vnímania chuti alebo čuchu (anosmia)

Ak máte niektorý z týchto príznakov, kliknite na [bezplatný test NHS](#) alebo zavolajte na NHS 119 a objednajte si bezplatný test COVID-19. Mali by ste si dohodnúť test aj v prípade, že ste boli očkovaní proti COVID-19 alebo ak ste už v minulosti prekonali COVID-19.

## Prečo je dôležité absolvovať test

Je dôležité vedieť, či máte COVID-19, aby ste zostali doma, boli v karanténe a neinfikovali ďalších ľudí.

Pozitívny test znamená, že kohokoľvek, koho ste už mohli infikovať (z tých, s ktorými ste boli nedávno v kontakte), je možné identifikovať pomocou sledovania kontaktov (kontaktovanie osôb, s ktorými ste mohli byť [v kontakte](#)), a odporučiť im, aby boli v karanténe. Toto je dôležitý krok na zastavenie šírenia COVID-19.

Nevieme presne, ako dlho trvá imunita po infekcii alebo očkovaní proti COVID-19, takže je dôležité, aby si každý, kto má príznaky, dohodol test.

## Mali by ste okamžite ísť do karantény, ak máte príznaky COVID-19 alebo pozitívny výsledok testu na COVID-19

Ihneď choďte do karantény, ak:

- sa u vás objavia príznaky COVID-19 - mali by ste ostať doma v karanténe, kým si zariadíte test a kým čakáte na výsledky vášho testu
- máte pozitívny test na COVID-19

Vaše obdobie v karanténe zahŕňa deň, v ktorý sa objavili vaše príznaky (alebo deň, kedy ste absolvovali test, ak nemáte príznaky) a nasledujúcich 10 celých dní.

Karanténa znamená, že musíte [ostať doma](#) a nesmiete mať kontakt s inými ľuďmi, s výnimkou veľmi obmedzených okolností, napríklad pri vyhľadávaní lekárskej pomoci. Je možné, že budete musieť požiadať ostatných, aby vám nakúpili, a možno budete musieť zariadiť alternatívne plány, ak v súčasnosti podporujete zraniteľnú osobu. Nepozývajte do domu alebo na záhradu žiadne návštevy. Existujú [ďalšie pokyny pre tých, ktorí majú príznaky alebo majú pozitívny test na koronavírus a žijú s niekým, kto je klinicky mimoriadne zraniteľný alebo má viac ako 70 rokov](#).

## Prečo je dôležité byť v karanténe

Ak vám bolo nariadené, aby ste ostali v karanténe, je to preto, že existuje vysoké riziko, že rozšírite COVID-19 na ďalších, aj keď sa cítite zdravo a nemáte vôbec žiadne príznaky. Je preto nevyhnutné, aby ste sa riadili pokynmi a absolvovali celé obdobie karantény.

Ak máte pozitívny test na COVID-19, musíte okamžite ísť do karantény na nasledujúcich 10 celých dňoch, pretože v tomto období je najpravdepodobnejšie, že sa vírus prenesie na ostatných (infekčné obdobie).

## Buďte v karanténe, ak žijete s niekým, alebo ste v kontakte s niekým, kto má COVID-19

Ihneď choďte do karantény, ak:

- [žijete s niekým](#), kto má pozitívny test na COVID-19 alebo má príznaky a čaká na svoj výsledok testu - vaše obdobie karantény zahŕňa deň, keď sa začali príznaky prejavovať u prvej osoby vo vašej domácnosti (alebo deň, keď sa test robil, ak nemali príznaky) a nasledujúcich 10 celých dní
- ste [v kontakte](#) s osobou, ktorá mala pozitívny test na COVID-19 a ktorá nie je z vašej domácnosti - vaše obdobie karantény zahŕňa dátum vášho posledného kontaktu s nimi a nasledujúcich 10 celých dní

[Karanténa](#) znamená, že musíte ostať doma a nesmiete odísť, s výnimkou veľmi obmedzených okolností, napríklad pri vyhľadávaní lekárskej pomoci. Nepozývajte do domu alebo na záhradu žiadne návštevy.



Pre tých, ktorí sú v karanténe, je [k dispozícii ďalšie usmernenie o karanténe a podpora](#).

## **Prečo je dôležité byť v karanténe, ak žijete s niekým, alebo ste v kontakte s niekým, kto má koronavírus**

Ak ste kontaktom (v poslednom čase ste boli v kontakte s niekým, kto mal pozitívny test alebo má príznaky COVID-19), musíte ísť po kontakte s touto osobou do karantény na celých 10 dní.

Musíte ísť do karantény na 10 dní, pretože tak dlho môže trvať, kým sa po vystavení (inkubačná doba) rozvinie infekcia.

Ak vám bolo nariadené, aby ste išli do karantény, je to preto, že existuje vysoké riziko, že sa u vás vyvinie ochorenie COVID-19 a môže sa rozšíriť na ďalšie osoby, aj ak sa cítite zdravo a nemáte vôbec žiadne príznaky. Je preto nevyhnutné, aby ste sa riadili pokynmi a dodržali celé obdobie karantény.

## **Očkovanie**

NHS v súčasnosti ponúka [očkovanie proti COVID-19](#) ľuďom, u ktorých je najvyššie riziko choroby z COVID-19.

Preukázalo sa, že očkovanie znižuje u väčšiny ľudí pravdepodobnosť závažného priebehu ochorenia, ale zatiaľ nevieme, či zastavuje šírenie COVID-19.

Aj keď ste boli očkovaní, môžete COVID-19 šíriť ďalej.

V záujme ochrany svojich priateľov, rodiny a komunity by ste mali naďalej dodržiavať všetky vyššie uvedené odporúčania, aj keď ste boli očkovaní.