



UK Health  
Security  
Agency

# COVID-19: Osoby s infekciou COVID-19 a ich kontakty

Toto usmernenie vstúpilo do platnosti 24. februára 2022 a bude aktualizované 1. apríla 2022.

## 1. Pre koho je usmernenie určené

Pre osoby s infekciou koronavírusom (COVID-19) už neexistuje zákonná požiadavka, aby sa izolovali, avšak ak máte niektorý z hlavných príznakov COVID-19 alebo pozitívny výsledok testu, úrad verejného zdravotníctva odporúča, aby ste zostali doma a vyhýbali sa kontaktu s inými ľuďmi.

Nasledujúce rady sú určené:

- osobám, ktorýmkoľvek z hlavných príznakov ochorenia COVID-19
- osobám, ktoré mali pozitívny výsledok testu laterálneho prietoku (LFD) alebo testu polymerázovej reťazovej reakcie (PCR) na COVID-19
- osobám, ktoré žijú v spoločnej domácnosti s niekým, kto má COVID-19, alebo osobám, ktoré mali s danou osobou úzky kontakt

Toto usmernenie platí aj pre deti a mladistvých, ktorí obvykle navštevujú vzdelávacie alebo predškolské zariadenie, pričom [pre tieto zariadenia platia dodatočné usmernenia](#). Samostatné usmernenia pre [osoby pracujúce v zdravotníckych zariadeniach a zariadeniach sociálnej starostlivosti](#) nájdete tu.

Toto usmernenie platí pre Anglicko.

## 2. Spoznajte príznaky ochorenia COVID-19

Hlavnými príznakmi ochorenia COVID-19 je nedávny výskyt niektorého z nasledujúcich príznakov:

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

Ak máte niektorý z hlavných príznakov COVID-19, [zostajte si PCR test](#). Odporúčame vám, aby ste v období čakania na výsledok testu zostali doma a vyhýbali sa kontaktu s inými ľuďmi. Pre osoby, ktoré NHS informovala, že sú vystavené najvyššiemu riziku závažného zhoršenia zdravotného stavu a ktoré by mohli mať nárok na novú liečbu COVID-19, existuje [dodatkové usmernenie](#).

Medzi ďalšie príznaky spojené s COVID-19 patrí dýchavičnosť, únava, strata chuti do jedla, bolesť svalstva, bolesť hrdla, bolesť hlavy, zapchatý alebo tečúci nos, hnačka, nevoľnosť a vracanie. Ktorýkoľvek z týchto príznakov môže mať aj inú príčinu. Ak vás vaše príznaky znepokojujú alebo sa zhoršujú, kontaktujte linku 111 alebo sa obráťte na svojho praktického lekára. V prípade núdze volajte na číslo 999.

Väčšina detí a mladých ľudí s COVID-19 má mierny priebeh ochorenia alebo nemá vôbec žiadne príznaky. Deti, ktoré majú príznaky COVID-19, majú vyššiu pravdepodobnosť prenosu vírusu na iné osoby ako tie deti, ktoré príznaky nemajú.

Ešte stále je možné nakaziť sa vírusom COVID-19 a rozšíriť ho na ďalšie osoby, a to aj v prípade, ak ste plne zaočkovaní. Pre väčšinu ľudí bude mať COVID-19 relatívne mierny priebeh, obzvlášť ak boli zaočkovaní. COVID-19 však naďalej môže byť veľmi závažnou infekciou a u [niektorých ľudí je riziko vážneho zhoršenia zdravotného stavu vyššie](#).

V niektorých prípadoch môže COVID-19 spôsobiť príznaky, ktoré pretrvávajú niekoľko týždňov alebo mesiacov po odznení infekcie.

Ľudia, ktorí mali mierny priebeh ochorenia, môžu aj napriek tomu mať dlhodobé problémy.

### 3. Čo robiť, ak máte COVID-19

Najúčinnejším spôsobom, ako sa vyhnúť prenosu infekcie COVID-19, je zostať doma a vyhnúť sa kontaktu s inými ľuďmi.

Keď osoba chorá na COVID-19 dýcha, hovorí, kašle alebo kýcha, uvoľňuje častice (kvapky a aerosóly) obsahujúce vírus, ktorý spôsobuje COVID-19. Tieto častice sa môžu dostať do kontaktu s očami, nosom alebo ústami, alebo môžu byť vdýchnuté inou osobou. Častice môžu taktiež pristáť na povrchoch a byť prenášané z jednej osoby na druhú prostredníctvom dotyku.

Riziko nákazy alebo prenosu COVID-19 môže byť vyššie na určitých miestach a pri určitých činnostiach, napríklad pri speve alebo intenzívnom cvičení. Riziko nákazy alebo prenosu COVID-19 je vo všeobecnosti najvyššie, ak sa fyzicky nachádzate v blízkosti infikovanej osoby. Je však možné, že sa nakazíte aj od osoby, s ktorou nie ste v úzkom kontakte, najmä ak sa nachádzate v preplnenom, uzavretom alebo zle vetranom priestore. Je to preto, že infekčné častice môžu zostať určitý čas vo vzduchu.

#### 3.1 Osoby s vyšším rizikom vážneho zhoršenia zdravotného stavu pri nákuze vírusom COVID-19

COVID-19 môže spôsobiť vážne zdravotné ťažkosti každému, ale u niektorých ľudí je riziko vyššie. U väčšiny týchto ľudí sa toto riziko očkovaním výrazne znižuje. Riziko vážneho zhoršenia zdravotného stavu v dôsledku COVID-19 je u detí a mladých ľudí veľmi nízke.

Medzi osoby s vyšším rizikom v prípade ochorenia na COVID-19 patria:

- staršie osoby
- tehotné ženy
- nezaočkované osoby
- osoby akéhokoľvek veku so [závažne oslabeným imunitným systémom](#)

- osoby akéhokoľvek veku s [určitými chronickými ochoreniami](#)

Nie vždy viete, či osoba, s ktorou prichádzate do kontaktu mimo vášho domova, je vystavená vyššiemu riziku vážneho zhoršenia zdravotného stavu. Môžu to byť cudzí ľudia (napríklad ľudia, vedľa ktorých sedíte vo verejnej hromadnej doprave) alebo ľudia, s ktorými ste v pravidelnom kontakte (napríklad priatelia a kolegovia z práce). To znamená, že je dôležité dodržiavať rady uvedené v tomto usmernení, aby ste chránili ostatných.

### **3.2 Ak máte COVID-19, zostaňte doma a vyhňte sa kontaktu s inými ľuďmi**

Ak ste nakazení vírusom COVID-19, ostatných môžete nakaziť už 2 dni pred objavením príznakov a až 10 dní po ich nástupe. Infekciu môžete preniesť na ostatných aj v prípade, že máte iba mierne alebo žiadne príznaky.

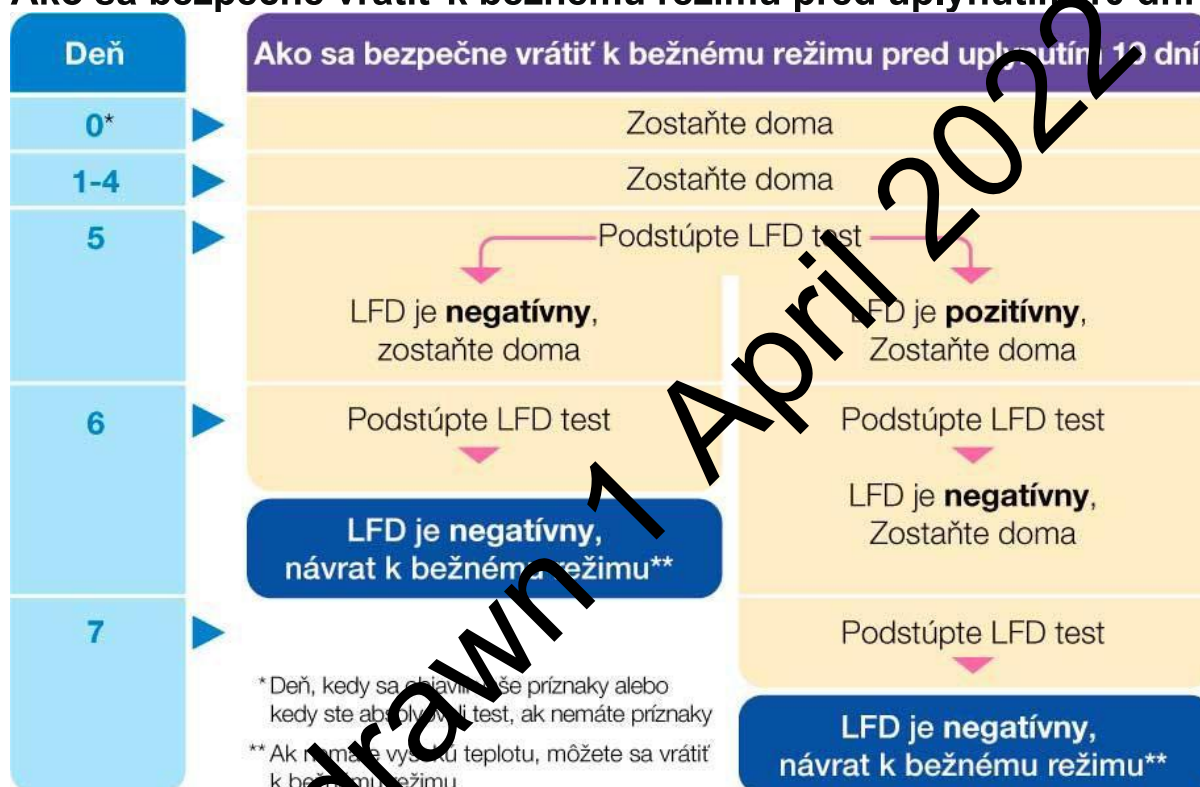
Ak máte COVID-19, zostaňte doma a vyhňte sa kontaktu s inými ľuďmi. Tieto odporúčania by ste tiež mali dodržiavať v prípade, že máte pozitívny výsledok LFD testu, pričom nepociťujete žiadne príznaky.

Dodržiavajte nasledujúce rady:

- nechodte do práce. Ak nemôžete pracovať z domu, poraďte sa so svojím zamestnávateľom o možnostiach, ktoré sú vám k dispozícii. Môžete mať nárok na [záonné nemocenské dávky](#)
- požiadajte priateľov, rodinu, susedov alebo [dobrovoľníkov](#), aby pre vás nakúpili potraviny a iné základné potreby
- nepozývajte do svojho domova návštevy vrátane priateľov a rodiny
- odložte všetky menej významné služby a opravy, ktoré si vyžadujú domácu návštevu
- zrušte bežné lekárske a zubné prehliadky. Ak máte starosti o svoj zdravotný stav alebo ste boli požiadaní, aby ste sa v tomto čase osobne dostavili na vyšetrenie, prediskutujte to so svojím lekárom a informujte ho o svojich príznakoch alebo o výsledku testu
- v rámci možností informujte ľudí, s ktorými ste boli v úzkom kontakte, o svojom pozitívnom výsledku testu, aby sa mohli riadiť týmito usmerneniami

Mnohí ľudia už nebudú po 5 dňoch infekční pre ostatných. Môžete sa rozhodnúť urobiť si LFD test 5 dní od objavenia príznakov (alebo odo dňa, kedy ste si urobili test, ak ste nemali žiadne príznaky) a ďalší LFD test v nasledujúci deň. Ak sú obidva výsledky testov negatívne a nemáte vysokú teplotu, riziko, že ste stále infekční, je omnoho nižšie a preto sa môžete bezpečne vrátiť k svojmu bežnému režimu. Po každom teste [nahláste výsledok LFD testu](#).

### Ako sa bezpečne vrátiť k bežnému režimu pred uplynutím 10 dní



Ak je výsledok testu LFD v 5. deň pozitívny, môžete pokračovať v testoch LFD, kým nebudete mať 2 po sebe nasledujúce negatívne výsledky.

Deti a mladí ľudia s COVID-19 by nemali navštevovať vzdelávacie zariadenie, pokiaľ sú infekční. Mali by si urobiť LFD test 5 dní od objavenia príznakov (alebo odo dňa, kedy si urobili test, ak nemali žiadne príznaky) a ďalší LFD test v nasledujúci deň. Ak sú výsledky oboch testov negatívne a pokiaľ sa cítia dobre a nemajú zvýšenú teplotu, mali by sa vrátiť do vzdelávacieho zariadenia, ktoré bežne navštevujú. Mali by sa riadiť usmerneniami vzdelávacieho zariadenia.



Počas 10 dní od začiatku vašich príznakov (alebo odo dňa vykonania testu, ak ste nemali príznaky), sa vyhýbajte stretnutiam s ľuďmi, u ktorých je vyššie riziko vážneho zhoršenia zdravotného stavu v súvislosti s COVID-19, predovšetkým s ľuďmi so závažne oslabeným imunitným systémom.

Kým ste infekční, existuje vysoké riziko prenosu COVID-19 na ostatných členov vašej domácnosti. Týmito jednoduchými krokmi môžete zabrániť šíreniu nákazy:

- dodržiavajte odstup od ostatných ľudí, s ktorými žijete, a tráňte čo najmenej času v spoločných priestoroch, ako sú kuchyňa a obývačka. Toto je obzvlášť dôležité, ak niekto, s kým žijete, nie je zaočkovaný alebo je u neho vyššie riziko, že bude vystavený vážnemu ochoreniu spôsobenému COVID-19, najmä u osôb so [závažne oslabeným imunitným systémom](#)
- ak musíte tráviť čas v spoločných priestoroch, nasadte si priliehavú [pokrývku tváre](#) vyrobenú z viacerých vrstiev alebo chirurgické rúško. Vytvrajte miestnosť tak, že otvoríte okná a necháte ich otvorené aspoň 10 minút po tom, čo ste opustili miestnosť. Odsávač pár nechajte zapnutý dlhšie ako zvyčajne a so zatvorenými dverami po tom, ako niekto použije túto miestnosť
- pri kašli alebo kýchaní si zakryte ústa a nos jednorazovými vreckovkami. Vreckovky zahodte do vrečka na odpadky a následne si ihneď umyte ruky alebo použite dezinfekčný prostriedok na ruky
- po kašľaní, kýchaní a vyfúkaní si nosa, a predtým, ako budete jesť alebo manipulovať s jedlom, si umyte ruky mydlom a vodou počas 20 sekúnd alebo použite dezinfekčný prostriedok na ruky. Nedotýkajte sa tváre
- ak je to možné, používajte samostatnú kúpeľňu. Ak to nie je možné, pokúste sa použiť kúpeľňu až po všetkých ostatných
- pravidelne čistite povrchy, ktorých sa často dotýkate, napríklad kľučky od dverí a diaľkové ovládanie, ako aj spoločné priestory, akými sú napríklad kuchyňa a kúpeľňa

[GermDefence](#) je užitočná webová stránka, ktorá vám pomôže identifikovať spôsoby, ako môžete ochrániť seba aj ostatných vo vašej domácnosti pred COVID-19. Poskytuje vedecky overené rady o znižovaní rizík spojených s COVID-19 a iných vírusov vo vašej domácnosti.

### 3.3 Ak musíte opustiť svoj domov

Najúčinnejším spôsobom, ako sa vyhnúť prenosu infekcie COVID-19, je zostať doma a vyhnúť sa kontaktu s inými ľuďmi. Uvedomujeme si, že to nie je vždy možné, ale mali by ste sa čo najpresnejšie riadiť týmito pokynmi.

Ak máte COVID-19 a musíte opustiť svoj domov, pokiaľ ste ešte infekční, mali by ste urobiť nasledujúce opatrenia, aby ste znížili možnosť prenosu infekcie na iné osoby:

- nasadzte si priliehavú [pokrývku tváre](#) vyrobenú z viacerých vrstiev alebo chirurgické rúško
- vyhnite sa úzkemu kontaktu s osobami, o ktorých viete, že majú vyššie riziko vážneho zhoršenia zdravotného stavu pri nákuze vírusom COVID-19, najmä s osobami so [závažne oslabeným imunitným systémom](#)
- vyhnite sa preplneným priestorom. Ak potrebujete využiť verejnú hromadnú dopravu, vyhýbajte sa rušným časom, napríklad využívaním spojov mimo dopravnej špičky
- vyhýbajte sa veľkým spoločenským stretnutiam a podujatiam alebo miestam, ktoré sú zle vetrané, preplnené alebo uzavreté
- podľa možnosti obmedzte blízky kontakt s inými ľuďmi mimo vašej domácnosti. Stretnite sa vonku a snažte sa byť od nich vzdialení aspoň 2 metre
- cvičte vonku na miestach, kde nebudete v kontakte s inými ľuďmi
- obzvlášť dbajte na hygienu rúk a dýchacích ciest

### 4. Čo robiť, ak ste blízky kontakt osoby, ktorá má COVID-19

Osoby, ktoré žijú v jednej domácnosti s osobou nakazenou COVID-19, sú vystavené najvyššiemu riziku nákazy, pretože je u nich najvyššia pravdepodobnosť dlhodobého blízkeho kontaktu. Vysokému riziku sú vystavené aj osoby, ktoré prenovali v domácnosti osoby s COVID-19 [v čase, keď bola infekčná](#).

Ak žijete s osobou, ktorá má COVID-19, alebo ste prenovali v jej domácnosti, odporúčame vám:

- obmedziť kontakt s osobou, ktorá má COVID-19, na minimum
- podľa možnosti pracovať z domu
- vyhnúť sa úzkemu kontaktu s osobami, o ktorých viete, že majú [vyššie riziko vážneho zhoršenia zdravotného stavu](#) pri nákuze vírusom COVID-19, najmä s osobami so [závažne oslabeným imunitným systémom](#)
- obmedziť blízky kontakt s inými ľuďmi mimo vašej domácnosti, najmä v preplnených, uzavretých alebo zle vetraných priestoroch
- nasadiť si v preplnených, uzavretých alebo zle vetraných priestoroch a tam, kde ste v úzkom kontakte s inými ľuďmi, priliehavú [pokrývku tváre](#) vyrobenú z viacerých vrstiev, alebo chirurgické rúško
- venovať zvýšenú pozornosť [hlavným príznakom COVID-19](#). Ak sa u vás objaví niektorý z týchto príznakov, [zaoštarajte si PCR test](#). Odporúčame vám, aby ste v období čakania na výsledok testu zostali doma a vyhýbali sa kontaktu s inými ľuďmi

Postupujte podľa týchto pokynov 10 dní odo dňa, kedy sa u osoby, s ktorou žijete alebo ste sa zdržiavali, objavili príznaky (alebo odo dňa, keď bol vykonaný test, ak nemala príznaky).

Deti a mladé osoby, ktoré zvyčajne navštevujú vzdelávacie zariadenie alebo zariadenie starostlivosti o deti a ktoré žijú s osobou s COVID-19, by mali naďalej navštevovať toto zariadenie.

Ak ste kontaktnou osobou osoby s COVID-19, ale nežijete s ňou, ani ste u nej neostali v domácnosti cez noc, riziko nákazy je u vás nižšie. Pozorne dodržiavajte usmernenie o [koronavíruse: ako zostať v bezpečí a zabrániť šíreniu](#).

## 5. Duševná pohoda a praktická podpora počas pobytu doma

Pre niektorých ľudí môže byť náročné, frustrujúce a osamelé zostať doma a vyhýbať sa kontaktu s inými ľuďmi. Nezabúdajte sa starať o svoju myseľ rovnako ako o svoje telo a ak potrebujete podporu, vyhľadajte ju. Služba [Every Mind Matters](#) poskytuje jednoduché rady a odporúčania na lepšiu starostlivosť o duševné zdravie.



[Program NHS Volunteer Responders](#) je naďalej k dispozícii na pomoc tým, ktorí ho potrebujú. Dobrovoľníci môžu vyzdvihnúť a doručiť nákupy, lieky a iné základné zásoby a môžu vám taktiež podľa potreby pravidelne priateľsky zatelefonovať. Ak sa chcete objednať, zavolajte na číslo 0808 196 3646 medzi 8:00 h a 20:00 h (dostupné 7 dní v týždni), alebo navštívte stránku NHS Volunteer Responders pre ďalšie informácie. Vo vašom okolí môžu existovať aj iné dobrovoľnícke alebo komunitné služby, ktoré vám môžu poskytnúť podporu.

Withdrawn 1 April 2022