



UK Health  
Security  
Agency

# L'udia s príznakmi respiračnej infekcie vrátane COVID-19

Popritom ako sa učíme bezpečne žiť s vírusom COVID-19, existujú kroky, ktoré môžeme podniknúť za účelom zníženia rizika ochorenia COVID-19 a jeho následného prenosu na ďalšie osoby. Tieto kroky pomôžu taktiež znížiť šírenie ostatných respiračných infekcií. COVID-19 a iné respiračné ochorenia, ako napríklad chrípka, sa ľahko prenášajú a niektorým ľuďom môžu spôsobiť závažné ochorenie.

Očkovanie je veľmi účinné pri predchádzaní závažného priebehu ochorenia COVID-19, ale COVID-19 alebo inú respiračnú infekciu môžete dostať, a nakaziť ostatných, aj ak ste zaočkovaní.

## Pre koho je usmernenie určené

Väčšina ľudí už nemá prístup k bezplatnému testovaniu na COVID-19. Toto usmernenie pozostáva z 2 častí:

1. Kroky, ktoré môžete podniknúť, aby ste ochránili ostatných, ak ste chorí a máte príznaky respiračnej infekcie vrátane COVID-19, a ak ste neabsolvovali test na COVID-19.
2. Odporúčania pre ľudí s pozitívnym výsledkom testu na COVID-19.

K dispozícii je samostatné usmernenie [pre osoby, ktoré služba NHS informovala, že sú vystavené najvyššiemu riziku](#) závažného zhoršenia zdravotného stavu, a ktoré by mohli mať nárok na novú liečbu COVID-19.

K dispozícii sú aj ďalšie usmernenia pre osoby pracujúce v [zdravotníckych](#) zariadeniach a zariadeniach [sociálnej starostlivosti](#).

## **Ľudia s vyšším rizikom závažného zhoršenia zdravotného stavu po nakazení respiračnou infekciou vrátane COVID-19**

Medzi osoby s vyšším rizikom v prípade ochorenia na COVID-19 a iné respiračné infekcie patria:

- staršie osoby
- tehotné ženy
- nezaočkované osoby
- osoby akéhokoľvek veku, [ktoré sú pre svoj imunitný systém vystavené vyššiemu riziku závažného ochorenia](#)
- osoby akéhokoľvek veku s [určitými chronickými ochoreniami](#)

Riziko vážneho zhoršenia zdravotného stavu v dôsledku COVID-19 a inej respiračnej infekcie je u väčšiny detí a mladých ľudí veľmi nízke.

Niektoré deti mladšie ako 2 roky, najmä deti so srdcovými ochoreniami alebo predčasne narodené deti, ako aj veľmi malé dojčatá, majú zvýšené riziko hospitalizácie v dôsledku [respiračného syncytiálneho vírusu \(RSV\)](#).

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). Preto je dôležité dodržiavať rady uvedené v tomto usmernení, aby ste znížili šírenie infekcie, a pomohli chrániť ostatných.

## **Príznaky respiračnej infekcie vrátane COVID-19**

Respiračné infekcie sa medzi ľuďmi šíria ľahko. Je dôležité, aby ste poznali príznaky ochorenia, aby ste mohli podstúpiť kroky na zníženie rizika šírenia infekcie na ostatných.

Príznaky COVID-19 a iných respiračných infekcií sú veľmi podobné. Nie je možné určiť, či máte COVID-19, chrípku alebo inú respiračnú infekciu, len na základe príznakov. Väčšina ľudí nakazených COVID-19 alebo inou respiračnou infekciou bude mať relatívne mierny priebeh ochorenia, obzvlášť ak boli zaočkovaní.

Ak máte príznaky respiračnej infekcie, ako napríklad COVID-19, a máte zvýšenú teplotu alebo ste natoľko chorí, že nemôžete ísť do práce alebo vykonávať bežné činnosti, odporúčame, aby ste zostali doma a vyhli sa kontaktu s inými ľuďmi.

Medzi príznaky COVID-19, chrípky a bežných respiračných infekcií patrí:

- nepretržitý kašeľ
- zvýšená teplota, horúčka alebo zimnica
- strata alebo zmena normálneho vnímania chuti alebo čuchu
- dýchavičnosť
- únava bez zjavnej príčiny a nedostatok energie
- bolesť svalov, ktorá nie je spôsobená cvičením
- nechúť do jedla alebo chýbajúci pocit hladu
- bolesť hlavy, ktorá je neobvyklá alebo trvá dlhšie než zvyčajne
- bolesť hrdla, zapchatý nos alebo nádcha
- hnačka, pocit na zvracanie alebo zvracanie

Ak trpíte týmito príznakmi, veľa odpočívajte a pite vodu, aby ste boli hydratovaní. Na zmiernenie príznakov môžete užívať lieky, ako napríklad paracetamol. Na vírusové respiračné infekcie sa neodporúča užívať antibiotiká, pretože nezmiernia vaše príznaky ani neurýchlia liečbu.

V niektorých prípadoch môžete mať kašeľ alebo pocit únavy naďalej aj po odznení ostatných príznakov, ale to neznamená, že ste stále infekční.

Informácie o uvedených príznakoch nájdete na [stránke NHS](#).

Ak vás vaše príznaky znepokojujú alebo sa zhoršujú, vyhľadajte lekársku pomoc na čísle NHS 111. V prípade núdze volajte na číslo 999.

# Čo robiť, ak máte príznaky respiračnej infekcie, vrátane COVID-19, a neabsolvovali ste test na COVID-19

## Zostaňte doma a vyhýbajte sa kontaktu s inými ľuďmi

Ak máte príznaky respiračnej infekcie, ako napríklad COVID-19, a máte zvýšenú teplotu alebo ste natoľko chorí, že nemôžete ísť do práce alebo vykonávať bežné činnosti, zostaňte doma a vyhýbajte sa kontaktu s inými ľuďmi, až kým vám neustúpi zvýšená teplota (ak ste ju mali), alebo kým sa nebudete cítiť dobre.

Je obzvlášť dôležité, aby ste sa vyhli úzkemu kontaktu s osobami, o ktorých viete, že majú vyššie riziko vážneho zhoršenia zdravotného stavu pri nákuze vírusom COVID-19 a inými respiračnými infekciami, najmä s osobami, ktoré [sú pre svoj imunitný systém vystavené vyššiemu riziku závažného ochorenia napriek tomu, že sú zaočkované](#).

Podľa možnosti pracujte z domu. Ak nemôžete pracovať z domu, poraďte sa so svojím zamestnávateľom o možnostiach, ktoré sú vám k dispozícii.

Ak ste boli požiadaní, aby ste sa osobne dostavili na vyšetrenie alebo zubnú prehliadku, prediskutujte to so svojím lekárom a informujte ho o svojich príznakoch.

Požiadajte priateľov, rodinu alebo susedov, aby pre vás nakúpili potraviny a iné základné potreby.

## Ak opustíte svoj domov

Ak opustíte svoj domov a máte príznaky respiračnej infekcie, zvýšenú teplotu alebo sa necítite dobre, vyhnite sa úzkemu kontaktu s osobami, o ktorých viete, že majú vyššie riziko vážneho zhoršenia zdravotného stavu, najmä s [osobami, ktoré sú pre svoj imunitný systém vystavené vyššiemu riziku závažného ochorenia napriek tomu, že sú zaočkované](#).

Nasledujúce kroky znížia pravdepodobnosť prenosu infekcie na ostatných:

- noste dobre priliehajúcu pokrývku tváre vyrobenú z viacerých vrstiev alebo chirurgické rúško
- vyhýbajte sa preplneným miestam, ako napríklad verejnej hromadnej doprave, veľkým spoločenským stretnutiam, alebo uzatvoreným či zle vetraným priestorom
- cvičte vonku na miestach, kde nebudete v úzkom kontakte s inými ľuďmi
- zakrývajte si ústa a nos pri kašľaní, či kýchaní; 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

## Obmedzenie šírenia infekcie vo vašej domácnosti

Kým ste chorí, existuje vysoké riziko prenosu infekcie na ostatných členov vašej domácnosti. Týmto [jednoduchými krokmi môžete zabrániť šíreniu nákazy](#):

- udržiajte odstup od ľudí, s ktorými žijete
- v spoločných priestoroch si nasadte priliehavú pokrývku tváre vyrobenú z viacerých vrstiev alebo chirurgické rúško, najmä ak žijete s osobami, ktoré [sú pre svoj imunitný systém vystavené vyššiemu riziku závažného ochorenia, napriek tomu, že sú zaočkované](#)
- vyvetrajte miestnosti, v ktorých ste boli, tak, že otvoríte okná a necháte ich otvorené aspoň 10 minút po tom, čo ste opustili miestnosť
- pravidelne si umývajte ruky a zakryte si ústa a nos, keď kašlete alebo kýchate
- pravidelne čistite povrchy, ktorých sa často dotýkate, napríklad kľučky od dverí a diaľkové ovládanie, ako aj spoločné priestory, akými sú napríklad kuchyňa a kúpeľňa
- osoby, ktoré musia navštíviť váš domov, informujte o tom, že máte príznaky ochorenia, aby mohli prijať preventívne opatrenia na svoju ochranu, ako napríklad nosiť priliehajúcu pokrývku

tváre alebo chirurgické rúško a podľa potreby udržiavať odstup a pravidelne si umývať ruky

[GermDefence](#) je webová stránka, ktorá vám pomôže identifikovať jednoduché spôsoby, ako môžete ochrániť seba aj ostatných vo vašej domácnosti pred COVID-19 a inými vírusmi. U ľudí, ktorí používajú GermDefence existuje menšia pravdepodobnosť, že sa nakazia chrípkou a inými infekciami a že ich budú šíriť doma.

K dispozícii je ďalšie usmernenie o tom, ako môžete chrániť seba a ostatných a žiť bezpečne s respiračnými infekciami vrátane COVID-19.

## **Deti a mladiství (vo veku do 18 rokov vrátane) s príznakmi respiračnej infekcie vrátane COVID-19**

Respiračné infekcie sú u detí a mladistvých bežné, a to najmä v zime. Príznaky môžu spôsobovať viaceré respiračné infekcie vrátane bežného prechladnutia, COVID-19 a RSV.

U väčšiny detí a mladistvých tieto ochorenia nebudú vážne a keď budú oddychovať a piť veľa tekutín, čoskoro sa uzdravia.

Veľmi málo detí a mladistvých s respiračnými infekciami budú mať vážne zhoršenie zdravotného stavu. Platí to aj pre deti a mladistvých s chronickými ochoreniami. Niektorým deťom do 2 rokov, najmä predčasne narodeným deťom alebo deťom s ochorením srdca, môže [RSV](#) spôsobiť vážnejšie zdravotné ťažkosti.

Návšteva školy je nesmierne dôležitá pre zdravie a budúcnosť detí a mladistvých.

## **Kedy majú deti a mladiství s príznakmi zostať doma a kedy sa môžu vrátiť do školského zariadenia**

Deti a mladiství s miernymi príznakmi, ako napríklad nádcha, bolesť hrdla, mierny kašeľ, ktorí nemajú žiadne iné príznaky, môžu naďalej navštevovať vzdelávacie zariadenie.

Deti a mladiství, ktorí sú chorí a majú vysokú teplotu, by mali zostať doma a pokiaľ je to možné, vyhnúť sa kontaktu s inými ľuďmi. Keď nebudú mať zvýšenú teplotu a budú sa cítiť lepšie, môžu sa vrátiť do školy, strednej školy alebo zariadenia starostlivosti o deti a vykonávať bežné činnosti.

Všetky deti a mladiství s respiračnými príznakmi by mali byť nabádané k tomu, aby si pri kašli a kýchaní zakryli ústa a nos jednorazovou vreckovkou a aby si po použití alebo likvidácii vreckovky umyli ruky.

Môže byť ťažké rozhodnúť sa, kedy vyhľadať pomoc, ak je vaše dieťa choré. Ak máte o svoje dieťa obavy, najmä ak má menej ako 2 roky, vyhľadajte lekársku pomoc.

## **Čo robiť, ak máte pozitívny výsledok testu na COVID-19**

### **Zostaňte doma a vyhýbajte sa kontaktu s inými ľuďmi**

Ak máte pozitívny výsledok testu na COVID-19, je veľmi pravdepodobné, že máte COVID-19, aj v prípade, že nemáte žiadne príznaky. Infekciu môžete preniesť na ostatných aj v prípade, že nemáte žiadne príznaky.

Mnohí ľudia s COVID-19 už nebudú po 5 dňoch infekční pre ostatných. Ak máte pozitívny výsledok testu na COVID-19, zostaňte doma a vyhýbajte sa kontaktu s inými ľuďmi počas 5 dní po absolvovaní testu. K dispozícii sú [iné odporúčania pre deti a mladistvých do 18 rokov](#).

Počas tohto obdobia môžete podniknúť kroky s cieľom znížiť riziko šírenia nákazy COVID-19 na ostatných.

Podľa možnosti pracujte z domu. Ak nemôžete pracovať z domu, poraďte sa so svojim zamestnávateľom o možnostiach, ktoré sú vám k dispozícii.

Ak ste boli požiadaní, aby ste sa dostavili osobne na vyšetrenie alebo zubnú prehliadku, prediskutujte to so svojím lekárom a informujte ho o pozitívnom výsledku testu.

Požiadajte priateľov, rodinu alebo susedov, aby pre vás nakúpili potraviny a iné základné potreby.

Ak máte na konci tohto obdobia zvýšenú teplotu alebo ste chorí, dodržiavajte tieto pokyny, až kým sa nebudete cítiť lepšie a nebudete sa môcť vrátiť k bežným činnostiam, a kým vám neklesne zvýšená teplota, ak ste ju mali.

Napriek tomu, že mnohí ľudia už nebudú po 5 dňoch infekční pre ostatných, niektorí ľudia môžu byť pre ostatných infekční až 10 dní od nástupu infekcie. Je obzvlášť dôležité, aby ste sa vyhli úzkemu kontaktu s osobami, o ktorých viete, že majú vyššie riziko vážneho zhoršenia zdravotného stavu pri nákaze vírusom COVID-19 a inými respiračnými infekciami, najmä s osobami, ktoré [sú pre svoj imunitný systém vystavené vyššiemu riziku závažného ochorenia, napriek tomu, že sú zaočkované.](#)

## **Ak opustíte svoj domov**

Ak opustíte svoj domov počas 5 dní po pozitívnom výsledku testu, nasledujúce kroky znížia pravdepodobnosť prenosu COVID-19 na ostatných:

- nasadzte si dobre priliehavú pokrývku tváre vyrobenú z viacerých vrstiev alebo chirurgické rúško
- vyhýbajte sa preplneným miestam, ako napríklad verejnej hromadnej doprave, veľkým spoločenským stretnutiam, alebo uzatvoreným či zle vetraným priestorom
- cvičte vonku na miestach, kde nebudete v úzkom kontakte s inými ľuďmi
- zakrývajte si ústa a nos pri kašľaní, či kýchaní; 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

## **Obmedzenie šírenia infekcie vo vašej domácnosti**



Kým ste infekční, existuje vysoké riziko prenosu infekcie na ostatných členov vašej domácnosti. Týmto [jednoduchými krokmi môžete zabrániť šíreniu nákazy](#):

- udržujte odstup od ľudí, s ktorými žijete
- v spoločných priestoroch si nasadzte priliehavú pokrývku tváre vyrobenú z viacerých vrstiev alebo chirurgické rúško, najmä ak žijete s ľuďmi, ktoré [sú pre svoj imunitný systém vystavené vyššiemu riziku závažného ochorenia, napriek tomu, že sú zaočkované](#)
- vyvetrajte miestnosti, v ktorých ste boli, tak, že otvoríte okná a necháte ich otvorené aspoň 10 minút po tom, čo ste opustili miestnosť
- pravidelne si umývajte ruky a zakryte si ústa a nos, keď kašlete alebo kýchate
- pravidelne čistite povrchy, ktorých sa často dotýkate, napríklad kľučky od dverí a diaľkové ovládanie, ako aj spoločné priestory, akými sú napríklad kuchyňa a kúpeľňa
- osoby, ktoré musia navštíviť váš domov, informujte o pozitívnom výsledku testu, aby mohli prijať preventívne opatrenia na svoju ochranu, ako napríklad nosiť priliehajúcu pokrývku tváre alebo chirurgické rúško, podľa potreby udržiavať odstup a pravidelne si umývať ruky

[GermDefence](#) je webová stránka, ktorá vám pomôže identifikovať jednoduché spôsoby, ako môžete ochrániť seba aj ostatných vo vašej domácnosti pred COVID-19 a inými vírusmi. U ľudí, ktorí používajú GermDefence existuje menšia pravdepodobnosť, že sa nakazia chrípkou a inými infekciami a že ich budú šíriť doma.

## **Čo robiť, ak ste blízkym kontaktom osoby, ktorá má pozitívny výsledok testu na 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 prenocovali v domácnosti osoby s COVID-19 v čase, keď bola infekčná.

Ak žijete v domácnosti alebo ste prenocovali u osoby, ktorá mala pozitívny výsledok testu na COVID-19, môže trvať 10 dní kým sa vám rozvinie infekcia. Infekciu môžete preniesť na ostatných aj v prípade, že nemáte žiadne príznaky.

Riziko pre ostatných ľudí môžete znížiť tak, že budete dodržiavať nasledujúce kroky:

- 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, [ktoré sú pre svoj imunitný systém vystavené vyššiemu riziku závažného priebehu ochorenia COVID-19, napriek tomu, že sú zaočkované](#)
- obmedziť blízky kontakt s inými ľuďmi mimo vašej domácnosti, najmä v preplnených, uzavretých alebo zle vetraných priestoroch
- nasadiť si priliehavú pokrývku tváre vyrobenú z viacerých vrstiev, alebo chirurgické rúško, ak ste v úzkom kontakte s inými ľuďmi alebo v preplnených priestoroch
- pravidelne si umývať ruky mydlom a vodou alebo používať dezinfekčné prostriedky na ruky

Ak sa u vás prejavia príznaky respiračnej infekcie, pokúste sa zostať doma, vyhýbajte sa kontaktu s inými ľuďmi a dodržiavajte pokyny pre ľudí s príznakmi ochorenia.

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. [Usmernenie o tom, ako môžete chrániť seba a ostatných a žiť bezpečne s respiračnými infekciami vrátane COVID-19.](#)

## **Deti a mladiství do 18 rokov (vrátane), ktorí majú pozitívny výsledok testu**

Neodporúča sa, aby deti a mladiství absolvovali test na COVID-19, pokiaľ im to nenariadi lekár.

Ak má dieťa alebo mladistvý pozitívny výsledok testu na COVID-19, mal by zostať doma a pokiaľ je to možné, vyhýbať sa kontaktu s inými ľuďmi počas 3 dní po absolvovaní testu. Ak sa po 3 dňoch cíti dobre a nemá zvýšenú teplotu, riziko prenosu infekcie na ostatných ľudí je

oveľa nižšie. Je to preto, že deti a mladiství sú pre ostatných ľudí infekční kratšie ako dospelí ľudia.

Deti a mladistvé osoby, ktoré zvyčajne navštevujú školu, strednú školu alebo zariadenie starostlivosti o deti a ktoré žijú s osobou s pozitívnym výsledkom testu na COVID-19, by mali naďalej navštevovať toto zariadenie.

## **Ako obmedziť šírenie infekcie na ľudí, s ktorými žijete, ak máte COVID-19 (alternatíva textu v podobe informačnej grafiky)**

Ak máte COVID-19, existuje riziko, že ostatní vo vašej domácnosti sa od vás nakazia. Existuje niekoľko vecí, ktoré môžete urobiť, aby ste znížili šírenie infekcie vo vašej domácnosti.

1. Obmedzte blízky kontakt s inými ľuďmi. Trávte čo najmenej času v spoločných priestoroch.
2. Pravidelne čistite povrchy, ktorých sa často dotýkate, ako aj spoločné miestnosti, akými sú napríklad kuchyňa a kúpeľňa.
3. Pravidelne si umývajte ruky mydlom a vodou, a to najmä po kašľaní a kýchaní.
4. Ak je to možné, získajte pomoc od ľudí, s ktorými žijete. Požiadajte ich o pomoc s upratovaním a bezpečným prinesením jedla, aby ste predišli nepotrebnému kontaktu.
5. Ak musíte tráviť čas v spoločných priestoroch, nasadte si pokrývku tváre.
6. Pravidelne vetrajte miestnosti.
7. Pri kašľaní a kýchaní použite jednorazovú vreckovku a okamžite ju vyhodte do koša.