

Usmernenie

Koronavírus (COVID-19): Bezpečný styk s okolím (sociálne dištancovanie)

Aktualizované 7. januára 2021

Obsah

Ruky. Tvár. Odstup.
Sociálne dištancovanie
Vpustenie čerstvého vzduchu (vetranie)

[Vytlačiť túto stránku](#)

Pre [Wales](#), [Škótsko](#) a [Severné Írsko](#) platia iné nariadenia sociálneho dištancovania.

Celonárodný zákaz vychádzania: Musíte zostať doma

Musíte zostať doma. Toto je najdôležitejšie opatrenie, ktoré môžeme všetci podniknúť na ochranu zdravotných pracovníkov v rámci NHS a záchranu životov. Pokiaľ to nie je nevyhnutné, nesmiete opustiť svoj domov. [Zistite, čo môžete a čo nemôžete robiť](#).

Ruky. Tvár. Odstup.

Každý tretí človek, ktorý má koronavírus, nemá žiadne príznaky a môže vírus šíriť bez toho, aby si to uvedomoval.

Je kritické, aby každý dodržiaval nasledujúce kľúčové správanie:

- RUKY – ruky si umývajte pravidelne a po dobu 20 sekúnd.
- TVÁR – noste rúško v interiéroch, kde môže byť ťažké dodržiavať sociálne dištancovanie a kde prídete do kontaktu s ľuďmi, s ktorými sa bežne nestretávate.
- ODSTUP – ak je to možné, dodržiavajte 2 m odstup od ľudí, s ktorými nežijete, alebo 1 meter s dodatočnými preventívnymi

opatreniami (napríklad nosením rúška alebo častejším vetraním vo vnútorných priestoroch).

S ľuďmi, s ktorými nežijete, sa stretávajte podľa možnosti vonku. Ak sa stretnete s ľuďmi, s ktorými nežijete, vo vnútri, napríklad ak niekto pracuje vo vašej domácnosti, mali by ste dbať na to, aby ste čo najviac vetrali (napríklad tým, že otvoríte okná), pokiaľ vám nebude nepríjemne chladno.

Sociálne dištancovanie

Za účelom zníženia rizika ochorenia alebo šírenia koronavírusu by ste mali obmedziť čas strávený s ľuďmi, s ktorými nežijete, a keď sa nachádzate v blízkosti iných osôb, dbajte na dodržiavanie dvojmetrového odstupu od každého, kto sa nenachádza vo vašej domácnosti alebo [podpornej skupine](#). Sociálne dištancovanie je kľúčové na zabránenie šírenia vírusu, pretože vírus sa môže šíriť rýchlejšie, keď sú ľudia blízko pri sebe. Infikovaná osoba môže preniesť vírus rozprávaním, dýchaním, kašľom alebo kýchnutím, a to aj v prípade, že nepociťuje žiadne príznaky.

Keď ste s ľuďmi, s ktorými nežijete, mali by ste sa taktiež vyhýbať: telesnému kontaktu; blízkeho kontaktu a byť tvárou v tvár; a kričaniu alebo spevu v ich blízkosti. Taktiež by ste sa mali vyhýbať preplneným miestam s veľkým množstvom ľudí a dotýkaniu sa vecí, ktorých sa dotkli iní.

Ak nie je možné dodržať odstup 2 metrov, mali by ste dodržať aspoň metrový odstup a využiť dodatočné opatrenia na osobnú ochranu.

Napríklad:

- [noste rúško](#): počas cestovania verejnou dopravou ako aj v mnohých vnútorných priestoroch je zo zákona povinné nosiť rúško, pokiaľ sa na vás nevzťahuje výnimka
- chodte von, kde je to bezpečnejšie a je tam viac miesta
- ak ste vo vnútri, otvorte okná a dvere, aby do miestnosti prúdil čerstvý vzduch

Nemusíte dodržiavať sociálne dištancovanie od osôb vo vašej domácnosti, to znamená od osôb, s ktorými žijete. Taktiež nemusíte dodržiavať sociálne dištancovanie od osôb vo vašej [podpornej skupine](#), ak do nej patríte, ale dodržiavanie sociálneho dištancovania pomôže znížiť prenos vírusu.

Ak v rámci [skupiny na starostlivosť o deti](#) poskytujete neformálnu starostlivosť o deti, mali by ste sa snažiť dodržiavať sociálne dištancovanie. Nesmiete sa spoločensky stretávať so svojím okruhom na starostlivosť o deti, a musíte sa vyhnúť spoločným stretnutiam s členmi podporného okruhu zároveň s členmi okruhu starostlivosti o deti.

No v prípadoch, kedy sa poskytuje starostlivosť malému dieťaťu alebo osobe s postihnutím alebo zdravotnými ťažkosťami, a daná osoba nepatrí do vašej domácnosti alebo podpornej skupiny, nie je vždy možné alebo praktické dodržiavať sociálne dištancovanie. Pri poskytovaní takejto starostlivosti by ste mali napriek tomu obmedziť v rámci možnosti blízky telesný kontakt a taktiež uplatniť dodatočné opatrenia, ako napríklad umývanie rúk a vetranie otvorením okien.

Vpustenie čerstvého vzduchu (vetranie)

COVID-19 sa šíri medzi osobami kvapôčkami, obláčikmi miniatúrnych, vzduchom prenosných častíc zvaných aerosól, a priamym kontaktom.

Okrem dodržiavania sociálneho dištancovania a iných opatrení, môžete obmedziť riziko prenosu COVID-19 tým, že:

- vyvarujte sa kontaktu s ľuďmi v priestoroch s obmedzeným prúdením čerstvého vzduchu, ako sú miestnosti s oknami, ktoré sa nikdy neotvárajú
- obmedzte čas strávený vo vnútri s ľuďmi, s ktorými nežijete
- uistite sa, že do svojho domu vpustíte dostatok čerstvého vzduchu bez toho, aby vám bolo nepríjemne zima, ak vo vašom dome pracujú alebo ho navštívia ľudia (iba ak je to povolené). Urobte tak počas ich návštevy a aj po ich odchode.

Na zvýšenie prúdenia vzduchu môžete:

- otvoriť čo najviac okná
- otvoriť dvere
- zaistiť, že všetky vetracie otvory (napríklad vo vrchnej časti okien) sú otvorené a nič nebráni prúdeniu vzduchu
- po tom, ako niekto použije miestnosť, nechať ventilátory (napríklad v kúpeľni) bežať dlhšie než zvyčajne a pri zatvorených dverách

Ak máte v domácnosti mechanický ventilačný systém, ktorý umožňuje prúdenie vzduchu cez ventily a potrubie, uistite sa, že funguje, a zvýšte jeho funkčnosť vždy, keď máte návštevu (napríklad ak si niekto pozerá váš dom pri predaji nehnuteľnosti) alebo keď je niekto vo vašej domácnosti chorý.

Vpustite do vnútra čerstvý vzduch, pričom sa udržiavajte v teple

Ak vám je zima, môžete si obliecť hrubšie oblečenie alebo viacero vrstiev.

Aj za chladného počasia môže pootvorenie okna pomôcť.

Ak máte okná s otvormi navrchu aj na spodku (ako napríklad zasúvacie okná), chladnému prievanu sa dá predísť využitím iba vrchného otvoru.

Ak sa obávate hluku, bezpečnosti alebo ceny kúrenia, aj krátkodobé otvorenie okien môže pomôcť znížiť riziko presunu vírusu.

Dodatočné informácie o tom, [čo robiť, ak máte následkom pandémie koronavírusu problémy s úhradou faktúr za energiu](#), vám poskytuje Ofgem.

Vetranie doma však neodstráni riziko ochorenia alebo prenosu koronavírusu. Naďalej dodržiavajte ostatné opatrenia a pravidlá o stretávaní sa s osobami, ktoré nežijú vo vašej domácnosti.

Núdzová vedecká dozorná komisia (SAGE) vydala za účelom bezpečného plánovania stretnutí v domácnosti rady o [znížení rizika prenosu koronavírusu v domácnosti](#).