



# ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52  
P.O.BOX 45  
826 45 Bratislava



Bratislava, 15. 07. 2022

## COVID-19: Aktuálne odporúčania pre obyvateľov

Úrad verejného zdravotníctva SR vzhľadom na stúpajúci počet prípadov COVID-19 pripomína sériu odporúčaní, ktoré pomôžu znižovať riziko šírenia nákazy.

### Ako sa môžete chrániť pred infekciou

#### 1. Zaočkujte sa a využite aj posilňujúcu dávku vakcíny

Vakcíny proti COVID-19 bezpečným a kontrolovaným spôsobom zabezpečia organizmu obranu proti infekcii vyvolanej SARS-CoV-2. Takto je potom organizmus pripravený brániť sa pred skutočnou infekciou. Ak sa očkovaný človek následne stretne s koronavírusom SARS-CoV-2, jeho imunitný systém ho rozpozná a je schopný proti nemu bojovať.

#### 2. Uprednostnite exteriér alebo poriadne vetrajte

Sústredzte všetky svoje aktivity na miesta s dobrou cirkuláciou vzduchu, najlepšie v exteriéri a s dostatočnými rozstupmi. Ak musíte byť v interiéri, zabezpečte pokiaľ možno nepretržité [prúdenie a výmenu vzduchu](#) - vhodná je kombinácia otvorených okien a/alebo dverí, ventilátorov či pravidelne udržiavanej vzduchotechniky.

#### 3. Chráňte sa respirátorom či rúškom

V situáciách, kedy ste obklopení ľuďmi a nedokážete si od nich udržať bezpečný odstup, resp. ste v interiéri, odporúčame mať cez nos a ústa riadne nasadený respirátor (FFP2) alebo aspoň jednorazové chirurgické rúško.

#### 4. Umývajte si často a dôsledne ruky

Vždy, keď máte príležitosť, využite možnosť umyť si ruky mydlom a vodou ([umývanie rúk by malo trvať najmenej 40 - 60 sekúnd](#)), prípadne si ruky dôkladne vyčistite pomocou na to určených dezinfekčných prostriedkov na báze alkoholu. Nedotýkajte sa tváre neumytými rukami. Vírus môže do tela prenikáť prostredníctvom očí, nosa či úst.

## **5. Zvážte účasť na stretnutiach a podujatiach**

V období, kedy narastá počet prípadov ochorenia COVID-19 v regióne alebo priamo vo vašich sociálnych kruhoch, zvažujte, či sa osobne zúčastníte stretnutí či podujatí. Uvažujte nad tým, aké následky pre vašu domácnosť môže mať nákaza COVID-19 z krátkodobého a dlhodobého hľadiska a prispôbte tomu svoje správanie.

## **6. Opatrnosť nestrácajte ani na dovolenke**

Oboznámte sa s epidemiologickou situáciou v cieľovej destinácii či v tranzitných krajinách a prispôbte tomu svoje správanie počas pobytu, pripravte si potrebné potvrdenia a vyplňte formuláre, ak sú vyžadované (či už v cieľovej krajine alebo prepravcom). Vopred si premyslite, ako budete postupovať v prípade výskytu príznakov COVID-19 počas pobytu v zahraničí. Odporúčania pre dovolenkárov a cestovateľov spísal Úrad verejného zdravotníctva SR [v letnom manuáli 2022](#).

### **Ako môžete chrániť svoje okolie**

#### **1. Zaočkujte sa a využite aj posilňujúcu dávku vakcíny**

Očkovaním proti COVID-19 znižujete riziko, že ochorenie zanesiete medzi svojich blízkych či na pracovisko, čím zároveň spoluvytvárate bezpečnejšie prostredie pre všetkých, ktorí sa nemôžu dať očkovať.

#### **2. Zostaňte doma, ak ste chorí alebo máte príznaky typické pre COVID-19**

Ak máte potvrdený COVID-19, alebo máte príznaky typické pre ochorenie COVID-19, zostaňte doma a držte si odstup aj od členov domácnosti. [Riadte sa platnou vyhláškou ÚVZ SR](#). Nepodceňujte ani mierne príznaky ochorenia, poraďte sa s lekárom o vhodnom postupe a minimalizujte okolnosti, pri ktorých by ste mohli ochorenie ďalej šíriť.

#### **3. Noste respirátor alebo rúško**

Dodržiavajte platnú [vyhlášku k prekrytiu horných dýchacích ciest](#) a vhodné je riadiť sa aj [odporúčaniami ÚVZ SR k noseniu respirátorov](#). Ak ste chorí, riadne nasadeným respirátorom podstatne znižujete riziko, že nakazíte ľudí vo svojom okolí. Ak ste zdraví, nosením respirátora/rúška v ľudnatých interiéroch pomáhate spomaliť šírenie nákazy v komunite, v ktorej žijete.

#### **4. Pri kašli a kýchaní dodržte respiračnú etiketu**

Kašlite a kýchajte do jednorazovej hygienickej vreckovky, ktorú bezprostredne po použití zahodíte do koša a umyte si ruky. Ak žiadnu vreckovku nemáte poruke, prekryte si ústa aspoň laktovou jamkou. Cieľom je zabrániť uvoľneniu potenciálne infekčných kvapôčok do okolitého vzduchu.

## **Odporúčania pre skupiny najviac ohrozené COVID-19**

Ak patríte do vysoko rizikovej skupiny pre COVID-19 (máte 60 a viac rokov alebo máte chronické zdravotné problémy, oslabenú imunitu a podobne), okrem preventívnych opatrení uvedených vyššie by ste mali zvažovať aj:

1. kontakt s chorými ľuďmi, najmä ak kašľú,
2. nevyhnutnosť fyzických stretnutí, udalostí a iných spoločenských stretnutí v oblastiach, kde dochádza ku komunitnému prenosu ochorenia,
3. účasť na miestach s vyššou koncentráciou ľudí, najmä v stiesnených a zle vetraných priestoroch,
4. nákup potravín počas najväčšej návštevnosti prevádzky, prípadne požiadajte rodinu, priateľov alebo dobrovoľníkov o pomoc s nákupom a doručením liekov, jedla a iných potrieb;
5. používanie verejnej dopravy počas dopravných špičiek,
6. cvičenie vo vnútorných priestoroch, uprednostňujte exteriér.

Ak pociťujete príznaky typické pre COVID-19, urýchlene informujte svojho lekára.

*Platné vyhlášky, aktuálne odporúčania, vhodnú prevenciu proti COVID-19 a ďalšie potrebné informácie nájdete na [webovej stránke Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky](#)*

**PhDr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH**  
**hlavný hygienik Slovenskej republiky**