

# Čo robiť a nerobiť v karanténe v súvislosti s ochorením COVID-19

## A kto má výnimku?

Od 13.03.2020 od 07:00 hod až do odvolania ste povinní bezprostredne po návrate zo zahraničia na Slovensko, oznámiť túto skutočnosť telefonicky alebo elektronicky svojmu ošetrovúcemu lekárovi, ktorý rozhodne o domácej izolácii. Ak potrebujete PN, lekár Vám ju vystaví a zašle do Sociálnej poisťovne a zamestnávateľovi.

### Povinná domáca karanténa sa nevzťahuje na:

- Vodičov nákladnej dopravy, ktorí vstupujú na územie SR za účelom prepravy, nakladania a vykladania tovaru.
- Títo pracovníci fungujú v prísnom hygienickom režime, používajú osobné ochranné pracovné prostriedky, maximálne obmedzujú kontakt s personálom v zahraničí (len na podpisovanie dodacích listov v jednorazových rukaviciach), vozidlo majú vybavené dezinfekčnými prostriedkami k pravidelnému dezinfikovaniu rúk a kabíny).
- Karanténa sa nevťahuje ani ich rodinných príslušníkov.
- Musíme si všetci uvedomiť, že bez týchto ľudí by sme nemali čo jesť, piť, nemali by sme lieky, zdravotnícky materiál a iný potrebný tovar.

### Ak sa na Vás povinná karanténa vzťahuje, tak:

- sledujte svoj zdravotný stav, v prípade náhleho nástupu príznakov ako: horúčka, suchý dráždivý kašeľ, dýchavičnosť telefonicky kontaktujte ošetrojúceho lekára, ak je víkend obráťte sa na call centrá Úradu verejného zdravotníctva, Ministerstva zdravotníctva SR, Národného centra zdravotníckych informácií. Len vo vážnych prípadoch kontaktuje linku 155.
- zdržte sa sociálnych kontaktov (nenavštevujte svojich priateľov a rodinu, návštevy ani neprijímajte),
- zdržte sa akéhokoľvek cestovania,
- nechodte do práce,
- ak potrebujete nakúpiť poprosťte rodinu, priateľov aby Vám nákup nechali na určenom mieste, prípadne využite službu donášky stravy do domácnosti (reštaurácie, pizzérie a pod.). Ak to nie je možné, chodte do obchodu v čase keď tam nie je veľa ľudí a zoznam vecí si pripravte dopredu, samozrejme s ochrannou rúškou na tvári,
- používajte každý svoj vlastný uterák, častejšie dezinfikujte kľučky, povrchy a predmety, ktoré bežne používate ( prípravky s obsahom chlóru alebo alkoholu).
- v prípade potreby chirurgického ošetrovania (napr. pri úraze, zlomenine) najprv telefonicky kontaktuje chirurgickú ambulanciu a dohodnite si konkrétny čas ošetrovania. Takisto postupujte pri potrebe iného odborného vyšetrenia. Keďže ste v karanténe ste potencionálnym rizikom šírenia vírusu a preto Vás vyzývame, aby ste boli ohľaduplní voči ošetrovúcemu personálu a tiež ľuďom v čakárni. Ošetrojúci personál sa pred Vaším príchodom musí zabezpečiť špeciálnymi ochrannými pracovnými prostriedkami. A po Vašom odchode sa musia vydezinfikovať všetky priestory v ktorých ste sa nachádzali.

Nechápte prosím povinnú karanténu ako väzenie. Môžete vychádzať aj na dvor prípadne do záhradky pri svojom dome, vyvenčiť svojho psa, prípadne ísť na zdravotnú prechádzku do prírody (kde sa nezdržiavajú ľudia). Pobyť na čerstvom vzduchu a hlavne slnečné lúče nám posilňujú obranyschopnosť pred vírusovými ochoreniami, dodávajú nám vitamín D, ale je to aj veľmi účinná psychohygiena.

Chceli by sme poprosiť všetkých ľudí, aby boli k sebe ohľaduplní a radšej jeden druhému pomáhali a nenahlasovali na náš úrad absolútne neopodstatnené prípady porušenia povinnej karantény. Pokiaľ chcete niekoho udať, zvážte či naozaj ide o porušenie povinnej karantény.