



PRE PACIENTOV A RODINNÝCH PRÍSLUŠNÍKOV

Domácia izolácia pri potvrdenom ochorení COVID-19

DOMÁCA IZOLÁCIA

Bolo vám diagnostikované ochorenie COVID-19 s momentálne ľahkou symptomatickou. Preto bola pre vás nariadená domácia izolácia.

Vírus je ľahko prenosný a ochorenie COVID-19 môže prebiehať aj veľmi ťažko.

Pri zhoršení vášho stavu informujte bezpodmienečne vášho/vašu domáceho/domácu lekára/lekárku.

Rodinní príslušníci, ktorí s vami žijú v domácnosti a počas izolácie zostanú na mieste, by mali byť zdraví a bez predchádzajúcich ochorení.

Osoby s rizikovými faktormi by podľa možnosti nemali byť ubytované v rovnakej domácnosti s vami:
– osoby s potlačeným imunitným systémom,
– s chronickými základnými ochoreniami
– alebo starší ľudia

Kontakt s príslušníkmi vašej domácnosti

Tak málo, ako je to možné

- ▶ Mali by ste mať podľa možnosti kontakt iba s príslušníkmi domácnosti, ktorých potrebujete na podporu.
- ▶ Pri kontakte by ste mali vy a vaši rodinní príslušníci udržiavať min. 1,5 m odstup a nosiť vždy ochranu úst-nosa.
- ▶ Všetky ostatné osoby by sa nemali zdržiavať v rovnakej miestnosti ako vy alebo najlepšie by mali byť ubytované na inom mieste.

Kontakt s osobami mimo vašej domácnosti

- ▶ Mali by ste upustiť od osobného kontaktu napr. s poštármi, špedičnými službami, susedmi, priateľmi a známymi.
- ▶ Dodávky nechajte odložiť pred vchodom do domu/alebo bytu.
- ▶ Pri kontaktoch, ktorým nie je možné zabrániť, noste ochranu úst-nosa a k týmto osobám udržiavajte najväčší možný odstup.

Ubytovanie v byte

- ▶ Mali by ste byť podľa možnosti ubytovaní oddelene od iných osôb v samostatnej miestnosti.
- ▶ Postarajte sa o pravidelné vetranie všetkých miestností.
- ▶ Kuchyňu, chodbu, kúpeľňu a ďalšie spoločné priestory nevyužívajte častejšie, ako je to bezpodmienečne nutné.
- ▶ Vy a vaši rodinní príslušníci zaujímajte svoje časy jedenia podľa možnosti časovo a priestorovo oddelene od seba.

HYGIENA

Pravidlá pre kašľanie a kýchanie

- ▶ Udržiavajte najväčší možný odstup k iným osobám (minimálne 1,5 m).
- ▶ Pri kýchaní a kašľaní sa otočte preč.
- ▶ Kvôli ochrane ostatných kašlite a kýčajte do ohybu ruky alebo do jednorazovej vreckovky a ihneď ju kvidujte do koša na odpadky s vekom.

Dodržiavanie pravidiel hygieny rúk

- ▶ Uputstite od podávania rúk.
- ▶ Umývajte si pravidelne a dôkladne ruky vodou a mydlom, zvlášť po čistení nosa, kýchaní alebo kašľaní. Chorobopodné zárodky sa tým môžu takmer úplne odstrániť.
- ▶ Vaše ruky si umyte vodou a mydlom minimálne 20 až 30 sekúnd
 - pred a po každom kontakte s inými osobami
 - pred prípravou jedál
 - pred jedením
 - po použití toalety
 - vždy vtedy, keď sú vaše ruky viditeľne znečistené
 - po každom kontakte s chorou osobou alebo s jej bezprostredným okolím.
- ▶ Pri neviditeľnom znečistení môžete použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu, znášateľný pre pokožku. Dávajte pozor na tieto označenia:
 - „begrenzt viruzid“ (obmedzene virucidny) ALEBO
 - „begrenzt viruzid PLUS“ (obmedzene virucidny PLUS) ALEBO
 - „viruzid“ (virucidny)

Dodržiavajte bezpečnostné pokyny.



PRE PACIENTOV A RODINNÝCH PRÍSLUŠNÍKOV

Pokyny k domácej izolácii pri potvrdenom ochorení COVID-19

- ▶ Používajte jednorazové vreckovky alebo vymieňajte uteráky, hneď ako sú vlhké.
- ▶ Zdravé osoby používajú iné uteráky ako choré osoby.
- ▶ Dodržiavajte, aby každá osoba domácnosti používala výlučne svoj osobný uterák.

ČISTENIE

Čistenie a dezinfekcia

- ▶ Povrchy, ktorých sa často dotýkate (nočné stolíky, rám postele, smartfóny, tablety atď.), čistite **raz denne**.
- ▶ Povrchy kúpeľne a toalety čistite **minimálne raz denne**.
- ▶ Používajte bežné čistiace prostriedky a príp. prostriedky na dezinfekciu plôch. Pri poslednom dávajte pozor na tieto označenia:
 - „**begrenzt viruzid**“ (obmedzene virucídny) ALEBO
 - „**begrenzt viruzid PLUS**“ (obmedzene virucídny PLUS) ALEBO
 - „**viruzid**“ (virucídny)

Dodržiavajte bezpečnostné pokyny.

Bielizeň

- ▶ Bielizeň osoby s ochorením perte pri minimálnej teplote 60 °C!
- ▶ Bielizeň osoby s ochorením zbierajte v samostatnom vreci na bielizeň.
- ▶ Bielizeň nevytriasajte. Zabráňte priamemu kontaktu pokožky a odevu s kontaminovanými materiálmi.
- ▶ Používajte bežné prostriedky na pranie a dávajte pozor na dôkladné vysušenie.



LIKVIDÁCIA ODPADU

- ▶ Vreca na odpad s odpadkami, ktoré boli vytvorené osobou s ochorením – vreckovky a i. – treba uschovať v izbe pacienta v uzavierateľnej nádobe.
- ▶ Zašnúrované vreca na odpad zlikvidujte v netriedenom odpade.



PRÍSLUŠNÍCI DOMÁCNOSTI A SYMPTÓMY CHOROBY

Pri vyskytujúcich sa ťažkostiach, ktoré by mohli poukazyvať na infekciu SARS-CoV-2 (horúčka, kašľanie atď.) sú považovaní za **podozrivých z hľadiska choroby**. V tomto prípade by sa mala bezodkladne uskutočniť ďalšia diagnostika.



ĎALŠIE INFORMÁCIE

Robert Koch-Institut

www.rki.de/covid-19



Spolková centrála pre zdravotnú osvetu (BZgA)

www.infektionsschutz.de



Preklad prevedený prostredníctvom spolkovej centrály pre zdravotnú osvetu (BZgA).
 Vydavateľ: Robert Koch-Institut, Berlín
 Redakcia: ZBS 7 – Strategie und Einsatz, Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene
 Grafika: www.goebel-groener.de
 Titulná fotografia: Gina Sanders – stock.adobe.com
 Tlač: RKI-Hausdruckerei



Robert Koch-Institut (Inštitút Roberta Kocha) je spolkovým inštitútom v rezorte Spolkového ministerstva pre zdravie