

## **Ako postupovať pri podozrení na nákazu**

Po prvých potvrdených prípadoch ochorenia Covid-19 možno očakávať, že počet nových prípadov na Slovensku bude v najbližších dňoch stúpať. Pri zvládaní epidémie bude preto kľúčové, aby ľudia dôsledne dodržiavali pokyny zdravotníkov a zbytočne nepreťažovali systém a neohrozovali seba a ostatných naokolo. Už v prvých dňoch po výskyte nákazy na území Slovenska bolo vidieť prípady, keď ľudia svojou nedbanlivosťou ohrozili zdravotný personál aj ďalších pacientov. Ak sa obávate, že ste sa mohli prísť do kontaktu s novým koronavírusom, situáciu nepodceňujte. Zároveň však rešpektujte, že kapacity lekárov, sestier, lôžok aj diagnostických laboratórií sú obmedzené. Ak váš stav nie je vážny, buďte trpezliví.

### **Čo robiť po návrate z cudziny?**

Po návrate z cudziny (bez ohľadu na to, či ide o oblasť s potvrdeným výskytom Covid-19), sledujte svoj zdravotný stav počas nasledujúcich 14 dní. Dávajte pozor, či sa u vás neobjavia príznaky ako suchý kašeľ, horúčka, či problémy s dýchaním. Ak ste navštívili miesta, ktoré majú potvrdený relatívne vysoký počet prípadov alebo ste prišli do kontaktu s človekom, u ktorého bolo ochorenie potvrdené, preventívne sa izolujte:

- dohodnite sa na práci z domu a prostredníctvom telekonferencií,
- zdržiavate sa v izbe mimo ostatných členov domácnosti,
- pri presune po domácnosti noste rúško,
- dôsledne dodržiavajte hygienu rúk, kašlite a kýchajte iba do jednorazových vreckoviek, ktoré okamžite zahodíte,
- priebežne dezinfikujte povrchy a predmety v domácnosti,
- miestnosť často a výdatne vetrajte,
- ak má domácnosť iba jednu kúpeľňu a toaletu, používajte ju vždy posledný,
- nedel'te sa o riady, uteráky ani iné predmety dennej spotreby,
- ak ste si objednali donášku jedla alebo tovarov, plaťte bezhotovostne a poproste kuriéra, aby objednávku nechal na prahu vašich dverí,
- domáce zvieratá by s vami počas izolácie nemali prichádzať do kontaktu.

Izoláciu môžete prerušiť po štrnástich dňoch v prípade, ak sa u vás neobjavil kašeľ, horúčka ani dýchacie ťažkosti.

### **Mám podozrenie, že som sa nakazil**

V prvom rade ostaňte doma. Neohrozujte ostatných ľudí, pacientov a lekárov tým, že sa bez telefonickej konzultácie vycestujete na centrálny príjem nemocnice alebo sa posadíte do čakárne všeobecného lekára. Podozrenie na nákazu je odôvodnené v prípade, ak:

- ste boli v kontakte s osobou, ktorá má potvrdený koronavírus,
- ste v posledných 14 dňoch navštívili krajinu, kde sa šíri koronavírus,
- ste boli v kontakte s osobou, ktorá za posledných 14 dní navštívila krajinu, v ktorej sa šíri koronavírus.

V prípade, že nespĺňate ani jeden z troch uvedených bodov anamnézy, je pravdepodobné, že trpíte iným akútnym ochorením dýchacích ciest. Aj tieto ochorenia dokážu byť zdraviu nebezpečné a nemali by ste ich podceňovať. Pre istotu ostaňte v domácej liečbe a o príznakoch telefonicky informujte svojho lekára. Ak spĺňate niektorý z troch vyššie uvedených príkladov anamnézy a v priebehu 14 dní sa u vás objavia príznaky ako kašeľ,

horúčka, sťažené dýchanie, bolesť hrdla, hlavy, kĺbov, zostaňte doma a telefonicky kontaktujte lekára, lekársku pohotovostnú službu alebo operátora zdravotníckej záchranej služby. Pravdivo ich informujte o svojom pobyte v rizikovej oblasti a konkrétnych príznakoch ochorenia. Lekár rozhodne, ako budete ďalej postupovať aj vzhľadom na vaše prípadné chronické ochorenia. S rastúcim počtom chorých možno očakávať, že telefonické linky budú preťažené a nepodari sa vám k lekárovi dovolať na prvýkrát. Väčšina ľudí, ktorí sa nakazia vírusom SARS-CoV-2, však pociťuje iba mierne príznaky, ktoré pripomínajú chrípku, a iba u malej časti chorých infekcia vyústi do zápalu pľúc. Na základe doterajšieho vývoja epidémie možno predpokladať, že sa väčšina ľudí bez väčších ťažkostí vylieči v domácej izolácii. Neprijemný kašeľ a bolesti môžete tíšiť pomocou voľno predajných liekov.

### **Kedy si potrebujete zavolať pomoc?**

Telesná teplota 38 stupňov je na transport pacienta s podozrením na Covid-19 rozhodujúcim faktorom. Ak je vaša telesná teplota pod 38 stupňov, aj s pozitívnou cestovateľskou anamnézou ostávate v domácej izolácii. S lekárom by ste však mali naďalej komunikovať a ten by si váš stav mal priebežne overovať s odstupom 8 až 12 hodín. V žiadnom prípade svojvoľne nenavštevujte pohotovosť ani lekárske ambulancie. V prípade, že sa váš stav zhorší a dostanete horúčku 38 stupňov a viac, kontaktujte operátora záchranej zdravotnej služby a ten sa obráti na regionálneho hygienika. V prípade potreby zabezpečí odber klinických vzoriek a otestujú vás na nákazu.

### **Ako prebieha testovanie na koronavírus?**

Pacienti podozriví z ochorenia na Covid-19 budú za prísnych preventívnych opatrení privezení na infekčné oddelenie vhodne vybavenou sanitkou, kde zostanú hospitalizovaní do výsledkov laboratórneho vyšetrenia. Zodpovedný lekár z infekčného oddelenia však môže aj vzhľadom na obmedzené kapacity nemocnice rozhodnúť aj inak. Odber vzoriek sa môže vykonať aj v bydlisku chorého a s ohľadom na jeho celkový zdravotný stav môže ostať v domácej izolácii. Ďalší postup sa bude odvíjať na základe výsledkov testov. Laboratórnu diagnostiku vzoriek zabezpečuje Národné referenčné centrum pre chrípku. Odber by mal prebiehať v prvých dňoch po tom, ako si všimnete príznaky ochorenia dýchacích ciest. Skoršie testovanie by nemuselo vírus zachytiť, pretože množstvo čiastočiek v bezpríznakovom štádiu spravidla nie je dostatočne vysoké. Výsledok by tak bol falošne negatívny a nevedomky by ste mohli ochorenie ďalej šíriť vo svojom okolí. Pri čakaní na výsledky buďte trpezliví a rešpektujte, že pracovníci laboratórií v týchto dňoch čelia ohromnému náporu vzoriek. Medzičasom prísne dodržiavajte pokyny lekárov a sledujte aktuálne informácie na stránkach Úradu verejného zdravotníctva.

---

**Zdroj:** <https://primar.sme.sk/c/22353350/co-robic-pri-podozreni-na-nakazu-koronavirusom-telefonne-linky-testovanie-ako-vyzera-izolacia-domaca-karantena.html>