

**Ako sa správať, ak:**

### **1. SOM BOLA/BOL V ÚZKOM KONTAKTE S NIEKÝM, KTO MÁ PODOZRENIE NA OCHORENIE COVID-19**

- Obmedzím kontakty s inými ľuďmi na nevyhnutné minimum, ale nemusím zostať v izolácii.
- Dôsledne dbám na dodržanie hygienických opatrení – Rúško – Odstup – Ruky.
- Ak sa dozviem, že kontaktovanej osobe bolo diagnostikované ochorenie COVID-19, zostanem 10 dní v izolácii v mieste trvalého bydliska. **Telefonicky alebo mailom informujem kontaktnú osobu v ŠD.** Ak ma kontaktujú pracovníci regionálneho úradu verejného zdravotníctva, postupujem podľa ich pokynov. Ak ma nebudú kontaktovať, zotrávam v izolácii 10 dní a ak som nepozoroval na sebe žiadne príznaky ochorenia, vraciam sa do štandardného denného režimu.

### **2. SOM BOLA/BOL V ÚZKOM KONTAKTE S NIEKÝM, KOMU DIAGNOSTIKOVALI OCHORENIE COVID-19**

- Ak sa dozviem, že kontaktovanej osobe bolo diagnostikované ochorenie COVID-19, zostanem v izolácii 10 dní v mieste trvalého bydliska. **Telefonicky alebo mailom informujem kontaktnú osobu v ŠD.** Ak ma kontaktujú pracovníci regionálneho úradu verejného zdravotníctva, postupujem podľa ich pokynov. Ak ma nebudú kontaktovať, zotrávam v domácej izolácii najmenej 10 dní (neprijímam návštevy, nevychádzam von). Denne sledujem svoj zdravotný stav. Môžem sa dobrovoľne registrovať na testovanie na webovej stránke korona.gov.sk. Ak mám negatívne výsledky testu, ukončím po 10 dňoch domácu izoláciu. Ak sa objavia u mňa príznaky ochorenia, telefonicky kontaktujem svojho ošetrojúceho lekára a postupujem podľa jeho pokynov. V prípade akútneho zhoršenia zdravotného stavu volám rýchlu zdravotnú pomoc (155 alebo 112). Ak som nepozoroval na sebe žiadne príznaky ochorenia, po uplynutí 10 dní izolácie sa vraciam do štandardného denného režimu.

Karanténu môžem opustiť po 10 dňoch za podmienky, že:

- mám negatívny test na COVID-19 a posledné 3 dni som nemal klinické príznaky,
- alebo som nemal ďalší úzky kontakt s chorou alebo pozitívnou osobou na COVID-19,
- aj v prípade, že som bol v priebehu karantény testovaný s negatívnym výsledkom, 10 dňovú karanténu musíte dokončiť.

### **3. MÁM PODOZRENIE NA OCHORENIA COVID 19**

- Ak sa objavia u mňa príznaky ochorenia, telefonicky kontaktujem svojho ošetrojúceho lekára a postupujem podľa jeho pokynov. **Telefonicky alebo mailom informujem kontaktnú osobu v ŠD.** V prípade akútneho zhoršenia zdravotného stavu volám rýchlu zdravotnú pomoc (155 alebo 112). Zostanem v prísnej domácej izolácii.

#### **KONTAKTNÁ OSOBA v ŠD 2:**

Ing. Daniela Copková: [daniela.copkova@umb.sk](mailto:daniela.copkova@umb.sk), +421/905 998 732, +421/484463316