

Pravidlá karantény

- **Svojmu lekárovi telefonicky oznámte**, že ste sa vrátili z krajiny, v ktorej bol potvrdený koronavírus, alebo ste boli v kontakte s človekom, u ktorého bol potvrdený koronavírus;
- lekár vystaví automaticky PN z dôvodu karantény pre COVID-19;
- ak nechcete ohroziť svojich blízkych, **možno využiť zariadenia ministerstva vnútra**;
- hlavný alebo regionálny hygienik môžu rozhodnúť o **strávení karantény v zdravotníckom zariadení**;
- **v karanténe je automaticky celá domácnosť**;
- **minimálne až žiadne sociálne kontakty** – čiže nechodiť do kina, divadla, nenavštevovať športové podujatia, ďalšie podujatia, kde by sa mohlo stretnúť viac ľudí, neprijímať návštevy a nechodiť na návštevy ani v rámci susedov v panelovom dome;
- **platí zákaz cestovania** tak v rámci Slovenska, ako aj do zahraničia;
- **zákaz chodiť do školy alebo na krúžky** – učiť sa možno napríklad e-learningovou formou;
- **zákaz chodiť do práce** – ak je to možné, pracovať z domu, ide o tzv. home office;
- **nechodiť na nákup** – požiadať o pomoc niekoho z rodiny, susedov, prípadne obecný alebo mestský úrad;
- **sledovať svoj zdravotný stav** – pri nástupe niektorého z príznakov: horúčka, kašeľ, dýchavičnosť, okamžite kontaktovať ošetrojúceho lekára a miestne príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva a podrobiť sa odboru biologického materiálu;
- **venčenie psa** – treba si vybrať čas, keď venčiaci na ulici nikoho nestretne, nevyhnutnosťou sú ochranné pomôcky, minimálne rúško, a platí zásada: zdržať sa vonku len na nevyhnutný čas;
- **dodržiavať hygienické pravidlá** – čo najčastejšie prať na vyšších teplotách, čo najčastejšie si umývať ruky, nedotýkať sa zbytočne tváre, pravidelne upratovať a dezinfikovať domácnosť.