**COVID- 19:**

Nový koronavírus, ktorý spôsobuje ochorenie COVID-19, tak ako všetky iné vírusy, žije v bunke živého organizmu. Mimo živej bunky sa nerozmnožuje. Môže určitý čas prežiť na povrchu predmetov kontaminovaných v dôsledku šírenia **kvapôčkovou cestou**, ale následne, pokiaľ nenájde nového hostiteľa, hynie.

1. **Základné odporúčania:**

* Nedotýkajte sa tváre (očí, úst, nosa) neumytými rukami.
* **Umývajte si ruky mydlom** a vodou najmenej 20 sekúnd. Ak nemáte mydlo a vodu, použite dezinfekčný prostriedok na báze **aspoň 60 % alkoholu.**
* Keď kašlete a kýchate, zakrývajte si nos a ústa vreckovkou, ktorú potom zahoďte. Ak nemáte vreckovku, použite vnútornú stranu ohnutého lakťa.
* Vyhýbajte sa blízkemu kontaktu s ľuďmi, ktorí majú príznaky nádchy alebo chrípky, kašľú alebo kýchajú.
* **Dezinfikujte povrchy** v domácnosti, mobily, tablety či povrchy, ktorých sa dotýka viacero ľudí (kľučky, vypínače, tlačidlá vo výťahoch,..).
* **Ochranné rúško sa odporúča nosiť vždy**, keď ste v kontakte s ľuďmi, od ktorých by ste sa potenciálne mohli nakaziť, alebo ktorých by ste vy potenciálne mohli nakaziť. Inkubačná doba, teda čas od nakazenia koronavírusom do prepuknutia ochorenia COVID-19 je 2 až 14 dní. Aj keď sa v tomto období príznaky neprejavujú, nakazená osoba môže infekciu šíriť. V tejto fáze epidémie urobíte najlepšie, ak budete seba a svoje okolie chrániť tak, ako keby ste infekciu mali.

1. **Opatrenia pre zamestnávateľov a zamestnancov:**

* **Nepodávajte si ruky**
* Zaveďte a dodržiavajte pravidlá o kašľaní a kýchaní
* Vynucujte **umývanie/ dezinfikovanie rúk pri vstupe**
* Pravidelne zamestnancom pripomínajte umývanie rúk
* Pravidelne dezinfikujte povrchy, ktorých sa ľudia často dotýkajú. A dezinfikujte ich vždy pri striedaní zamestnancov
* Často **vetrajte**
* Ak je to iba trochu možné, pracujte z domu
* Videokonferencie sú základnou formou stretávania
* Odložte väčšie stretnutia
* Nevyhnutné schôdze absolvujte vonku na vzduchu, nie v uzavretých miestnostiach
* Zvážte pracovné cesty
* **Kolegovia s prejavmi ochorenia musia zostať doma a byť okamžite izolovaní**
* **Zamestnanci, ktorí boli v kontakte s chorým, musia zostať doma minimálne po dobu 14-tich dní**
* Neobedujte v spoločnej jedálni, ale pri svojom stole
* Obmedzte manipuláciu s jedlom a jeho zdieľanie na pracovisku, časovo oddeľte skupiny zamestnacov, ktorí trávia čas na obedňajšej prestávke
* Zvýšte úroveň hygieny a venujte pozornosť ochoreniam u zamestnancov, ktorí manipulujú s jedlom
* Analyzujte, kedy je naraz na jednom mieste príliš veľa ľudí a zabráňte tomu presunom aktivít a **zmenami v plánovacích kalendároch**
* **Zabezpečiť pre zamestnancov ochranné pracovné prostriedky (rukavice, rúška/respirátory, mydlo / dezinfekčné prostriedky)**
* **Zabezpečiť uzatvárateľnú nádobu na odkladanie použitých rúšok**
* **Pri vstupe na prevádzku zabezpečiť bezdotykový dávkovač dezinfekcie a prevzatie OOPP**

1. **Účinnosť a nosenie rúšok:**

Rúško sa odporúča nosiť vždy, keď ste v kontakte s ľuďmi, od ktorých by ste sa potenciálne mohli nakaziť, alebo ktorých by ste vy potenciálne mohli nakaziť. Inkubačná doba, teda čas od nakazenia koronavírusom do prepuknutia ochorenia COVID-19 je 2 až 14 dní. Aj keď sa v tomto období príznaky neprejavujú, nakazená osoba môže infekciu šíriť. V tejto fáze epidémie urobíte najlepšie, ak budete seba a svoje okolie chrániť tak, ako keby ste infekciu mali.

Rúška sú účinné, iba ak sa používajú v kombinácii s častým umývaním rúk mydlom a vodou alebo dezinfekčným prostriedkom na báze alkoholu.

Pred tým, ako si rúško nasadíte, umyte si ruky mydlom a vodou alebo si ich vydezinfikujte prostriedkom na báze alkoholu.

Kým máte rúško nasadené na tvári, nedotýkajte sa ho. Ak sa ho dotknete, umyte si ruky mydlom a vodou alebo si ich vydezinfikujte.

Akonáhle je rúško vlhké, vymeňte ho za nové.

Nepoužívajte opakovane rúška, ktoré sú určené na jednorazové použitie.

Pri skladaní rúška z tváre sa nedotknite prednej časti rúška, chyťte ho za upínacie časti vzadu na hlave. Použité jednorazové rúško okamžite zahoďte do uzavretej nádoby. Následne vzniknutý odpad neseparujte do nádob určených na papier, ale do komunálneho odpadu.

Umyte si ruky mydlom a vodou alebo si ich vydezinfikujte prostriedkom na báze alkoholu.

1. **Umývanie rúk:**

* Pokiaľ je voda čistá, na jej teplote nezáleží.
* Použiť je vhodné tuhé aj tekuté mydlo (konzistencia neovplyvní účinnosť)
* Po dôkladnom umytí sú oba spôsoby sušenia rúk v poriadku ( uterák aj sušenie vzduchom). Ak používate uterák, uistite sa, že je čistý a suchý.
* Mydlo nemusí byť antibakteriálne, stačí ruky dôkladne umyť.
* Pozor na dezinfekčný gél na báze alkoholu môže vysušiť pokožku. Suchá pokožka môže popraskať a vytvoria sa mikrotrhliny. Tie sú vstupnou bránou pre nákazy.
* Ruky si umývajte mydlom najmenej 20 sekúnd.
* Ak nemáte mydlo a vodu, použite dezinfekčný prostriedok na báze alkoholu, ktorý obsahuje aspoň 60% alkoholu. Takéto prostriedky dokážu rýchlo zabiť takmer všetky typy baktérií a vírusov. Nedokážu však zničiť niektoré baktérie a vírusy, ktoré spôsobujú hnačku.
* Ruky si umývajte, ideálne mydlom a vodou, po každom použití toalety alebo pred jedlom.
* **Ideálna prevencia je kombinácia dôkladného umytia rúk mydlom po dobu 20 minút a následne použiť dezinfekčný prostriedok.**

**Suspektný prípad - osoba podozrivá z ochorenia je:**

* Pacient s akútnou infekciou dýchacích ciest, (náhly nástup aspoň jedného z nasledujúcich príznakov: kašeľ, horúčka, dýchavičnosť), ktorý bol počas 14 dní pred objavením sa príznakov v krajine, kde je potvrdený výskyt koronavírusu; alebo
* Pacient s akútnou infekciou dýchacích ciest, ktorý bol počas 14 dní pred objavením sa príznakov vo fyzickom kontakte s potvrdeným alebo pravdepodobným prípadom COVID-19; alebo
* Pacient so závažnou akútnou respiračnou infekciou (horúčka a aspoň jeden príznak respiračného ochorenia (napr. kašeľ', dýchavičnosť')) a vyžadujúci hospitalizáciu.



