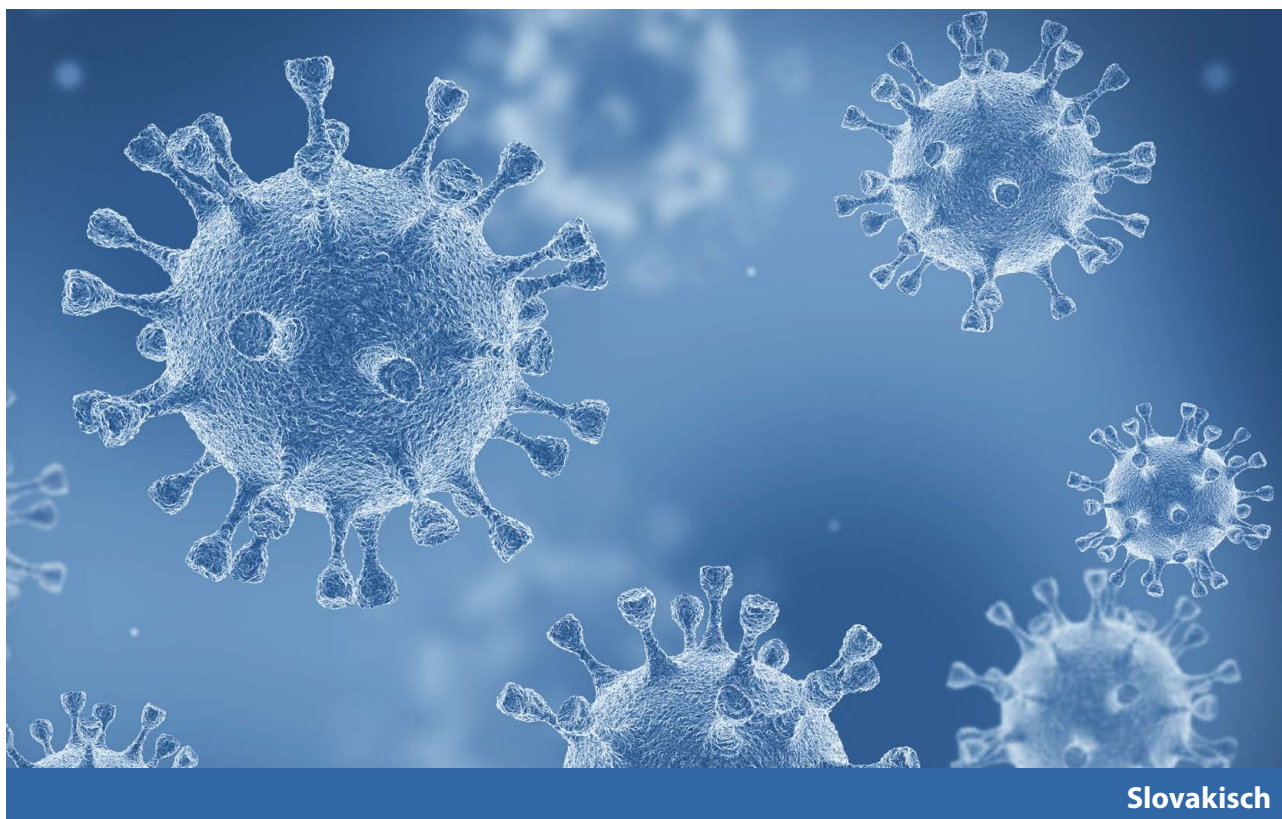


www.covid-information.org

Koronavírus SARS-CoV-2

Informácie a praktické pokyny



Slovakisch

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

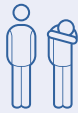
Bezpečné a ohľaduplné správanie!

- Musíme konať **disciplinovane a spoločne**.
Pomáha to ochrániť vaše zdravie a spomaľuje ďalšie šírenie vírusu.
- Dôverujte iba **zdrojom informácií**, ktoré sú bezpečné a dôveryhodné.
- Venujte pozornosť aj aktuálnym informáciám zo Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO).
WHO poskytuje aktuálne a spoľahlivé informácie v rôznych jazykoch.
- V Nemecku môžete získať **aktuálne a spoľahlivé informácie** od Inštitútu Roberta Kocha (RKI), Federálneho centra pre výchovu k zdraviu (BZgA) alebo Federálneho ministerstva zdravotníctva (BMG).
- Zodpovednosťou a ohľaduplnosťou chráňme svoje vlastné zdravie a zdravie zdravotníckych a opatrovateľských pracovníkov.
Sú to hrdinky a hrdinovia, ktorí riskujú svoje vlastné zdravie, aby nás chránili pred touto chorobou alebo aby nás uzdravili.
- **Žiadame pacientov, ktorí trpia na COVID-19**, aby sa riadili pokynmi zdravotníckeho a opatrovateľského personálu.
- Prosím postupujte nevyhnutne podľa aktuálnych **pokynov, výziev a upozornení zodpovedných vnútroštátnych a miestnych orgánov!**

Zostaňte zdraví!

Ako sa viem najlepšie chrániť?

Nasledujúce najdôležitejšie ochranné opatrenia sú jednoduché a veľmi efektívne! Ochranné hygienické pravidlá pri kašľaní, kýchaní, umývaní rúk a udržiavaní bezpečnej vzdialenosti by sa mali stať zvykom. Informujte svoju rodinu, priateľov a známych o týchto možnostiach ochrany.



Ochranné hygienické pravidlá pri kašľaní a kýchaní

- Pri kašľaní alebo kýchaní držte najmenej 1,5 metrový odstup od iných ľudí a odvráťte sa.
- Kašlite alebo kýčajte do vreckovky. Používajte ich iba raz. Vyhodte použité vreckovky do odpadkového koša s vekom.
- Ak nemáte na dosah vreckovku, kašlite a kýčajte do predlaktia (nie do ruky).
- Ak ste mali návštevu, otvorte okno dokorán a vetrajte 10 minút.



Umývanie rúk

- Ruky si často a dôkladne umyte mydlom, vrátane medzier medzi prstami a končekov prstov. Ideálne po dobu pol minúty s tekutým mydlom. Opláchnite si ruky pod tečúcou vodou.
- Ruky si dôkladne osušte, aj medzi prstami. Doma by mal každý používať vlastný uterák. Na verejných toaletách je najvhodnejšie použiť jednorazové utierky. Na verejných toaletách uzavrite kohútik jednorazovou utierkou alebo laktom.



Udržiavajte odstup

- Vyvarujte sa priamych kontaktov, ako je podávanie rúk, bozkávanie a objímanie. Nie je to nezdvorilé, pretože chránite seba a ostatných.
- Ak ste chorí, zostaňte doma, aby ste sa zotavili a zabránili šíreniu patogénov.
- Aj ľudia, ktorí sú infikovaní, ale nevykazujú žiadne príznaky ochorenia, môžu infikovať iných. Dodržiavajte vzdialenosť najmenej 1,5 metra, aby ste zabránili priamemu prenosu patogénov.
- Chorí ľudia by sa mali vyhýbať obzvlášť ohrozeným ľuďom, ako sú starší ľudia alebo ľudia s chronickými chorobami.

Dôležité informácie o novom koronavírusu

Nový koronavírus sa rozšíril do celého sveta.

Jeho oficiálny názov je „SARS-CoV-2“. Ochorenie dýchacích ciest, ktoré spôsobuje, sa nazýva „COVID-19“.

Koronavírus sa prenáša kvapôčkovou infekciou alebo priamym kontaktom. Prenos môže nastať z človeka na človeka cez sliznice alebo nepriamo rukami. Pri kontakte rúk so sliznicou úst alebo nosa a s očnými spojivkami, môže dôjsť k prenosu vírusu.

Vírus spôsobuje infekciu dýchacích ciest. Okrem mierneho priebehu sa môže vyskytnúť horúčka, kašeľ a ťažkosti s dýchaním alebo dýchavičnosť, bolesti svalov a hlavy.

V závažných prípadoch sa môže vyskytnúť zápal pľúc.

Obzvlášť ohrození sú starší a chronicky chorí ľudia.

U detí sú príznaky choroby zvyčajne omnoho miernejšie.

V súčasnosti sa predpokladá, že od infekcie do výskytu príznakov choroby môže prejsť až 14 dní.

Iba laboratórny test môže potvrdiť, či je osoba skutočne infikovaná koronavírusom.

Ochorel som na koronavírus?

Ak prichádzate z rizikovej oblasti, alebo spozorovali ste na sebe príznaky ochorenia alebo ste boli v kontakte s osobou, ktorej bol diagnostikovaný nový koronavírus:

- **Ak sa u vás vyskytnú príznaky, obráťte sa na svojho lekára. Ak nie je k dispozícii, kontaktujte pohotovostnú lekársku službu na čísle 116 117.**
V urgentných prípadoch volajte číslo 112.
- **Mali ste kontakt s nakazenou osobou, ale sami nemáte žiadne príznaky alebo ste sa vrátili z rizikovej oblasti, informujte o tom príslušný Úrad verejného zdravotníctva (Gesundheitsamt)*.**
- **Ak trpíte na iné choroby, napríklad vysoký krvný tlak, cukrovka, kardiovaskulárne choroby, chronické choroby dýchacích ciest alebo iné choroby, prípadne dostávate terapiu, ktorá vedie k oslabeniu imunitného systému, informujte o tom svojho lekára.**
- **Zistite, na koho sa môžete obrátiť a aké bezpečnostné opatrenia musíte prijať, aby ste zabránili infikovaniu ďalších osôb.**
- **Prosíme, nenavštevujte lekárske ambulancie bez predchádzajúceho objednania sa. Týmto spôsobom chránite seba aj ostatných!**
- **Vyvarujte sa zbytočnému kontaktu s inými osobami a ak je to možné, zostaňte doma.**

Existuje vakcína?

Proti tomuto novému koronavírusu ešte neexistuje ochranné očkovanie. Vyvíja sa maximálne úsilie aby bola vyvinutá vakcína.

Pomáhajú iné očkovania?

Iné očkovania proti respiračným ochoreniam nechránia pred koronavírusom.

Môžu však predchádzať iným respiračným infekciám (chrípke, zápalu pľúc spôsobenému pneumokokmi) a pomáhajú predchádzať superinfekciám.

Je dovážaný tovar nákazlivý?

V prípade tovaru, poštových zásielok alebo batožín nie je známe žiadne nebezpečenstvo. Predmety v bezprostrednej blízkosti chorých osôb sa musia udržiavať čisté.

Je nutné nosiť rúška?

Neexistuje dostatočný dôkaz o tom, že by nosenie ochrany nosa a úst zdravými ľuďmi zásadne znižovalo riziko infekcie. Dodržiavanie pravidiel hygieny, napríklad pri kašľaní a kýchaní alebo umývaní rúk, je oveľa dôležitejšie. Ak ste sami infikovaní, ochrana úst a nosa môže znížiť riziko infikovania iných.

Infikovaní ľudia môžu byť nákazliví aj bez príznakov. Existujú situácie, keď nie je možné dodržať odstup na vzdialenosť 1,5 metra. V týchto prípadoch by preventívne nosenie provizórnych masiek mohlo pomôcť obmedziť šírenie SARS-CoV-2.

Dôležité: Masky musí dobre sedieť a po navlhnutí sa musí vymeniť. Vlhké masky nepredstavujú prekážku pre vírusy.

* Vaše miestne príslušné zdravotnícke oddelenie nájdete na adrese www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Pri výskyte príznakov kontaktujte svojho lekára. Ak nie je k dispozícii, kontaktujte pohotovostnú lekársku službu. Telefónne číslo **116 117** je na celom území Nemecka v noci, cez víkendy a sviatky dostupné.

Je potrebné používať dezinfekčné prostriedky?

Pravidelné a dôkladné umývanie rúk zvyčajne poskytuje účinnú ochranu pred infekciou. Ak žijú v okolí ľudia obzvlášť náchylní na infekcie, môže mať zmysel dezinfekcia rúk.

Na čo si mám dávať pozor v zdieľanom ubytovaní?

Prišli ste z rizikovej oblasti, spoznávate na sebe príznaky choroby alebo ste mali kontakt s osobou, ktorej bol diagnostikovaný nový typ koronavírusu? Ak bývate v prijímacom zariadení alebo v kolektívnom obydľí, informujte o tom vedenie zariadenia alebo jeho správu. Informujte o tom aj napríklad vašu školu, jazykovú školu, školiace centrum alebo pracovisko.

Kedy sú potrebné karanténne opatrenia?

Ak vám bola diagnostikovaná infekcia koronavírusom. Ak ste mali blízky kontakt s infikovanou osobou. Ak príslušné orgány nariaďujú karanténu.

Ako dlho trvá karanténa?

Pri miernom priebehu ochorenia trvá v súčasnosti karanténa zvyčajne dva týždne. Počas tejto doby musíte zostať doma. Platí to aj pre ľudí, ktorí boli v úzkom kontakte s chorými.

Dva týždne tiež odpovedajú dobe od novej infekcie novým koronavírusom SARS-CoV-2 až do výskytu symptómov alebo preukázania vírusu z výteru hltana.

Ak je nariadená karanténa, od zodpovedného zdravotníckeho orgánu sa dozviete, ako by ste sa mali chovať napríklad pri výskyte príznakov. Napríklad, či je potrebné merať telesnú teplotu alebo kedy sa karanténa uvoľní.

Na čo by som mal dbať pri domácej karanténe?

- Vyvarujte sa úzkemu kontaktu so spolubývajúcimi.
- Požiadajte členov rodiny, známych alebo priateľov o pomoc pri nakupovaní, tak aby nákup nechali pred vašimi dverami.
- Dbajte na pravidelné vetranie svojho bytu alebo domu.
- Príbory, riad a hygienické potreby by sa nemali zdieľať s ostatnými členmi rodiny alebo spolubývajúcimi. Riad sa musí pravidelne a dôkladne umývať. Platí to aj pre odevy.
- Ak naliehavo potrebujete lieky alebo lekárske ošetrovanie, kontaktujte svojho obvodného alebo odborného lekára.
- Informujte svojho lekára, ak máte kašeľ, nádchu, dýchavičnosť alebo horúčku.
- Ak potrebujete pomoc so starostlivosťou o vaše deti, kontaktujte miestne služby sociálnej podpory.

Kde nájdem ďalšie informácie?

Zdravotnícke oddelenie (Gesundheitsamt)

v mieste vášho bydliska

ponúka informácie a podporu. Telefónne číslo vášho zdravotníckeho oddelenia nájdete na adrese:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Spolkové ministerstvo zdravotníctva (BMG)

poskytuje centrálné informácie o novom type koronavírusu na svojej webovej stránke:

www.zusammengegencorona.de

Telefónne číslo pre verejnosť: 030 346 465 100

Poradenská služba pre nepočujúcich:

Fax: 030 340 60 66-07

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Podpisový telefón (videotelefónia):

www.gebaerdentelefon.de/bmg

Inštitút Roberta Kocha (RKI)

poskytuje informácie o novom type koronavírusu na svojej webovej stránke:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Federálne centrum pre výchovu k zdraviu (BZgA)

zostavil odpovede na bežné otázky týkajúce sa nového koronavírusu na:

www.infektionsschutz.de

Štátna tajomníčka pre integráciu

poskytuje informácie v 18 jazykoch:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Federálne ministerstvo zahraničných

vecí poskytuje informácie ohľadne bezpečnosti cestujúcich v postihnutých regiónoch:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO)

poskytuje informácie ku globálnej situácii:

www.who.int

Vydavateľ:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

Zdroje: BMG, RKI, BZgA

Stav k: 20.4.2020 · Verzia: 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. · All rights reserved.

Za obsah externých stránok uvedených v tomto dokumente je zodpovedný príslušný poskytovateľ.

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange

