



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava



Bratislava, 22.03.2021

„EPIKETA“: Užitočné rady, ako sa správať v každodenných situáciách počas pandémie

Nákup potravín a návšteva obchodov

- Ak môžete, využite možnosti nákupu online a donášky potravín až ku dverám.
- Do predajne vstupujte s premysleným nákupným zoznamom, aby ste v priestore s inými ľuďmi trávili čo najmenej času.
- Nakúpiť by mal ísť len jeden člen domácnosti a pokiaľ je to možné, nevodte do obchodu deti.
- Snažte sa vyhýbať špičke a nakupujte najmä v čase, kedy sa v predajniach zvykne pohybovať menej ľudí. Rešpektujte čas vyhradený na nákupy rizikových skupín.
- Seniorov nad 65 rokov a ľudí s ťažkým zdravotným postihnutím prosíme, aby v záujme ochrany svojho zdravia využívali nákupný čas pre nich vyhradený.
- S personálom a inými zákazníkmi komunikujte iba v nevyhnutnom rozsahu.
- Noste správne nasadený respirátor, prekryté majte ústa aj nos. Pri vstupe do predajne si dôkladne vydezinfikujte ruky alebo si nasadte rukavice.
- Rešpektujte pokyny zamestnancov predajne a sledujte značenie, ktoré napomáha dodržiavať potrebné rozostupy.
- Nenarúšajte osobný priestor iných ľudí pri regáloch a pri pokladni. Ak je v uličke viac ľudí, vráťte sa po tovar neskôr.
- Dotýkajte sa iba toho tovaru, ktorý plánujete kúpiť.
- Kým si neumyjete/nedezinfikujete ruky, snažte sa nedotýkať svojej tváre.
- Pri nákupe použite samoobslužné skenery, ak je to možné, váš nákup bude rýchlejší.
- Uprednostňujte bezkontaktnú platbu.
- Po východe z obchodu vyhoďte rukavice (z rúk si ich stiahnite tak, že ich vyvrátite aby vonkajšia strana rukavíc zostala vo vnútri) a opäť si vydezinfikujte ruky.
- Ak budete nútení využiť toaletu v obchode (nákupnom centre), snažte sa čo najmenej dotýkať povrchov, následne si dôkladne umyte a vydezinfikujte ruky.

Spoločné bytové priestory a výťah

- V spoločných priestoroch bytoviek sa pohybujte s riadne nasadeným respirátorom, ktorý prilieha na pokožku tváre a pokrýva nos a ústa. Chránite tým seba aj svojich susedov, ktorí môžu patriť do rizikovej skupiny.
- Používanie výťahu odporúčame obmedziť v maximálnej možnej miere, prípadne sa mu celkom vyhnúť, ak je to možné.

- Dôrazne neodporúčame, aby sa vo výťahoch viedli súčasne osoby z rôznych domácností.
- V spoločných priestoroch bytového domu trávte iba nevyhnutné minimum času.
- Po kontakte s plochami, ktorých sa dotýkajú iní ľudia (kľučky, madlá, tlačidlá vo výťahu) sa nedotýkajte tváre. Čo najskôr si dezinfikujte alebo umyte ruky.

Verejná doprava

- Cesty mimo bydliska podnikajte len v nevyhnutných prípadoch.
- Ak je to možné, cestovné lístky si zabezpečte vopred, v prípade pravidelných ciest využívajte predplatné lístky. Ak je nevyhnutné kupovať si lístok u vodiča, využite bezkontaktnú platbu, ak to dopravca umožňuje.
- Snažte sa cestovať v čase mimo špičky.
- Na zastávkach udržiajte čo najväčší odstup od ostatných ľudí.
- V uzavretých priestoroch autobusových a železničných staníc sa zdržiavajte len na nevyhnutný čas.
- Nezabúdajte, že vo vozidlách verejnej dopravy je povinné nosenie respirátora, čiže v MHD, ale aj v prímestských a diaľkových autobusoch a vo vlakoch.
- Snažte sa čo najmenej dotýkať povrchov vnútri vozidiel. Usádzajte sa čo najďalej od iných pasažierov.
- Nie je vhodné rozprávať sa so spolucestujúcimi, ktorí s vami nežijú v spoločnej domácnosti.
- Minimalizujte čas strávený vo vozidle MHD, napríklad vystúpte skôr.
- Najmä na kratších vzdialenostiach nejedzte a nepite. V prípade dlhších ciest si pred občerstvením vydezinfikujte ruky. Respirátor si nasadte ihneď po tom, ako dojete či dopijete.

Pobyt na pracovisku:

- V čase nepriaznivej epidemickej situácie by ste mali byť osobne na pracovisku iba v prípade, ak povaha vašej práce neumožňuje prácu z domu.
- V žiadnom prípade nechodte na pracovisko po rizikovitom kontakte či s akýmkoľvek príznakmi akútneho respiračného ochorenia.
- Ak sa u vás objavia príznaky až keď ste v práci, okamžite o tom informujte nadriadeného a izolujte sa od kolegov či klientov.
- Ak nemôžete byť na pracovisku či v kancelárii sami, majte v spoločnosti kolegov správne nasadený respirátor a majte dostatočné rozostupy, ak to priestor dovoľuje. Respirátor si nesnímajte na miestach, kde je zvýšený pohyb osôb (napríklad chodby, toalety, kuchynka).
- Používanie výťahov obmedzte v maximálnej možnej miere. Odporúčame, aby sa kapacita výťahov znížila aspoň na štvrtinu maximálne povoleného počtu osôb.
- V najvyššej možnej miere obmedzte fyzický kontakt s klientmi alebo spolupracovníkmi (porady, konferencie) napríklad využívaním online technológií alebo telefonickej komunikácie.
- Porád, ktoré prebiehajú prezenčne, by sa mali zúčastňovať iba tie osoby, ktorých prítomnosť je nevyhnutná.
- Vyhýbajte sa miestam, kde dochádza k nadbytočnému zhromažďovaniu pracovníkov v spoločných priestoroch.
- Nestravujte sa spoločne v kuchynke, kantíne, jedálni alebo inom priestore.

- Často a dôkladne vetrajte. Pri vstupe do miestnosti odporúčame otvoriť okná na cca 15 minút, a to najmä vtedy, keď sa tam predtým zdržiavalo viacero ľudí.
- Nevstupujte do osobnej zóny kolegov a nedotýkajte sa predmetov (myš, klávesnica, písacie či kancelárske potreby, iné pracovné nástroje), ktoré používajú iné osoby. Dbajte na dezinfekciu dotykových a často používaných plôch.
- Nepodceňujte častú a dôkladnú hygienu rúk.

Služobná cesta:

- Pracovné cesty vykonávajte iba v prípadoch, kedy je vaša osobná účasť skutočne nevyhnutná. Vždy uprednostňujte komunikáciu na diaľku.
- Prestávky počas cesty si robte na málo frekventovaných miestach a vyhňte sa kontaktu s inými ľuďmi.
- Ak musíte prenocovať v hoteli alebo v ubytovni, overte si, že prevádzkovateľ nevystavuje hostí zbytočnému riziku, dodržiava protiepidemické opatrenia a zvýšil hygienický štandard.
- Mimo izby, v ktorej ste ubytovaní, majte vždy riadne nasadené rúško alebo respirátor.
- Obmedzte kontakt s plochami, ktorých sa dotýka väčší počet ľudí; ak sa ich dotknete, čo najskôr si umyte/dezinfikujte ruky.
- Bežná prevádzka hotelových barov alebo reštaurácií je zakázaná, nezdržiavajte sa v týchto priestoroch. Občerstvenie konzumujte na izbe.
- Nevyužívajte doplnkové služby hotelov, pri ktorých môžete prichádzať do kontaktu s ďalšími ľuďmi. V akýchkoľvek spoločných priestoroch hotela trávte iba nevyhnutný čas.
- Namiesto výťahov radšej choďte po schodoch, resp. nenastupujte do výťahu s cudzími osobami.

Stretnutia s členmi iných domácností

- Dlhodobá izolácia je psychicky vyčerpávajúca, snažte sa s rodinou a priateľmi pravidelne kontaktovať aspoň telefonicky alebo online.
- Ak sa u vás objavili akékoľvek príznaky ochorenia, ostaňte doma v izolácii.
- S osobami mimo spoločnej domácnosti sa stretávajú iba v odôvodnených a nevyhnutných prípadoch, stretnutia je potrebné obmedziť iba na nutnú starostlivosť o blízku osobu.
- Vopred si vyjasnite pravidlá, ktorými počas stretnutia znížite riziko prenosu vírusu a trvajte na ich dodržaní.
- Vždy uprednostnite stretnutie v exteriéri s dodržaním aspoň dvojmetrových rozostupov. Vyhybajte sa miestam, kde sa stretávajú ľudia z viacerých domácností, o ktorých režime a aktivitách nemáte dostatok informácií.
- Nezúčastňujte sa stretnutí po návrate zo zahraničia, využite kontakt na diaľku.
- Keď opatrenia umožnia stretávať sa aj s osobami mimo vašej domácnosti, minimalizujte riziko, že nákazu zanesiete medzi inak neprepojené skupiny ľudí. Medzi stretnutiami nechajte uplynúť aspoň 14 dní, čo je horná hranica inkubačnej doby vírusu.
- Nespoliehajte sa iba na negatívny výsledok testu alebo na nedávne očkovanie. Ak nemáte dostatočné rozostupy, alebo ste spolu v jednej miestnosti s osobou z inej domácnosti, majte naďalej nasadené rúško či respirátor.

Parky a detské ihriská

- Rešpektujte nariadený zákaz vychádzania.
- Navštevujte parky, ktoré sú v okolí vášho bydliska. Nepresúvajte sa za rekreáciou pomocou hromadnej dopravy.
- Dodržiavajte odstup od iných rodičov a detí, noste riadne nasadené rúško či respirátor.
- Ak je park či priestranstvo zaplnené ľuďmi natoľko, že je náročné zachovávať aspoň dvojmetrové rozostupy, zvolte si na rekreáciu menej zaplnené miesto.
- Športujte samostatne alebo s ľuďmi z vašej spoločnej domácnosti.
- Každú návštevu detských ihrísk zvažte do dôsledkov. Ak sa predsa len vyberiete na ihrisko, navedte svoje dieťa k menej kontaktnej hre a motivujte ho dodržiavať hygienické opatrenia.
- Nedeľte sa o predmety (napríklad hračky, športové náčinie) s osobami mimo vašej domácnosti.

Opravy a technický servis v domácnosti

- Do svojej domácnosti vpúšťajte iba pracovníkov s riadne nasadeným respirátorom. Respirátor si nasadte aj vy.
- Požiadajte technikov, aby si hneď po vstupe do bytu umyli alebo vydezinfikovali ruky. Ak použijú vašu kúpeľňu, na vysušenie rúk im dajte jednorazové papierové utierky, kúpeľňu potom vydezinfikujte.
- Nekontrolované časti bytu uzavrite a v čase návštevy požiadajte ďalších členov domácnosti, aby v nich zotrvali počas kontroly či údržby – najmä rizikové osoby.
- Nepribližujte sa k technikom, ak to nie je nevyhnutné. V priestoroch výkonu práce zabezpečte prítomnosť len jednej osoby z rodiny (ak je to možné), ktorá podľa možnosti bytu dodržiava 2-metrový odstup od technikov.
- Zabezpečte priebežné vetranie v priestore, kde sa nachádzajú technici.
- Obmedzte komunikáciu iba na najnutnejšie informácie.
- Po vykonaní prác dôkladne vyvetrajte priestory, v ktorých sa zdržiavali pracovníci a vydezinfikujte dezinfekčnými prostriedkami na báze alkoholu plochy, ktorých sa technici dotýkali; odporúčame krátkodobé, ale účinné a opakované vetranie priestoru interiéru bytu.

Knižnice:

- Uprednostnite digitalizované tituly pred tlačovinami.
- Vždy, keď je to možné, využite online rezervácie titulov a do knižnice si ich prídte už len vyzdvihnúť.
- Snažte sa využiť všetky dostupné možnosti, ktoré minimalizujú priamy kontakt s personálom alebo inými návštevníkmi knižnice – napríklad výdaj objednaných kníh cez „okienko“ alebo boxy na vrátenie kníh.
- Pred prevzatím a vrátením kníh si umyte alebo dezinfikujte ruky a počas návštevy knižnice majte po celý čas riadne nasadené rúško alebo respirátor.

Zdravý životný štýl

- Konzumujte vyváženú zdravú stravu, najmä u detí zaraďujte do jedálneho lístka ovocie a zeleninu (obsahujú dôležité vitamíny a minerály), nízkoenergetické mliečne výrobky (obsahujú vitamín D), orechy (obsahujú zinok), strukoviny, celozrnné pečivo a biele mäso (obsahuje dôležité aminokyseliny),
- Venujte sa pohybu v čo najvyššej možnej miere, podporujte pohyb aj u detí (deti 3- až 6-ročné by mali tráviť v pohybe aspoň 2 až 4 hodiny, staršie deti najmenej hodinu),
- Snažte sa zvládať stres relaxačnými technikami; u detí je potrebné vytvárať bezpečný režim v domácom prostredí, neprenášať na ne stresové situácie, budovať u nich pocit bezpečia a dôvery v rodinnom kruhu,
- Dodržiavajte zásady hygieny; u detí budujte a pestujte hygienické návyky (časté umývanie rúk) od najútlejšieho detstva;
- Dodržiavajte vhodný spánkový režim, nakoľko dlhodobý nedostatok spánku vedie k vzniku úzkosti a depresí.

**Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky
a regionálne úrady verejného zdravotníctva**