



# ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

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



Bratislava, 14. 3. 2023

## **Od 20. marca rušíme vyhlášku k izolácii osôb pozitívnych na COVID-19 a karanténe úzkych kontaktov**

Úrad verejného zdravotníctva SR kompletne zruší vyhlášku k izolácii osôb pozitívnych na COVID-19 a karanténe úzkych kontaktov s účinnosťou od 20. marca 2023 po dohode s Ministerstvom zdravotníctva SR a odborným konzíliom. Osoby s COVID-19 už od tohto dátumu nebudú mať povinnú päťdňovú domácu izoláciu.

Tak ako pri iných akútnych respiračných ochoreniach budú dospelí i deti s COVID-19, samozrejme, v starostlivosti svojich ošetrojúcich lekárov, ktorí im budú nastavovať liečbu či stanovovať práceneschopnosť; v prípade detí lekár určí, že dieťa nie je v čase ochorenia spôsobilé navštevovať kolektív.

Ochorenie si v súčasnosti nevyžaduje povinnú izoláciu vzhľadom na aktuálne cirkulujúce varianty SARS-CoV-2 a na podiel ľudí, ktorí COVID-19 prekonali a/alebo boli kompletne zaočkovaní. Ochorenie COVID-19 sa tak v tomto smere dostáva na úroveň ostatných akútnych respiračných ochorení, pri ktorých sa ľudia chránia sami s ohľadom na vlastné zdravie, ale aj na ochranu zraniteľných skupín (seniori, chronicky chorí, imunokompromitované osoby a pod.).

### **Čo znamená zrušenie vyhlášky pre osoby s diagnostikovaným COVID-19:**

- Ak ste mali diagnostikované ochorenie COVID-19 pred 20. marcom 2023, pravidlá vzťahujúce sa na domácu izoláciu už pre vás po tomto dátume nebudú povinné, aj ak ešte od diagnostikovania alebo od objavenia sa príznakov neuplynú päť dní.
- Avšak treba veľmi dôsledne dodržiavať pokyny lekárov, teda liečiť sa doma v pokoji a brať do úvahy svoj zdravotný stav.
- Ak ste chorí, nechodte do práce, školy či do iných kolektívov a iných verejných priestorov. COVID-19 je infekčné ochorenie a hoci domáca izolácia už nebude povinná, berte ohľad na svoje vlastné zdravie a na zdravie zraniteľných skupín.
- Ak nie je možné zostať doma, napríklad z dôvodu, že si potrebujete ísť po lieky, dbajte na správne nosenie respirátora (riadne prekrytý nos aj ústa). Stále treba myslieť aj na dôkladnú hygienu rúk (umývanie mydlom a teplou vodou, použitie dezinfekčných prostriedkov na ruky na báze alkoholu).

### **Ako sa chrániť pred respiračnými ochoreniami (COVID-19, chrípka a podobné ochorenia):**

- Dôsledné umývanie rúk je základný a účinný krok v prevencii akútnych respiračných ochorení vrátane COVID-19, ako aj chrípky a chrípke podobných ochorení.
- Ruky si dôkladne umývajte po každom návrate domov (do práce) z vonkajšieho prostredia, po ceste v hromadných prostriedkoch, pred a po návšteve lekára a nemocnice, pred, počas, po

príprave jedla a pred jeho konzumáciou, po použití toalety, pri akomkoľvek pocite nečistých rúk.

- Odporúčame chrániť sa respirátorom v preplnenej hromadnej doprave, v preplnených uličkách obchodov či na hromadných podujatiach. Rovnako je to vhodné v situáciách, keď ste obklopení cudzími ľuďmi a nedokážete si od nich udržať bezpečný odstup alebo ak neviete vyhodnotiť ich zdravotný stav. Respirátor odporúčame nosiť v situáciách, ak začínate pociťovať príznaky ochorenia alebo ste sa do kolektívu vrátili tesne „po chorobe“.
- Odporúčame dať sa zaočkovať proti COVID-19, ak ste ešte neboli očkovaní, prípadne ešte nemáte posilňujúcu dávku.
- Dodržiavajte respiračnú etiketu (kýchajte a kašlite do vreckovky - nie do dlane; použité vreckovky vyhodte do uzatvárateľných nádob na odpad a následne si umyte ruky vodou a mydlom alebo si ich dezinfikujte).
- Je vhodné obmedziť podávanie rúk, objímanie sa pri pozdrave, nedotýkajte sa tváre a očí neumytými rukami, nezdierajte osobné predmety s inými ľuďmi.
- V kolektívoch odporúčame časté krátke nárazové vetranie niekoľkokrát počas dňa s oknami dokorán. Dezinfikujte plochy, ktorých sa ľudia často dotýkajú.
- Podporte svoju obranyschopnosť zvýšeným príjmom vitamínov A, C, E a väčšiny vitamínov zo skupiny B, vitamínu D na podporu obranyschopnosti tela - nájdete ich v čerstvej zelenine, ovocí, strukovinách a celozrnných obilninách.
- Dbajte na každodenný pobyt na čerstvom vzduchu, pomôže tiež dostatok spánku, aktívny životný štýl a otužovanie.
- Obliekajte sa primerane počasiu.

#### **Čo bude so stále platnou vyhláškou k prekrytiu horných dýchacích ciest:**

[Vyhláška k prekrytiu horných dýchacích ciest](#) sa nateraz rušiť nebude. Naďalej platí, pretože v súčasnosti má stále opodstatnenie – chrípková sezóna ešte trvá a naďalej evidujeme relatívne vysokú chorobnosť na akútne respiračné ochorenia. Povinné riadne prekrytie horných dýchacích ciest (nos a ústa) respirátorom stále platí pre personál zdravotníckych a sociálnych zariadení pri kontakte s klientmi a pacientmi (personál nemocníc, ambulancií a lekární), návštevníkov zdravotníckych a sociálnych zariadení, pacientov v čakárňach a ambulanciách lekárov či zákazníkov lekární.

**PhDr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH**  
**hlavný hygienik Slovenskej republiky**