

# Spomaľme šírenie koronavírusu

Nový koronavírus spôsobuje ochorenie dýchacích ciest s názvom COVID-19.  
Ako sa môžete chrániť? Dodržiavajte hygienické opatrenia.



**Pravidelne a dôsledne si umývajte ruky mydlom a vodou vždy aspoň po dobu 20 sekúnd.** Ak máte dezinfekčné mydlo s obsahom alkoholu, použite ho. Ak máte dezinfekčný gél, využite ho vtedy, keď si ruky nemôžete umyť. Takto zabijete vírusy, ktoré môžete mať na rukách.



**Nechytajte sa rukami očí, nosa a úst,** aby ste si vírus nepreniesli do tela.



**Pri kýchaní či kašľaní si zakryte ústa ohnutou rukou v lakti** alebo vreckovkou. Tú následne ihneď zahodte.



**Ak je dostupné, použite na verejnosti rúško,** prípadne si tvár prekryte textíliou. Obmedzte kontakt s ľuďmi na minimum



**Vyhňte sa fyzickému kontaktu s ľuďmi a dodržiavajte odstup vo vzdialenosti min. 1 meter.** Odstup môže zabrániť tomu, aby ste vdýchli kvapôčky vírusu, keď chorý človek kýcha či zakašle alebo si rukami nepreniesli vírus na sliznice.



**Vyhňte sa kontaktu s veľkým počtom ľudí** na verejnosti a na miestach, kde sa stretáva väčšie množstvo ľudí (nákupné centrá, kaviarne, čakárne ambulancií, preplnené lekárne a pod.).



**Obmedzte presuny MHD na minimum.**

V prípade nutnosti presunu sa presúvajte radšej peši/autom.

---

## Najčastejšie príznaky ochorenia sú:

Zvýšená teplota, suchý kašeľ a únava. Niektorí ľudia trpia bolesťami, upchatým nosom, nádchou, bolesťami hrdla alebo hnačkou. Niektorí naopak netrpia nijakými prejavmi. Napriek tomu môžu chorobu mať a vírus prenášať ďalej. V súčasnosti neexistuje očkovanie ani špecifická liečba, v prípade ťažkého priebehu sa nariaďuje hospitalizácia. **Až 80% ľudí sa z ochorenia COVID-19 vylieči bez potreby špeciálnej liečby.**

**Je pravdou, že seniorky a seniori sú vzhľadom na riziká šírenia a následkov koronavírusu najzraniteľnejšou skupinou. Ohrození sú tiež ľudia s oslabeným zdravím, napríklad so srdcovo-cievnyimi ochoreniami, ochoreniami pľúc, onkologickými diagnózami a podobne.**