

# **PRÍRUČKA PRE VEREJNOSŤ NA PREVENCIU ZÁPALU PLŮC SPÔSOBENÉHO NOVÝM KORONAVÍRUSOM**

Zápal pľúc spôsobený novým koronavírusom je novou chorobou a preto sa verejnosť musí chrániť účinnejšie proti tejto novej epidémii. Aby sme pomohli našim zahraničným priateľom v nadobudnutí relevantných poznatkov v prevencii, Zahraničný úrad provincie Hubei zostavil túto príručku/smernice v rôznych jazykoch podľa pokynov Národnej komisie pre bezpečnosť a zdravie.

- Minimalizujte vonkajšie aktivity v otvorenom priestore

1. Nenavštevujte oblasti, kde sa choroba vyskytuje.
2. Obmedzte návštevy príbuzných a priateľov, zorganizujte menej stretnutí počas trvania a riešenia epidémie; podľa možnosti ostaňte doma tak dlho, ako sa len dá.
3. Vyvarujte sa návštevám preplnených verejných priestorov, obzvlášť miest s nedostatočnou ventiláciou, ako sú verejné kúpele, termálne pramene, kiná, internet kaviarne, Karaoke kluby, veľké nákupné centrá, autobusové/vlakové stanice, letiská, prístavy trajektov, výstavné centrá, ap.

- Osobné ochranné opatrenia a hygiena rúk

1. Keď ste vonku, noste ochranné rúška. Mali by ste nosiť chirurgickú masku alebo masku N95 pri návšteve verejných priestorov, nemocníc alebo cestou v mestskej hromadnej doprave.

2. Správanie, hygiena.

Nedotýkajte sa verejných objektov a zariadení. Po tom, ako ste sa vrátili domov z týchto miest, pri kašli, po použití toalety, a pred každým jedlom si dôkladne umyte ruky mydlom alebo tekutým mydlom pod tečúcou vodou, prípadne použite dezinfekčné roztoky s obsahom alkoholu. Nedotýkajte sa úst, nosa a očí, ak nie ste si istí, že máte čisté ruky. Pri kašli a kýchaní si zakryte ústa a nos ohnutým lakťom.

- Sledovanie zdravotného stavu pacientov a vyhľadanie lekárskej pomoci

1. Sledujte svoj zdravotný stav aj zdravotný stav členov vašej rodiny. Merajte si teplotu, ak sa vám zdá, že máte zvýšenú teplotu. Ak máte malé deti, pravidelne kontrolujte ich teplotu dotknutím sa ich čela ráno aj večer. Merajte im teplotu hneď, ak máte pocit, že majú horúčku.

2. Noste ochranné rúška, a pri podozrivých symptómoch okamžite vyhľadajte lekára. Vyhľadajte lekársku pomoc ihneď, ak máte pocit, že máte príznaky zápalu pľúc následkom koronavírusu. Príznaky zahŕňajú: horúčku, kašeľ, bolesti hltana /pharyngalgia/, ťažkosti v hrudníku, dýchavičnosť, nechúť do jedla, malátnosť, letargia, nevoľnosť, hnačky, bolesti hlavy, palpitácia, zápal spojiviek, bolesti končatín alebo chrbta ap. Necestujte metrom, autobusom, MHD a vyhňte sa všetkým preplneným miestam. Ak ste dostali chorobu, povedzte lekárovi vašu cestovnú anamnézu, miesta, kde ste bývali v oblastiach epidémie a s kým ste sa tam stretli. Spolupracujte so svojim lekárom vo všetkých relevantných aspektoch.

Zachovajte dobrú hygienu a zvyklosti zdravej životosprávy

1. Vetrajte svoje izby často.

2. Nech každý člen rodiny má svoje vlastné uteráky. Udržujte čistotu doma, vrátane riadu a príboru. Postelnú bielizeň a šaty čo najčastejšie sušte na slnku.

3. Nepľuvajte. Po vyfúknutí nosa, vreckovky odhodte do zatvoreného kontajnera.

4. Stravujte sa vyvážene a robte fyzické cvičenia.
5. Nedotýkajte sa zvierat, nejedzte divinu. Nechodte na trhy, kde predávajú živé zvieratá.
6. Majte pripravené doma teplomery, chirurgické rúška alebo rúška N95, domáce dezinfekčné prostriedky a iné potrebné materiály.

**Príručka na prevenciu zápalu pľúc spôsobeného novým  
coronavírusom pre ľudí, ktorí trvalo bývajú alebo cestovali  
do nakazených oblastí**

I. Zaregistrujte sa na obecnom alebo mestskom úrade. Obmedzte svoje vonkajšie aktivity, nenavštevujte preplnené verejné miesta.

II. Monitorujte svoj zdravotný stav dvakrát denne počas 14 dní po opustení nakazenej oblasti. Ostaňte v dobre vetranom samostatnom dome alebo v oddelenej miestnosti od ostatných ľudí. Minimalizujte blízke kontakty s inými členmi vašej rodiny.

III. Okamžite vyhľadajte lekára, ak máte podozrivé príznaky choroby vrátane horúčky, kašľa, bolesti hrdla, ťažkosti v hrudníku, dýchavičnosť, nechúť do jedla, malátnosť, letargia, nevoľnosť, hnačky, bolesti hlavy, palpitácia, zápal spojiviek, bolesti končatín alebo chrbta ap. Cestou k lekárovi dodržujte nasledovné pokyny.

1. Noste chirurgické rúška alebo rúška N95.

2. Ak nemusíte, nechodte mestskou hromadnou dopravou; okná auta, ktorým cestujete, majte otvorené.

3. Noste rúška a umývajte si ruky pravidelne. Dodržujte odstup aspoň 1 metra od ostatných ľudí počas cesty do nemocnice.

4. Používajte dezinfekčné prostriedky chlórové alebo kyselinu peroctovú na sterilizáciu auta, ak bolo kontaminované sekrétmi alebo telovými tekutinami pacienta.

## **Rodinná príručka na prevenciu zápalu pľúc spôsobeného novým coronavirusom**

### I. Denné typy prevencie

1. Nenavštevujte oblasti, kde sa choroba vyskytuje.
2. Vyvarujte sa návštevám preplnených verejných priestorov. Obzvlášť miest s nedostatočnou ventiláciou, ako sú verejné kúpele, termálne pramene, kiná, internet kaviarne, Karaoke kluby, veľké nákupné centrá, autobusové/vlakové stanice, letiská, prístavy trajektov, výstavné centrá, ap.
3. Nedotýkajte sa zvierat, nejedzte divinu. Nechodte na trhy, kde predávajú živé zvieratá – vrátane vtákov, morských špecialít, iné divé zvieratá. Pred konzumáciou dôkladne uvarte vajíčka a mäso.
4. Zachovajte čistotu v dome, otvárajte okná často s cieľom vyvetrania miestností.
5. Hygiena rúk. Nedotýkajte sa verejných objektov a zariadení. Po tom, ako ste sa vrátili domov z týchto miest, pri kašli, po použití toalety, a pred každým jedlom si dôkladne

umyte ruky mydlom alebo tekutým mydlom pod tečúcou vodou, prípadne použite dezinfekčné roztoky s obsahom alkoholu. Nedotýkajte sa úst, nosa a očí, ak nie ste si istí, že máte čisté ruky. Pri kašli a kýchaní zakryte ústa a nos ohnutým lakťom.

6. Keď ste vonku, noste ochranné rúška. Mali by ste nosiť chirurgickú masku alebo masku N95 pri návšteve verejných priestorov, nemocníc alebo mestskej hromadnej dopravy.

7. Dodržujte osobnú hygienu a zvyky zdravej životosprávy. Nech každý člen rodiny má svoje vlastné uteráky. Udržujte čistotu doma vrátane riadu a príboru. Postelňú bielizeň a šaty často sušte na slnku. Nepľuvajte. Po vyfúknutí nosa, vreckovky odhodte do zatvoreného kontajnera. Stravujte sa vyvážene a robte fyzické cvičenia.

8. Sledujte svoj zdravotný stav aj zdravotný stav členov vašej rodiny. Merajte si teplotu, ak sa vám zdá, že máte zvýšenú teplotu. Ak máte malé deti, pravidelne kontrolujte ich teplotu dotknutím sa ich čela ráno aj večer. Merajte im teplotu, ak máte pocit, že majú horúčku.



9. Majte po ruke potrebné zdravotnícke potreby, ako teplomer, ochranné rúška, a dezinfekčné prostriedky.

## **II. Pokyny pre členov rodiny osoby s podozrivými príznakmi choroby**

1. Vyhľadajte lekársku pomoc ihneď, ak máte pocit, že máte príznaky zápalu pľúc následkom koronavírusu. Príznaky zahŕňajú: horúčku, kašeľ, bolesti hltana /pharyngalgia/, ťažkosti v hrudníku, dýchavičnosť, nechúť do jedla, malátnosť, letargia, nevoľnosť, hnačky, bolesti hlavy, palpitácia, zápal spojiviek, bolesti končatín alebo chrbta ap.

2. Necestujte metrom, autobusom a inými formami mestskej hromadnej dopravy, nenavštevujte preplnené miesta.

3. Ak ste dostali chorobu, povedzte lekárovi vašu cestovnú anamnézu, miesta, kde ste bývali v oblastiach epidémie a s kým ste sa tam stretli. Spolupracujte so svojim lekárom vo všetkých relevantných aspektoch.

4. Asymptomatickí členovia rodiny by mali nosiť rúška, dodržujte potrebnú vzdialenosť a vyvarujte sa blízky kontaktom s nakazenými ľuďmi.

5. Ak niekto bol diagnostikovaný zápalom pľúc spôsobeným vírusom 2019-nCoV, jeho/jej členovia rodiny, ak boli v úzkom kontakte s infikovanou osobou, musia podstúpiť karanténu v trvaní 14 dní.

6. Sterilizujte miesta a predmety, kde sa zdržiavala osoba s príznakmi choroby.

### **Príručka prevencie zápalu pľúc spôsobeného novým koronavírusom na verejných priestranstvách**

Príručka platí pre **verejné priestranstvá**, ako nákupné centrá, reštaurácie, kiná, Karaoke kluby, internet kaviarne, kúpele, telocvične, výstavné centrá, autobusové/vlakové/metro stanice, letiská, ap.

Verejné priestranstvá musia byť dobre ventilované. Zabezpečte správne fungovanie klimatizačného zariadenia a ventilátorov. Čistite filtre klimatizačných zariadení pravidelne a otvárajte často okná.

Zabezpečte dostatočné množstvo tekutého mydla na toaletách a správne fungovanie vodovodu.

Dodržujte čistotu a odstraňujte odpad včas.



## **Príručka prevencie zápalu pľúc spôsobeného novým coronavírusom v mestskej hromadnej doprave**

I. Personál pracujúci vo verejnej doprave v nakazených oblastiach musí nosiť rúška alebo rúška N95 a musia sledovať svoj zdravotný stav na dennej báze.

II. Teplomery a ochranné rúška musia byť dostupné vo verejnej doprave.

III. Čistite a dezinfikujte dopravné prostriedky verejnej dopravy častejšie. Uchovajte prevádzkové denníky a záznam priebehu čistiacich prác.

IV. Zabezpečte, aby dopravné prostriedky verejnej dopravy boli dobre vetrané.

V. Dodržujte čistotu vo vozidlách a na staniciach metro/autobusov/vlakov, pravidelne vynášajte odpad.

VI. Zlepšite pracovný harmonogram / oddych na pracovisku, aby pracovníci vo verejnej doprave mali dostatok oddychu.

## **Domáca karanténa**

I. Osoby, ktoré boli v blízkom kontakte s nakazenými musia ostať v dobre vetranej miestnosti a nesmú prijímať žiadne návštevy.

II. Obmedzte aktivity, minimalizujte ich kontakt s ostatnými členmi rodiny. Spoločné miestnosti, ako kuchyňa a kúpeľňa, často vetrajte a nechajte ich okná otvorené.

III. Členovia rodiny nesmú bývať v tej istej miestnosti ako osoby v blízkom kontakte s nákazou. Ak to nie je možné, dodržujte vzdialenosť minimálne 1 metra. Matky môžu dojčiť svoje deti.

IV. Členovia rodiny musia nosiť rúška zahaľujúce nos a ústa pred vstupom do obývacích miestností. Vymeňte rúška, ak sú mokré alebo znečistené sekrétmi. Umyte si ruky po odstránení a likvidácii rúška.

V. Umývajte si ruky po priamom kontakte s nakazenými osobami. Platí to aj pred prípravou jedla, pred jedlom, a po toalete. Použite dezinfekčné roztoky s obsahom alkoholu

alebo mydlom pod tečúcou vodou. Dezinfekčné prostriedky používajte obozretne, aby ste si nespôsobili zranenia.

VI. Umývajte si ruky mydlom pod tečúcou vodou a utrite si ich jednorazovými papierovými vreckovkami. Ak také nemáte, používajte uterák. Uteráky vymeňte, ak sú už mokré.

VII. Látky na zakrytie nosa alebo úst pri kašli odhodte do odpadu, alebo ich okamžite umyte.

VIII. Členovia rodiny musia minimalizovať kontakt s nakazenými a ich predmetmi. Nepoužívajte ich zubnú kefku, cigaretu, príbor, jedlá a nápoje, uteráky, osušky ani posteľnú bielizeň. Príbor a tanier je potrebné umývať vhodnými čistiacimi prostriedkami a vodou.

IX. Používajte dezinfekčné prostriedky chlórové alebo kyselinu peroctovú na sterilizáciu povrchov, ako nočné stolíky, posteľ a iné druhy nábytku, ktoré často používate. Kúpeľňu a toaletu dezinfikujte aspoň raz denne.

X. Perte šaty, plachty, uteráky mydlom alebo v pračke na 60-90 stupňov so saponátom a osušte ich. Posteľnú bielizeň dávajte

do koša, vyvarujte sa kontaktu s pokožkou a šatami nakazených.

XI. Noste jednorazové rukavice a ochranný odev ako plastové zástery pri čistení povrchov a predmetov, šatstva, ktoré mohli byť kontaminované. Dezinfikujte si ruky pred a po používaní rukavíc.

XII. Ak sa u vás objavia príznaky choroby, vyhľadajte lekársku pomoc. Príznaky zahŕňajú: horúčku, kašeľ, bolesti hltana /pharyngalgia/, ťažkosti v hrudníku, dýchavičnosť, nechúť do jedla, malátnosť, letargia, nevoľnosť, hnačky, bolesti hlavy, palpitácia, zápal spojiviek, bolesti končatín alebo chrbta ap. Konkrétne odporúčania sú nasledovné:

1. Noste rúško alebo masku N95.
2. Ak nemusíte, necestujte verejnou dopravou, okná auta otvorte.
3. Noste rúška, umývajte si ruky. Dodržujte odstup od ostatných vo vzdialenosti 1 metra počas cesty do nemocnice.

Používajte dezinfekčné prostriedky chlórové alebo kyselinu peroctovú na sterilizáciu auta, ak bolo kontaminované sekrétmi alebo telovými tekutinami pacienta.

## **Obyčajná chrípka alebo nový koronavírus?**

### **Ako ich rozlíšiť?**

Je tu chrípková sezóna. Ako rozlíšiť chrípku od koronavírusu - zápalu pľúc? Podľa Národnej komisie zdravia tieto choroby majú odlišné symptómy:

1. Symptómy chrípky zahŕňajú zapchatý nos a nižšie-stredne vysoké teploty trvajúce 1-3 dni. Obyčajné nachladnutie málokedy zasiahne celé telo.

2. Príznaky chrípky sú vyššie teploty trvajúce 3-5 dni, silnejšie bolesti svalov tela a silná únava.

3. Na základe našich informácií, hlavné symptómy zápalu pľúc spôsobeného novým koronavírusom zahŕňa horúčku, kašeľ, vracanie a hnačku.

Odborníci tvrdia, že na rozdiel od nachladenia alebo chrípky, diagnóza zápalu pľúc spôsobeného novým koronavírusom sa zakladá v rozhodujúcej miere na



epidemiologickej anamnéze pacienta. Ak máte nejaké pochybnosti, okamžite choďte k lekárovi a povedzte mu svoju cestovateľskú anamnézu alebo kontakty s nakazenými pacientmi koronavírusom.

## **Tipy pre život v komunite nakazenou novým koronavírusom (Časť 1)**

1. Môže znamenať riziko možného prenosu infekcie použitie výťahu?

Áno, ale možno jej predísť.

Nový koronavírus sa šíri kvapôčkovou infekciou a cez priamy kontakt. Máte teda väčšiu šancu nákazy vo výťahu cez kašeľ, kýchnutie alebo rozprávaním sa s nosičom choroby, keďže ste v malom uzatvorenom priestore. Ak kvapky padnú na gombíky alebo na stenu, môžete sa nakaziť dotykom kontaminovaného povrchu.

Noste preto vo výťahu masku a nedotýkajte sa rukami svojej tváre. Hneď, ako ste došli domov, okamžite si umyte ruky.

2. Aká je situácia pri dotyku zábradlí alebo iných predmetov na verejnosti?

Sú zdrojom infekcie tiež, lebo vírusy sa môžu nachádzať na povrchu týchto predmetov a môžu byť prenesené na ľudí po kontakte.

Nedotýkajte sa týchto predmetov, resp. nedotýkajte sa nosa, úst a očí.

3. Je bezpečné používať verejné toalety, ak v blízkosti identifikovali vírus nCov?

Normálne je to bezpečné, ale musíte byť opatrnejší.

Vyvarujte sa rizikovým kontaktom, umyte si ruky a dezinfikujte svoj odev a noste masku proti kvapôčkovej infekcii.

4. Komunálny odpad od nakazených ľudí môže byť zdrojom infekcie?

Môže byť, ale nie je to pravdepodobné.

Navrhnuté opatrenia:

Umývajte si ruky často a noste so sebou dezinfekčné prostriedky na báze alkoholu;

- . Nedotýkajte sa podozrivých predmetov;
- . Noste jednorazové rukavice pri práci so smetným košom;
- . Použitú rúšku dajte do zapečatených vriec a likvidujte ich ako nebezpečný odpad.

### **Tipy pre život v komunite nakazenej novým koronavírusom (Časť 2)**

1. Koľko dní prežije nový koronavírus mimo ľudského tela?

Štúdie poukázali na to, že vírus ostáva aktívnym niekoľko hodín na hladkých povrchoch, ako kľučky dverí a tlačidlá výťahu. Pri vhodnej teplote a vlhkosti ostáva aktívnym aj niekoľko dní, preto je dôležité umývanie rúk.

2. Je možné, aby sa vírus nalepil na prikrývky, paplóny vyložené na slnko?

Nie, to nie je možné. Štúdie dokazujú, že slnečné svetlo znižuje aktivitu a čas prežitia vírusu pri suchých a teplých poveternostných podmienkach s dostatočným prúdením vzduchu a pri ultrafialovom žiarení.

3. Prečo musíme miestnosti často vetrať? Môže sa dostať vírus do bytu pomocou prachu z vonka?

Časté vetranie znižuje koncentráciu vírusov vo vnútri miestnosti, zatiaľ čo ich vonkajšia koncentrácia je aj tak relatívne nízka, keďže sú tam vystavené ultrafialovému žiareniu.

4. Ako máme svoje šaty dezinfikovať, po tom ako sme sa vrátili z ulice domov?

Ak ste sa nestýkali s ľuďmi vystavenými koronavírusu, prezliekajte sa v primeraných časových intervaloch. Pre extra opatrenia môžete dezinfikovať šaty alkoholovým sprejom. Ak taký sprej nemáte, môžete na to použiť akýkoľvek alkoholický nápoj s obsahom alkoholu v rozmedzí 70%-75%.

5. Sú aj nejaké iné možnosti dezinfekcie šatstva?

Alternatívne metódy dezinfekcie šatstva na základe informácie o SARS víruse sú nasledovné:

(1) Dajte šaty do sušičky pri teplote 56-75°C na 30-90 minút;

(2) Ožarujte ich ultrafialovou lampou na dobu 60 minút;

(3) Ponorte šaty do chlórového roztoku na 5 minút;

(4) Vyvetrajte šaty vonku 3 dni;

(5) Zaveste ich vonku na slnečné svetlo na dobu 60 minút.

### **Tipy na ochranu detí od zápalu pľúc spôsobeného novým koronavírusom (NCP) (Časť 1)**

1. Sú deti vnímavé na NCP?

Národná komisia zdravia vyhlásila, že aj deti sú vystavené vírusu. Toho času nemáme vedomosti o úmrtí detí. Ich symptómy sú relatívne slabé.

2. Ako sa môžu deti nakaziť vírusom NCP?

Choroba sa šíri hlavne kvapôčkovou infekciou cez dýchací aparát, keď pacienti kašľu, hlasne rozprávajú alebo kýchajú, alebo dotykom úst, nosa alebo očí nakazenými rukami.

### 3. Dojčenie detí je naďalej bezpečné?

Dojčiace matky musia tiež uplatňovať určité ochranné opatrenia. Matka musí mať rúško, musí si umývať ruky a prsné bradavky musí mať hygienicky čisté pri dojčení. Ak by matka mala podozrivé symptómy alebo by mala potvrdenú infekciu, musí s dojčením prestať a ísť do karantény.

### 4. Môžu deti jesť kuracie, kačacia a rybacie mäso?

Áno, ale mäso musí byť dôkladne prepečené. Avšak v žiadnom prípade nepredžuvajte jedlo pre detí, ani nefúkajte ho, aby sa ochladilo.

### 5. Treba vetrať aj detské izby?

Áno, treba ich vetrať a upratovať každý deň. Deti nech ostanú v inej miestnosti počas týchto úkonov, aby sa nenachladili.

## **Tipy na ochranu detí od zápalu pľúc spôsobeného novým koronavírusom (NCP) (Časť 2)**

### **1. Ako chrániť deti, keď sa hrajú vonku?**

Najlepšie ich ochránime, ak ostanú doma. Ak predsa idete vonku, noste rúška. Lepšie je cestovať svojim autom, ako verejnou dopravou; optimálnou voľbou je ísť pešo, ak nechcete ísť ďaleko.

### **2. Ako majú deti správne nosiť rúška?**

Všeobecne platí že, ochranné rúška sa veľmi nehodia pre malé deti a respirátor N95 sa tiež neodporúča pre nich pre slabú priepustnosť vzduchu. Rodičia musia neustále skontrolovať, či sa dieťa v maske cíti pohodlne, či nemá dýchacie ťažkosti.

### **3. Ako naučiť deti, aby si správne umývali ruky?**

Najlepšou voľbou je umývanie rúk pod tečúcou vodou mydlom. Ak to nie je možné, potom hygienickou utierkou alebo alkoholickými dezinfekčnými prostriedkami, ak ste niekde vonku.

#### 4. Kedy musíte deti brať do nemocnice?

Ak dieťa kašle alebo má horúčku, a pri tom nebolo vonku ani nebolo v kontakte s chorým pacientom, treba mu odmerať teplotu a ošetriť ho v domácej starostlivosti. Avšak, ak sa rodičom nedarí zraziť jeho horúčku alebo sa objavia aj ďalšie príznaky, ako stály kašeľ, dýchacie ťažkosti, malátnosť, - rodičia musia s chorým dieťaťom ísť k pediatrovi na polikliniku alebo do blízkej nemocnice.

#### 5. Treba detí dať zaočkovať teraz, alebo by mali s tým čakať?

Rôzne očkovacie látky majú rôzne časové požiadavky. Niektoré možno odkladať na niekoľko týždňov, kým iné je potrebné uplatniť v určitom veku detí. Sledujte tieto termíny, a nechajte detí zaočkovať ešte pred uplynutím termínu. Ak im hrozí besnota alebo tetanus, dajte detí zaočkovať okamžite.



## **30 faktov o novom type zápalu pľúc následkom koronavírusu (NCP) (Časť 1)**

1. NCP je nový koronavírus klasifikovaný v rámci rodu  $\beta$ . Výskumy dokázali, že jeho podobnosť s vírusmi typu SARS (netopier/bat-SL-CoVZC45) je viac než 85%.

2. Vírus reaguje na ultrafialové svetlo a teplo.

3. Vírus možno deaktivovať pri teplote 56°C po dobu 30 minút. Etyl éter, 75% etanol, chlórové roztoky, kyselina peroctová a chloroform sú účinné tiež.

4. Chlórhexidin sa ukázal ako neúčinný pre deaktiváciu vírusu.

5. Nakazení pacienti koronavírusom sú hlavným zdrojom ďalšej infekcie.

6. Asymptomatickí nosiči môžu byť tiež zdrojom prenosu choroby.

7. Asymptomatické prípady nie sú tak nebezpečné pri prenose. Podľa odborníka Li Xingwang, člena čínskej expertnej

skupiny pre koronavírus, - pacienti bez príznakov sú menej infekční, keďže sú menej napadnutí vírusom. Ľudia sa môžu nakaziť blízkym kontaktom s nakazenými pacientmi, čo sa stáva často medzi členmi rodín.

8. Zhong Nanshan, vedúci expert tvrdí, že: "Skorá detekcia a izolácia sú najúčinnjšími opatreniami na prevenciu a kontrolu nad epidémiou."

9. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie /WHO/ terajšie vypuknutie choroby zápalu pľúc následkom nového koronavírusu neznamená ešte globálnu epidémiu.

10. Hlavné cesty infekcie koronavírusom sú kvapôčky z dýchacieho aparátu a prenos priamym kontaktom.

## **30 faktov o novom type zápalu pľúc následkom koronavírusu (NCP) (Časť 2)**

11. Potvrdené cesty prenosu koronavírusu sú aerosoly a zažívacie ústrojenstvo.

12. Všetky vekové skupiny sú vnímavé na chorobu.

13. Inkubačná doba trvá od 1 do 14 dní, väčšina pacientov vykazuje príznaky choroby v priebehu 3 – 7 dní.

14. Hlavné symptómy sú horúčka, malátnosť a suchý kašeľ.

15. Niektorí pacienti majú aj symptómy, ako zapchatý nos, bolesti hrdla a hnačky.

16. Niektorí pacienti vo vážnom, kritickom stave môžu mať len slabé horúčky. Niektorí dokonca vôbec nemajú zvýšené teploty.

17. Pacienti so slabými príznakmi majú nižšie teploty, sú malátni a neukazujú znaky zápalu pľúc.

18. Na základe doterajších prípadov liečenia, stav väčšiny pacientov sa zlepšil po liečení, stav menšej skupiny sa však zhoršil. Starší pacienti a pacienti s chronickými chorobami reagujú horšie na terapiu. Symptómy detí sú relatívne slabé.

19. Podľa názoru Liu Qingquan, člena tímu expertov, počet vyliečených z vírusu NCP je vyšší, ako počet vyliečených pacientov z choroby Influenza A a vtácej chrípky.

20. Doteraz sme neobjavili žiaden účinný spôsob liečenia infekcie koronavírusu.

### **30 faktov o novom type zápalu pľúc následkom koronavírusu (NCP) (Časť 3)**

21. Neužívajte svojvoľne nesprávne antibiotiká, obzvlášť viac širokospektrálnych druhov súčasne.

22. Pacient môže vyjsť z izolácie a prepustený z nemocnice ak

1) 3 dni po sebe má normálnu teplotu;

2) významne sa zlepšili jeho respiračné príznaky;

3) snímky pľúc ukazujú, že zápal sa významne znížil;

4) zistili negatívne výsledky testu nukleínovej kyseliny (NAT) dvoma testami, ktoré robili aspoň s 1-dňovým odstupom.

23. Qiu Haibo, člen čínskej expertnej skupiny Národnej komisie pre zdravie (NHC) tvrdí, že na základe doterajších klinických skúseností môžeme povedať, že pacienti v čase rekonvalescencie alebo po prepustení z nemocnice už nie sú nositeľmi nákazy.

24. Zatiaľ neobjavili žiadne mutácie vírusu NCP.

25. Podľa WHO, zatiaľ neobjavili vírus v psoch ani mačkách.

26. Pacienti vyliečení z nákazy NCP sú rizikoví, že sa znova nakazia. Zhan Qingyuan, vedúci lekárskeho tímu tvrdí, že infekcia určitými vírusmi spôsobuje tvorbu antiteliesok, avšak niektoré antitelieska žijú len veľmi krátko, a preto vyliečení pacienti sa musia chrániť proti chorobe naďalej.

27. Veľká väčšina pacientov NCP majú len slabé príznaky.

28. Neberte lieky na chorobu, ktorú nemáte.

29. Nie je potrebné, aby ste nosili respirátor N95 celý deň. Chirurgická maska je účinná v ochrane proti vírusu.

30. Jiang Rongmeng, člen lekárskeho tímu vyhlásil, že vírusy sa dlho neudržia vo vzduchu, ale sa usadia niekde po tom, ako opustili ľudské telo.

### **Som asymptomatickým nosičom?**

1. Kto je asymptomatickým nosičom?

Asymptomatickým nosičom je ten, kto bol testovaný pozitívne pomocou testu s nukleovou kyselinou, ale nevykazuje žiadne klinické príznaky choroby, ako sú horúčka a malátnosť. Sú nakazení vírusom, ale u nich sa nerozvinuli typické symptómy. Dokonca ani oni sami nevedia o svojej chorobe.

2. Akí ľudia sa stanú asymptomatickými nosičmi?

Na základe doterajších prípadov, asymptomatickí pacienti sú väčšinou osoby v úzkom kontakte s potvrdenými prípadmi, obzvlášť sú to členovia rodiny nakazených.

3. Sú nákazliví aj asymptomatickí nosiči?

Toho času hlavnými zdrojmi prenosu sú pacienti nakazení vírusom NCP, aj asymptomatickí nosiči k nim patria.

#### 4. Aké cesty prenosu NCP poznáme?

Pacienti so symptómami aj bez nich prenášajú vírus hlavne kvapôčkovou infekciou a kontaktom.

#### 5. Asymptomatickí nosiči sú určitými super-rozširovačmi?

Na základe doterajších poznatkov, len malá časť pacientov sú asymptomatickými nosičmi. Sú len mierne chorí a sú aj menej nákazliví.

#### 6. Je potrebné dať aj asymptomatických nosičov do karantény?

Ak je to možné, pacienti v bližšom kontakte s nakazenými by mali byť všetci v karanténe vo vhodných zdravotníckych inštitúciách, vrátane aj asymptomatických nosičov.

#### 7. Som aj ja asymptomatickým nosičom?

Nemusíte sa obávať, ak ste neboli vo Wuhane a v okolí za posledných 14 dní, vo vašej rodine nikto nemá NCP a neboli ste ani v kontakte s podozrivými prípadmi. V iných prípadoch

referujte o svojom stave a ostaňte v karanténe za účelom liečenia.

#### 8. Čo by sme mali ešte vedieť o asymptomatických nosičoch?

Podiel pacientov so slabými príznakmi je vyšší v prípade pacientov NCP, ako v prípade chorých na SARS a MERS. Nie je jasná hranica medzi pacientmi s miernymi príznakmi a asymptomatickými nosičmi. Pacienti sami si neuvedomujú rozdiel. Preto je potrebná séria lekárskeho vyšetrení a diagnostiky pre určenie niekoho, ako asymptomatického nosiča.

#### 9. Ako sa máme brániť?

Môžete obmedziť šírenie nákazy, ak ostanete doma, nechodíte na žiadne stretnutia, nosíte rúška, keď ste vonku a umývate si často ruky. Tieto opatrenia sú účinné aj vtedy, ak ste asymptomatickým nosičom nákazy. Dbajte na dobrú domácu hygienu, čistite nábytok a príbor, otvárajte okná pravidelne. Členovia rodiny by mali mať všetci svoje vlastné uteráky.



## **Stravovacie usmernenia pre verejnosť na prevenciu proti koronavírus pneumonia (NCP)**

### 1. Variabilná strava s množstvom obilnín.

Zaradíte do svojho denného jedálneho lístku obilniny, hlúzoviny, zeleniny, ovocie, mäso, kuracie mäso, ryby, vajíčka, mliečne produkty, strukoviny a priradené množstvo orechov.

2. Jedzte viac zeleniny, ovocia, mliečne produkty a strukoviny.

Kupujte jasne farebné ovocie a zeleninu. Jedzte celé ovocia, než ovocnú šťavu. Jedzte rôzne mliečne produkty obzvlášť jogurty. Jedzte sójové výrobky a orechy.

3. Jedzte s mierou ryby, kuracinu, vajíčka a nemastné mäso.

Nejedzte mastné, údené a konzervované mäsa a nejedzte vôbec divinu.

4. Varte s menším množstvom soli a oleja. Obmedzte cukor, nepite alkohol.

Obmedzte konzumáciu jedla s vysokým obsahom sodíka a hlboko mrazených produktov. Dospelí by mali vypiť denne 7-8 pohárov vody alebo čaju. Nepite sladené nápoje. Ak pijete alkohol, len s mierou (muži denne 25g a ženy 15g denne).

5. Vyvážená diéta a fyzické cvičenia sú dôležité.

Zdržiavajte sa prejedania a opíjania, nesaďte dlho. Postavte sa a precvičte si svalstvo nôh raz za hodinu.

6. Obmedzte odpad z jedla, pripravte si vždy správne množstvo jedla.

Dávkujte jedlo pre členov rodiny správne. Jedzte čerstvé a bezpečné jedlá, poriadne ich uvarte. Surové a hotové jedlá držte oddelene. Vždy dôkladne zohrievajte odložené a znovu pripravené jedlá.

## **Dietetické pokyny pre ľudí infikovaných alebo zotavených z NCP**

1. Jedzte 250 g až 400 g obilnín a strukovín denne, vrátane ryže, múky a rôznych obilnín.

2. Zvýšte príjem proteínov.

Denne konzumujte 150 g až 200 g vysoko kvalitných proteínových výrobkov, ako sú chudé mäso, ryby, krevety, vajcia alebo sója. Dajte si vajce a 300 g mlieka a mliečnych výrobkov denne.

3. Dbajte na príjem esenciálnych mastných kyselín

Esenciálne mastné kyseliny získate prostredníctvom rastlinných olejov, najmä tých, ktoré obsahujú mononenasytené mastné kyseliny.

4. Jedzte viac zeleniny a ovocia

Denne skonzumujte najmenej 500 g zeleniny a 200 g až 350 g ovocia. Najlepšie v širokej škále.

5. Pite dostatočné množstvo vody

Pite 1500 ml až 2000 ml vody každý deň, najlepšie prevarenú vodu alebo ľahký čaj, a často vypite malé množstvá. Účelu tiež slúži jesť zeleninovú polievku, rybiu polievku alebo kuraciu polievku.

6. Konzumujte ľahké a ľerstvé jedlá

ZníŹte príjem koreneného alebo dráždivého jedla.

Nikdy nejedzte divé zvieratá.

7. Tipy pre starších ľudí a ľudí so zlou chuťou do jedla alebo s chronickými chorobami

Zvýšte príjem bielkovín a mikronutrientov konzumáciou výŹivy obohatenej výŹivy, výŹivy určenej na špeciálne lekárske účely alebo výŹivových doplnkov.

8. Dostatočný spánok a pravidelné cvičenie

Cvičte a pohubujte sa na slnku najmenej 30 minút denne.

### **Dietetické pokyny pre pacientov s NCP**

#### **vo váŹnom stave**

1. Jedzte menšie porcie a častejšie. Najmä tekuté potraviny, ktoré sa ľahko prehltnú a strávia 6-7 krát denne. Tekutá strava môže zahŕňať vajcia, sójové výrobky, mliečne výrobky, ovocné alebo zeleninové šťavy a ryžové obilniny. Zvýšte príjem prémiového proteínu.

2. Prijímajte polotekuté potraviny, ktoré sa dajú ľahko Źuť a stráviť, keď je choroba v remisii.

Postupným prechodom na normálnu stravu sa zdravotný stav zlepšuje.

3. V prípade, že doktor alebo klinický výživový poradca zistí, že jedlo nespĺňa nutričné požiadavky, užívajte lieky na enterálnu výživu.

4. Vážne chorým pacientom, ktorí nemôžu prijímať potravu ústami, sa môže poskytnúť nazogastrická (NG) alebo nasojejunálna (NJ) trubica s výživovými roztokmi čerpanými infúzne - gravitačnými kvapkami alebo enterálnymi kŕmnymi pumpami.

5. Pacienti s gastrointestinálnou dysfunkciou môžu používať parenterálnu výživu na splnenie základných výživových požiadaviek, ak je príjem potravy a enterálna výživa nedostatočná alebo nemožná.

6. Pri vypracúvaní plánov výživy berte do úvahy stav tela vrátane príjmu a výdajov, funkcie obličiek a pečene a metabolizmu glukózy a lipidov.

### **Môžu byť rúška používané opätovne?**

Otázka: Ktoré rúška môžu byť opäť použité?

## 1. N95 respirátory

- Ak sú respirátory nedostatkové, môžete zvážiť opakované použitie, maximálne päťkrát.
- Výskum ukazuje, že respirátory N95 dokážu po použití počas dvoch dní stále udržať vo vzduchu 95% častíc.
  - Zlikvidujte akýkoľvek respirátor, ktorý je poškodený, znečistený alebo ťažko dýchatelný.

## 2. Chirurgické rúška

Opätovné použitie je povolené, pokiaľ sa rúška správne používajú a skladujú.

Rúška by sa mala zlikvidovať pri poškodení, zašpinení alebo navlhčení.

Otázka 2: Ako správne zaobchádzať s tvárovými rúškami?

### 1.N95 respirátory

- Pred a po nasadení rúška si umyte ruky, najmä pri druhom použití, aby ste predišli kontaktu s vírusmi alebo baktériami zvonku rúška.

- Nasadíte masku v súlade s pokynmi a potom vykonajte kontrolu pečate užívateľa.
- Uchopte jednu z ušných slučiek a potom masku nadvihnite a vyberte. Nedotýkajte sa vonkajšej a vnútornej strany respirátora.
- Používajte respirátory v suchých a vetraných priestoroch ako sú chodby, alebo ich medzi použítiami vložte do čistej a priedušnej nádoby, ako je papierové vrečko.

## 2. Chirurgické rúška

- Použité rúška zaveste na suché a vetrané miesta, ako sú chodby, alebo ich medzi použítiami vložte do čistej a priedušnej nádoby, ako je papierové vrečko.
- Nevkladajte masku do utesneného plastového vrečka. Inak vlhkosť v maske zostane

Otázka 3: Môžu sa rúška umývať alebo dezinfikovať?

- Neodporúča sa umývať a dezinfikovať rúška. Komponenty pokrývok hlavy sa môžu zdeformovať alebo uvoľniť a ich účinnosť filtra sa môže oslabiť a vrstvy filtra sa môžu poškodiť. Ak je to tak, rúška nedokáže blokovať častice vzduchu.

### **Ako zabrániť prenosu aerosólu NCP?**

Otázka1: Čo je to prenos aerosólu?

Aerosólový prenos predstavuje diaľkový prenos plávajúcich jadier kvapiek zložených z proteínov a patogénov, ktoré po odparení vychádzajú z kvapiek. Plávajúce jadrá sa šíria vo forme aerosólov.

Otázka 2: Môžu aerosoly šíriť nový koronavírus?

Je to teoreticky možné, ale ešte sa to musí potvrdiť. Hlavnými cestami vírusovej infekcie zostávajú respiračné kvapky a kontakt. Aerosólový prenos sa môže uskutočniť iba za určitých podmienok, napríklad pri lekárskej operácii tracheálnej intubácie.



V súčasnosti žiadny dôkaz nepreukázal, že nový koronavírus sa môže prenášať prostredníctvom aerosólu.

Otázka 3: Môže maska na tvár zabrániť prenosu aerosólu?

Noste rúška, ktoré bránia ľuďom, aby sa nakazili dýchacími kvapkami vo vzduchu v bežnej klinickej starostlivosti alebo každodennej práci a živote.

Otázka 4: Môžeme otvárať okná kvôli ventilácii?

Nový koronavírus sa zvyčajne nedá nájsť na dobre vetranom mieste. Na vetranie sa odporúča otvárať okná najmenej dvakrát denne.

Otázka 5: Ako sa môže široká verejnosť vyhnúť aerosólovej infekcii?

1. Nezdržujte sa na miestach so slabým vetraním.
2. Otvorte okná, aby ste dovnútra a von dostali veľké množstvo vzduchu. Pomáha riediť koncentráciu vírusu a znižuje riziko infekcie;

3. Noste masku a nedotýkajte sa ničoho vo výťahu, kde je priestor pomerne malý a so slabým vetraním.

4. Umývajte si ruky často, udržiavajte čisté miestnosti a udržiavajte vzdialenosť medzi sebou.

Budte informovaní

Zostaňte pokojní a v pohode 😊/výňatok z miestnej tlače/

### **Tipy na zabránenie fekálneho a orálneho prenosu COVID-19 (1. časť)**

1. Podľa významného čínskeho odborníka na choroby dýchacích ciest Zhong Nanshana sa nový koronavírus nemusí nevyhnutne šíriť cez tráviaci systém. Môže dôjsť k tomu, že sa ľudia nakazia vírusom pri vdychovaní vzduchu alebo aerosólov uvoľňovaných suchým odpadom z inštalačného systému. Pravidelným nalievaním vody do výstupu z vodovodného systému by ste sa mali uistiť, že v potrubí nie sú žiadne prekážky alebo netesnosti. Ak voda steká späť do odtoku alebo ak dôjde k netesnosti, okamžite systém opravte

## 2. Správna dezinfekcia

Predmety znečistené stolicou alebo respiračnými sekrétmi, ako je hlien: utrite alebo namočte položky dezinfekčným prostriedkom po očistení od znečisťujúcich látok.

Steny, podlaha, kohútiky, kľučky dverí a toalety v toalete: každý deň utrite povrch dezinfekčným roztokom, ktorý zodpovedá 500 mg / l dostupného chlóru, potom ich po 30 minútach očistite vodou alebo ich utrite.

Obytný priestor a predmety:

Dezinfikujte ich dezinfekčným prostriedkom na báze chlóru alebo 75% etanolom raz alebo dvakrát týždenne alebo viackrát vo vysoko rizikových oblastiach.

Stolový riad a fľaše na kŕmenie:

Pred každým použitím ich vložte do vriacej vody na 15 až 30 minút alebo ich dezinfikujte pri vysokej teplote.

## 3. Hygiena pri toalete

Použitý toaletný papier spláchnite do toalety.

Nevyhadzujte ho do koša, najmä nie bez veka. Pri spláchnutí zatvorte veko toalety a udržiajte toaletu dobre vetranú.

## **Tipy na zabránenie fekálno-orálneho prenosu COVID-19 (časť 2)**

### **1.Pravidelné čistenie**

Nezdieľajte predmety denného použitia medzi členmi domácnosti. Nábytok a riad udržiajte čistý. Umývajte, používajte suché a vyvetrané uteráky, oblečenie a prikrývky.

### **2.Hygiena rúk**

Dotknite sa vecí iba v prípade potreby. Ihneď po návrate domov si umyte ruky.

Umyť ruky:

- (1) po kašľaní alebo kýchaní;
- (2) po dotyku verejných predmetov, ako sú kľučky dverí;
- (3) pred, počas a po príprave jedla;
- (4) pred a po jedle;
- (5) pred a po použití toalety;

(6) po starostlivosti o pacienta;

(7) po dotyku zvierat;

(8) po manipulácii s trusom.

### **3. Správne umývanie rúk**

Ak sú vaše ruky viditeľne znečistené, umyte si ruky mydlom a tečúcou vodou, inak môžete namiesto toho použiť dezinfekčný prostriedok na báze alkoholu. Pred umývaním rúk sa nedotýkajte úst, nosa ani očí.

### **4. Príprava a varenie jedla**

Pri príprave jedla sa uistite, že surové a varené jedlo je pripravované osobitne. Voda by sa mala prevariť a potraviny by sa mali pred varením dôkladne umyť a uvariť.

### **5. Individuálne podávanie jedál**

Pri jedle rozdeľte jedlo pre každého alebo použite servírovacie paličky a lyžice.

## **Príručka starostlivosti o duševné zdravie počas vypuknutia choroby COVID-19 (1. časť)**

### **Časté emočné reakcie:**

1. Úzkosť: nadmerná pozornosť na váš zdravotný stav,

vzhľadom na nový koronavírus ako na príčinu všetkého nepohodlia a obavy o ochorenie.

2. Panika: strach z imaginárnych symptómov a ťažkostí, pocit strachu z dotyku tlačidiel výťahu a kľúčiek, nadmerné umývanie a dezinfekcia rúk a strach z toho, že sa pozriem na lekára.

3. Hnev a podráždenosť: vysoko citlivý pri tlaku a rozhnevaný, strate nálady a dokonca prejavovaní impulzívneho správania v dôsledku drobností.

4. Depresia: pocit extrémnej únavy a depresie, problémy s koncentráciou a problémy so spánkom.

5. Strach: strach z choroby spojený s internetovými fámami.

6. Slepý optimizmus: mylné presvedčenie, že epidémia predstavuje malé riziko pre ich životy alebo ich imunitný systém ich dobre chráni pred infekciou. Ešte horšie je, že niektorí môžu ignorovať preventívne opatrenia založené na prenose a rady priateľov a rodiny.

7. Osamelosť: tí, ktorí boli izolovaní alebo v karanténe sami od domova, sa môžu cítiť osamelí.

8. Impulz a podráždenie: negatívne emocionálne

reakcie a impulzívne alebo iracionálne správanie spôsobené depresiou.

## **Príručka starostlivosti o duševné zdravie počas vypuknutia choroby COVID-19 (časť 2)**

### **Štyri spôsoby, ako upokojiť myseľ:**

#### 1. Pomalé dýchanie

Pomaly sa nadýchnite nosom. Ako to urobíte, počítajte do päť. Dýchajte zhlboka ďalších päť sekúnd a preneste ho hlboko do pľúc. Potom vydýchnite nosom alebo ústami kým napočítate do piatich. Po úplnom vydýchnutí vzduchu nechajte dve kolá normálneho dýchania. Postup zakaždým opakujte tri až päť minút.

#### 2. Relaxácia svalov

Ľahnite si na chrbát alebo si sadnite rovno a uvoľnite si svaly od nôh tvárou v tvár alebo naopak.

#### 3. Poklepaním na ramená prekríženými rukami

Majte oči zatvorené alebo polouzavreté a prekrížte ruky k ramenám cez hrudník. Pomaly a zhlboka sa nadýchnite a dotýkajte sa ramien. Opakujte postup.

#### 4. Kontajnery na emócie

Táto technika vám pomôže spravovať svoje negatívne emócie pomocou snímok. Snažte si predstaviť, že všetky svoje negatívne emócie zabalíte a udržujete ich v uzavretej nádobe, čím sa v krátkom čase zbavíte negatívnych pocitov a pesimistickej nálady.

### **Príručka starostlivosti o duševné zdravie počas vypuknutia choroby COVID-19 (časť 3)**

Psychologické intervencie pre štyri cieľové skupiny ľudí:

#### 1. Zdravotnícki pracovníci v prvej línii

(1) Dostatok spánku. Udržiavajte vyváženú stravu. Vyskúšajte svojpomocne.

Môžete napríklad cvičiť, zhlboka sa nadýchnuť, zahrať si ľahké hry alebo sa zohriať.

(2) Precvičte si svalovú relaxáciu.

Zamerajte sa najprv na napnutie svalov a potom na relax. Postupujte cez zväzky svalov v rôznych častiach tela a každú skupinu napínajte a uvoľňujte.

#### 2. Komunitní pracovníci

(1) Získať relevantné informácie z rôznych zdrojov.

Spoznajte základné fakty o epidémii, ako je jej šírenie, aby ste sa mohli lepšie chrániť pri práci.



(2) Po práci odpočívať a pravidelne jesť.

### 3. Široká verejnosť

(1) Kontrolujte svoje emócie a pokúste sa odvrátiť myseľ od negatívnych emócií.

(2) Získavajte aktualizácie o COVID-19 z oficiálnych zdrojov.

(3) Zmeňte svoj pohľad. Trávte viac času so svojimi rodinami a robte, čo sa vám páči.

(4) Dodržiavajte pravidelný harmonogram spánku. Zlepšite svoju postavu tým, že viac cvičíte.

4. Zraniteľné skupiny, ako sú staršie osoby, deti a tehotné ženy:

(1) Dodržiavajte pravidelný harmonogram spánku a skúste žiť normálny život.

(2) Udržujte výživnú stravu, ale vyhnite sa prejedaniu.

(3) O zraniteľné skupiny by sa mali starať rodiny alebo ich blízki.

## **Tipy na dezinfekciu (1. časť)**

### **Čo je to dezinfekcia?**

### **Prečo je potrebná dezinfekcia?**

Dezinfekcia je proces ničenia alebo čistenia

patogénnych alebo škodlivých mikroorganizmov na všetkých druhoch činiteľov v prostredí pomocou fyzikálnych, chemických alebo biologických techník. Cieľom je zneškodniť tieto mikroorganizmy.

Na šírenie infekčnej choroby sú potrebné tri veci: zdroj, prenos a vnímavá osoba. Dezinfekcia účinne preruší prenosové cesty.

### **Kedy a čo dezinfikovať?**

Ak existuje kontaminácia patogénnymi alebo škodlivými mikroorganizmami, ktoré by mohli viesť k prenosu infekčnej choroby, musíme dezinfikovať.

## **Tipy na dezinfekciu (2. časť)**

### **Zbytočná dezinfekcia**

Nie je potrebné dezinfikovať také predmety, ako sú pneumatiky, obuv a balíčky expresného dodávania alebo jedlo z donášky, sterilizovať vzduch na chodbe alebo na otvorenom teréne.

Ak je určitá oblasť kontaminovaná zdrojom infekcie, bude postačovať konečná dezinfekcia. Opakované

rozprašovanie dezinfekčných prostriedkov na veľké plochy predstavuje riziko pre životné prostredie a je potrebné sa im vyhnúť.

### **Zbytočná častá dezinfekcia doma**

Častá dezinfekcia nie je potrebná, ak:

- 1., Nenavštevuje váš dom žiadny cudzinec;
2. Žiadny priateľ alebo príbuzný z oblastí z výskytom epidémie;
3. Žiadny člen rodiny nebol diagnostikovaný diagnózou COVID-19;
4. Prípadne sa nikto necíti dobre.

Udržujte svoje izby dobre vetrané, často si umývajte ruky a udržiavajte dobrú hygienu.

### **Tipy na dezinfekciu (3. časť)**

**Ruky nie je potrebné dezinfikovať stále.**

Baktérie na rukách nájdete vždy a sú ľahko prenosné. Preto nie je potrebné príliš často dezinfikovať ruky.

**Kedy by ste mali dezinfikovať ruky?**

Mali by ste to urobiť po úzkom kontakte s pacientmi, pri návrate na pracovisko alebo domov zvonku, alebo

ak sa potrebujete dotýkať potravín rukami. Častejšie než obyčajne, stačí umývať si ruky a udržiavať ich čisté. Po návrate domov zvonku zvyčajne nie je potrebné dezinfikovať kabát.

Keď sa vrátite z vonku, môžete si zavesiť kabát pri dverách a vymeniť si oblečenie za iný odev. Nie je potrebné dezinfikovať kabát každý deň. Ak ste však boli v nemocnici, navštívili pacientov alebo ste prišli do kontaktu s ľuďmi s podozrivými príznakmi, dezinfikujte si kabát.

### **Tipy na dezinfekciu (4. časť)**

Používanie UV svetla na dezinfekciu vzduchu doma je škodlivé.

Nadmerné UV žiarenie neslúži na dezinfekciu, ale je dokázané, že je škodlivé pre ľudské telo, pretože môže vážne poškodiť oči a viesť k rakovine kože.

### **Na čo dávať pozor pri používaní chemických dezinfekčných prostriedkov?**

Pri dezinfekcii vzduchu chemickými látkami musíte zaistiť, aby sa v oblasti nenachádzal žiadny človek. Neodporúča sa rozprašovanie veľkého množstva

dezinfekčných prostriedkov priamo na ľudí, ako napríklad to, že ľudia prechádzajú dezinfekčným tunelom, pretože vdýchnuté chemikálie môžu spôsobiť poškodenie tela.

Vedenie zdravého spôsobu života je dôležitejšie.

Zbytočná dezinfekcia môže poškodiť zdravie človeka, pretože ničí dokonca prospešné mikroorganizmy.

V každodennom živote stačí udržiavať čistotu a dobrú hygienu.

## **10 Časté otázky o tvárových rúškach /rúškach/**

### **(1. časť)**

1. Budú dodávky rúšok stále dostupné?

Výrobná kapacita tvárových rúšok Číne sa výrazne zvýšila v porovnaní so skorým štádiom prepuknutia choroby. Denná produkcia v súčasnosti presahuje 100 miliónov kusov, čo pomáha zmierňovať jej nedostatok. Je však nereálne predpokladať, že čoskoro bude k dispozícii dostatočná ponuka na úplné uspokojenie dopytu.

2. Je stále potrebné používať rúška pre ľudí v nízkorizikových oblastiach?

Nízkorizikové oblasti znamenajú oblasti, v ktorých je riziko nákazy COVID-19 nízke. Riziko však stále existuje. Výsledky hodnotenia rizika v niektorých oblastiach sa práve znížili z vysokej alebo strednej na nízku. Miestni obyvatelia by mali pokračovať v každodenných preventívnych opatreniach a vyhýbať sa zhromažďovaniu. Na miestach s vysokou koncentráciou ľudí používajte rúška a sledujte svoj zdravotný stav.

3. Pre tých, ktorí prichádzajú do styku s niekoľkými ľuďmi, je potrebné rúška často vymieňať?

Keď prichádzame do styku s niekoľkými ľuďmi za celý deň, nie je potrebné nosiť respirátory N95 doma alebo rúška vymieňať každú druhú hodinu. Pri prijímaní potrebných opatrení by sa maska nemala meniť príliš často. Inak by to bolo plytvanie zdrojmi.

### **Často otázky o tvárových rúškach (2. časť)**

4. Kedy nie je potrebné nosiť rúško?

Na otvorených, dobre vetraných a menej preplnených miestach nemusíte nosiť rúško. V tomto ročnom

období je jarná orba v plnom prúde. Pri práci na poli nemusíte používať rúško.

5. Je pravda, že stredná vrstva originálneho rúška oheň nezasiahne?

Podomácke skúšanie - testovanie tvároveho rúška nie je spoľahlivým spôsobom overenia pravosti. Takýto postup založený na dezinformáciách nepovedie k ničomu, len k plytvaniu masiek.

6. Na prevencii epidémie záleží viac ako na rúškach?

Z krátkodobého hľadiska sú rúška rozhodujúce pri prevencii šírenia vírusu. Epidémia sa však nakoniec skončí. Z dlhodobého hľadiska je váš imunitný systém dôležitejší ako rúška. Mali by ste pravidelne cvičiť a zostať v každodennom živote pozitívni. Zdravý životný štýl je pre vás najlepším riešením, ako sa lepšie pripraviť na prichádzajúce choroby.

### **Časté otázky o tvárových rúškach (3. časť)**

7. Ako zabrániť tvorbe podliatín -odrenín spôsobených nosením rúšok?

(1) Používajte rúška so širokým okrajom, pretože majú znížený tlak na tvár.

- (2) Namiesto rúšok s ušnými slučkami si zvolíte rúška na zaväzovanie, pretože sú menej tesné;
- (3) Používatelia s citlivou pokožkou by si pred použitím mali pozorne prečítať pokyny. Nepoužívajte rúška vyrobené z materiálov, ktoré môžu spôsobiť alergické reakcie;
- (4) Rúško po 2 až 3 hodinách mierne upravte;
- (5) Použite preventívne materiály na vytvorenie bariéry medzi maskou a často lisovanými časťami, ako sú nos, tvár a uši.

## **10 Často otázky o tvárových rúškach (4. časť)**

8. Ako zaobchádzať s odreninami tváre spôsobenými nosením masiek?

- (1) Liečba nie je potrebná, ak maska na tvári zanecháva iba malé stopy a čiary.
- (2) Aplikujte krém, ktorý zvyšuje prietok krvi, keď sú ryhy a línie pomerne hlboké, alebo keď dôjde ku kongescii krvi a krvácaniu do pokožky.
- (3) Antibiotické masti by sa mali používať aj v prípade opuchov a vredov. Na postihnuté miesta je možné aplikovať aj samolepiace obvazy alebo lekárske obvazy.



(4) Nadmerná vlhkosť vo vnútri rúška robí pokožku mimoriadne jemnou a popraskanou. Aplikáciou krémov obsahujúcich oxid zinočnatý alebo vazelíny pred nanesením rúška môže znížiť vlhkosť a trenie na pokožke.

(5) Ak sa rana nakazí a vyskytnú sa alergické reakcie, navštívte lekára.

## **10 Často otázky o tvárových rúškach (5. časť)**

9. Zhoršia sa vyrážky kvôli noseniu rúška?

Keď máme každý deň počas ohniska rúška, zvyšuje sa vlhkosť maskovanej oblasti, čím sa vytvára prostredie pre množenie baktérií. V dôsledku toho sa pupienky môžu zhoršovať. Mali by ste mať čistú tvár. Keď prídete domov, odstráňte make-up alebo opaľovací krém, potom si vyčistite a masírujte svoju tvár umývaním tváre vhodnou kozmetikou pre váš typ pleti. Nakoniec čistiaci prostriedok opláchnite vodou. Znížte príjem korenených a sladkých jedál. Udržiavajte zdravú stravu a pravidelný harmonogram spánku.

## 10. Čo robiť, ak sa vyrážky už zhoršili?

Nikdy nevytláčajte vyrážky prstami. Aplikujte tretinoínový krém na biele a čierne bodky pred spaním, pretože liek je náchylný na inaktiváciu svetlom. Ak sa objavia pupence a plúzgiere, použite okrem súčasného lieku aj lokálne antibiotiká. Pred použitím krému si očistite ruky, aby ste zabránili kontaminácii očí alebo úst. Ak sa váš stav zhorší a pupence sa stanú stredne závažnými, budete potrebovať dlhodobé užívanie antibiotík. Používajte antibiotiká podľa predpisu lekára, pretože všetky majú vedľajšie účinky alebo kontraindikácie.

### **Tipy na prepravu počas prepuknutia choroby COVID-19 (1. časť)**

#### **Ako chrániť pred koronavírusom v autobusoch a metre?**

(1) Minimalizujte kontakty so sedadlom, zábradlím, dverami alebo tyčou v prepravnom vozidle. Ak ste sa dotkli niektorého z týchto predmetov, nedotýkajte sa následne vašich úst, očí ani nosa.

(2) Zdržujte sa jeden meter od ostatných cestujúcich a

taktiež pri nástupe do vozidla.

(3) Udržujte autobus dobre vetraný s otvorenými oknami.

(4) Nejedzte vo verejnej doprave.

## **2. Ako sa chrániť proti koronavírusu v taxíku?**

(1) Noste na tvári rúško a upozornite vodiča, aby ho mal tiež.

(2) Pred vstupom do auta otvorte dvere o trochu dlhšie pre prísun čerstvého vzduchu.

(3) Noste si so sebou dezinfekčné utierky alebo alkoholové tampóny.

(4) Dezinfikujte miesta v taxíku dezinfekčnými utierkami pred tým než sa ich dotknete.

(5) Nejedzte vo vnútri vozidla.

## **Tipy pri preprave počas prepuknutia choroby COVID-19 (časť 2)**

3. Na čo dávať pozor pri cestovaní vo vlaku?

(1) Udržiavať primeranú vzdialenosť s ostatnými v železničnom vozni, pretože jeho vnútorný priestor je uzavretý.

- (2) Nejesť vo vlaku.
- (3) Dajte ruky preč od očí, nosa a úst, aby ste sa po dotyku laktovej opierky, operadla a kľučky dverí kúpeľne, nedotkli vírusu.
- (4) Noste so sebou dostatok dezinfekčných utierok.
- (5) Pripravte sa na kontrolu teploty v stanici.
- 6. Držte sa ďalej od kohokoľvek s podozrením na príznaky a nahláste to personálu vlakovkej stanice.

#### **4. Ako sa chrániť pred koronavírusom počas letu?**

- (1) Držte ruky mimo očí, nosa a úst, aby ste zabránili prenosu vírusu po dotyku bezpečnostného pásu, laktovej opierky, operadla a kľučky dverí toalety.
- (2) Pripravte sa na kontrolu teploty na letisku.
- 3. Držte sa ďalej od kohokoľvek s podozrením na príznaky a nahláste to personálu letiska.

### **Tipy pri preprave počas prepuknutia choroby COVID-19 (časť 3)**

- 5. Na čo si dávať pozor pri jazde na bicykli vrátane zdieľaného bicykla?
- (1) Udržujte primeranú vzdialenosť od chodcov.

(2) Ak sa nachádzate vo vysoko rizikových oblastiach, noste rúško.

(3) Pred jazdou na zdieľanom bicykli dezinfikujte sedlo a riadidlá dezinfekčnými utierkami na báze alkoholu.

6. Čo robiť pri príchode do cieľa?

(1) Ruky si okamžite očistite. Pred zložením rúška si umyte ruky tečúcou vodou.

(2) Ak tečúca voda nie je k dispozícii, použite dezinfekčné prostriedky na ruky alebo dezinfekčné utierky.

(3) Utrite kľúče, mobilný telefón a batoh alkoholovými vankúšikmi.

(4) Nemusíte dezinfikovať kabát každý deň, keď prídete domov, pokiaľ ste niekoho nenavštívili v nemocnici.