



OBEC ZAMAROVCE
Obecný úrad
Zamarovská 97/1
91105 Zamarovce

Ako znížiť riziko infekcie koronavírusom?



Umývajte si ruky mydlom a vodou
alebo prostriedkom na báze alkoholu

Zakrývajte si nos a ústa, keď kašlete
a kýchate vreckovkou, alebo ohnutým
laktom



Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu
s ľuďmi, ktorí majú príznaky nádchy
alebo chrípky

Mäso a vajčka dôkladne prevarte



Zabráňte nechránenému kontaktu
s divými alebo hospodárskymi
zvieratami

Tel:
+421/326523582
+421/907123492

Fax:
+421/326523582

E-mail
zamarovce@stonline.sk
peter.minarik.biliard@gmail.com

Internet:
www.obeczamarovce.sk

IČO:
00687251

ČO BY SME MALI VEDIEŤ O KORONAVÍRUSE :

Pripravili sme pre vás základné informácie ohľadom koronavírusu. Neberte ich na ľahkú váhu prosím, vzájomným rešpektovaním a dodržiavaním hygienických pravidiel môžeme vzájomne prispieť k postupnej likvidácii koronavírusu.

Koronavírus (Čo je vlastne COVID-19) - informácie

Koronavírus spôsobujúci ochorenie COVID-19 bol identifikovaný v Číne na konci roka 2019, predstavuje nový kmeň vírusu, ktorý u ľudí nebol doposiaľ známy.



Prameň pôvodcu nákazy

Zvieratá na trhu v čínskom meste Wu-chan (ľudia sa pravdepodobne nakazili kontaktom so živými zvieratami, ktoré sa predávajú aj na spomenutom trhu)

Inkubačná doba

(obdobie od vstupu nákazy do organizmu po vypuknutie choroby)

Odhadovaný inkubačný čas ochorenia je **2 až 14 dní**.

Prenos

- ☐ z človeka na človeka kvapôčkovou infekciou - prostredníctvom kašľania, kýchania a rozprávania
- ☐ kontaktom dotykom s nakazeným človekom
- ☐ z vecí – ak sa vírus nachádza na povrchu objektu, ktorý chytíme a následne si ruku priložíme k ústam alebo k nosu

Jeden nakazený človek dokáže v krátkom čase nakaziť stovky ľudí – už len tým, že na nachádza v dave ľudí, kde kašle, rukami sa chytá sedadla v lietadle či autobuse alebo si v obchode prezerá tovar, ktorý vráti naspäť.

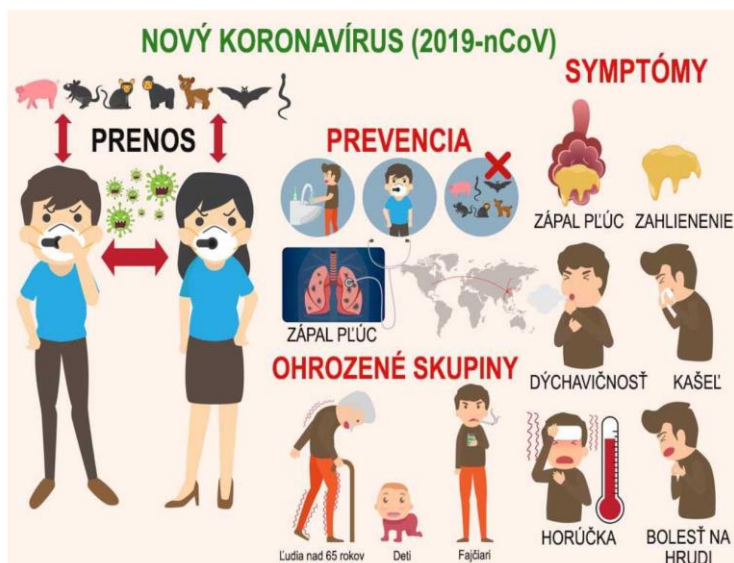
Príznaky ochorenia

Ide o všeobecné príznaky virózy (akútne respiračné ochorenie – vírusová pneumónia), podobné chrípke:

- | | |
|--|---|
| ☐ horúčka (nad 38 °C) | ☐ bolesť svalov, kĺbov |
| ☐ kašeľ | ☐ bolesť hlavy |
| ☐ sťažené dýchanie | ☐ únava |



Keďže prvé príznaky ochorenia sa podobajú obvyčajnej nádche alebo chrípke, a tie sa v tomto ročnom období bežne objavujú, je ťažké spoznať nakazeného a ani on sám v prvých dňoch nemusí tušiť, že sa jedná práve o koronavírus. Preto a pre ľahký a rýchly prenos z človeka na človeka sa koronavírus šíri veľmi rýchlo.



Liečba

Liečba je symptomatická (tlmenie príznakov) ako pri chrípke (podávanie liekov na zníženie telesnej teploty, proti kašľu, bolesti hlavy, proti zápalu dýchacích ciest). Ide o vírusové ochorenie, preto sa nelieči antibiotikami.

Očkovacia látka proti novému koronavírusu 2019-nCoV zatiaľ neexistuje.

Pacient je teda pod dohľadom dohľadom lekárov a dodržiava nasledujúce opatrenia:

- pacient leží a odpočíva
- pije dostatok tekutín
- užíva lieky na zmiernenie kašľu, opuchu a bolesti hrdla, zníženie horúčky a podobne
- používa zvlhčovač vzduchu
- horúcou sprchou alebo kúpeľom zmierňuje príznaky
- v niektorých prípadoch je potrebné nasadiť antibiotiká a prístroje, ktoré pomôžu pacientovi dýchať

Zdravý človek by sa mal pri dodržiavaní spomenutých opatrení **vyliečiť po niekoľkých dňoch sám**. Ohrození sú však starší ľudia a ľudia s chronickými ochoreniami, pre ktorých môže byť nakazenie smrteľné.

Prevencia - ako sa dá brániť pred šírením nákazy

Ide o všeobecné preventívne opatrenia ako pri všetkých bežných vzdušných nákazách. Tieto opatrenia významne redukovávajú riziko ochorenia:

- umývajte si ruky často mydlom a vodou, najmenej po dobu 20 sekúnd. Ak nemáte k dispozícii mydlo a vodu, použite dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu,
- očí, nosa ani úst sa nedotýkajte neumytými rukami,
- zakrývajte si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahodte do koša,
- vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky,
- ak ste chorý, liečte sa doma,
- zabráňte nechránenému kontaktu s divými alebo hospodárskymi zvieratami,
- mäso a vajčka dôkladne prevarte,
- 14 dní od príchodu z oblasti postihnutej novým koronavírusom je potrebné kontrolovať svoj zdravotný stav (horúčka, kašeľ, bolesť hrdla, dýchavičnosť),

- v prípade klinických príznakov po návrate je potrebné vyhľadať lekára a informovať ho o cestovateľskej anamnéze.

Čo robiť, ak na sebe pozorujem podozrivé príznaky?

V prípade, že máte zdravotné ťažkosti v podobe horúčky, dýchavičnosti, kašľa a máte podozrenie, že ste prišli do kontaktu s človekom chorým na nový koronavírus (návšteva krajín s výskytom), kontaktujte telefonicky predovšetkým:

- Vášho lekára (informujte ho o cestovateľskej anamnéze) alebo
- lekársku pohotovostnú službu alebo
- pracovníkov oddelenia epidemiológie v mieste príslušného RÚVZ
- Ak je nevyhnutné poskytnutie neodkladnej zdravotnej starostlivosti osobe s klinickými príznakmi, je potrebné kontaktovať operačné stredisko záchranej zdravotnej služby na t.č. 155, resp.112

Ak je podozrenie, že by osoba mohla byť nakazená koronavírusom a ešte sa u nej neprejavili žiadne symptómy, je možné, vzhľadom na jej vlastné rozhodnutie, **podstúpiť domácu izoláciu na 14 dní** v samostatnej izbe, v domácnosti zvýšiť intenzitu dezinfekcie povrchov a používať ochranné prostriedky

Call centrum

Otázky súvisiace s ochorením COVID-19 vám odborníci RÚVZ zodpovedajú na telefonických linkách s nepretržitou prevádzkou (24/7):

- Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky – 0917 222 682
- Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne – 0911 763 203
email: novykoronavirus@uvzs.sk

Aký je rozdiel medzi chrípkou, prechladnutím a koronavírusom?

Odborníci radia, sledujte tieto PRÍZNAKY

Aký je rozdiel medzi nádchou, chrípkou a ochorením COVID-19, spôsobeným novým typom koronavírusu? Túto otázku si dávajú ako lekári, ktorí vyhodnocujú potrebu testov na novú nákazu, tak ľudia na celom svete, ktorí sa necítia dobre. Bežné choroby sa od koronavírusu líšia hlavne v intenzite a nástupu ochorenia, tvrdia odborníci.

„V rovnaký čas sa šíria tri závažnejšie nákazy,”

Chríпка, prechladnutie i COVID-19 podľa neho majú podobné príznaky, niektoré však majú horší priebeh. **BEŽNÉ PRECHLADNUTIE** sa prejavuje bolesťou a škrabaním v krku, kašľom, smrkaním a upchatým nosom. Vo väčšine prípadov sa tiež objaví ľahko zvýšená teplota.

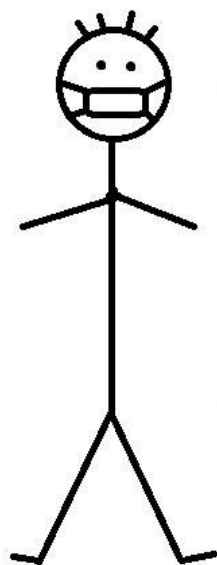
PRÍZNAKY CHRÍPKY sú väčšinu intenzívnejšie a často prichádzajú náhle, popisuje zdravotnícka organizácia v štáte Connecticut. Medzi sprievodné znaky patrí horúčka, silná únava, bolesť tela aj svalov, suchý kašeľ a zimnica. Chorý sa ešte ráno môže

cítiť dobre, ale popoludní, resp. večer je mu už príšerne. Ďalšími symptómami chrípky sú nádcha, bolesti hlavy alebo zvracanie či hnačka. Posledné dva ale postihujú skôr deti než dospelých.

OCHORENIE COVID-19 sa v porovnaní s chrípkou prejavuje postupne. Väčšinou ho sprevádza horúčka, suchý kašeľ a citeľná dychová nedostatočnosť, informujú odborníci zo Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO). U niektorých ľudí môže prerásť do zápalu pľúc. COVID-19 je nebezpečný hlavne pre staršie osoby a tých, ktorí už trpia nejakým ochorením, napríklad vysokým krvným tlakom, obezitou, cukrovkou či ťažkosťami so srdcom. Jedna z nových štúdií z Číny zistila, že zhruba polovica pacientov s novým typom koronavírusu nemala pri prijatí do nemocnice horúčku, neskôr sa ale u väčšiny z nich prejavila.

Najlepšou prevenciou pred ochorením, či už ide o chrípku alebo COVID-19, je časté umývanie rúk. Odporúča sa tiež nedotýkať sa rukami očí, úst a nosa a vyhýbať sa miestam s vysokou koncentráciou ľudí. Ochoreniu COVID-19 doposiaľ podľahol len zlomok tých, ktorí ročne umierajú na chrípku, pripomínajú odborníci. Za prvé štyri mesiace koronavírus zabil vyše 4300 ľudí, chrípka si podľa WHO každoročne na celom svete vyžiada 290 000 až 650 000 obetí. Svetová zdravotnícka organizácia vyhlásila však aj napriek tomu vzhľadom na rýchle šírenie nákazy koronavírusu pandémie.

Zodpovedný občan :



Toto je Peter.

Peter sa vyhýba akémukoľvek kontaktu s ľuďmi keď nemusí, aj keď nie je chorý.
Keď náhodou ide Peter von, zakrýva si ústa a nos tým, čo má.
Peter si často umýva ruky, hlavne keď ide jesť. Tiež často perie.
Peter sa snaží nakupovať čo najmenej často.
Peter plne rešpektuje nariadenia.
Peter nechodí na diskotéky, lyžovačky ani na pivo s kamošmi. Varí doma.
Aj deťom prikázal nikam nechodiť.

**Peter tým o tri týždne ZACHRÁNI
NIEKOĽKO ĽUDSKÝCH ŽIVOTOV.**

BUĎ AKO PETER!

Zachraň ľudské životy UŽ DNES!

Vážení občania, v dôsledku situácie ohľadom šírenia sa koronavírusu (COVID-19) Vás prosím o dodržiavanie týchto odporúčaní krízového štábu obce :

Ide o všeobecné preventívne opatrenia ako pri všetkých bežných vzdušných nákazách. Tieto opatrenia významne redukujú riziko ochorenia.

- zakrývajte si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahodte do koša,
- vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky, ak ste chorý, liečte sa doma,
- nezhromažďujte sa vo väčších skupinách, v prípade stretnutia, resp. napr. stáť na zástavke dodržujte odstup min. 1 m
- používajte pri pohybe v priestore, kde sa zhromažďujú ľudia, v obchodoch, v hromadnej doprave a pod. ochranné respirátory, resp. rúška
- umývajte si ruky často mydlom a vodou, najmenej po dobu 20 sekúnd. Ak nemáte k dispozícii mydlo a vodu, použite dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu,
- očí, nosa ani úst sa nedotýkajte neumytými rukami,
- od príchodu z oblasti postihnutej novým koronavírusom, resp. zo zahraničia je potrebné kontrolovať svoj zdravotný stav (horúčka, kašeľ, bolesť hrdla, dýchavičnosť) a zostať v karanténe 14 dní
- **DOPORUČUJEME RODIČOM hlavne malých detí, aby obmedzili, resp. v prechodnom období zakázali deťom hromadné stretávanie sa a hlavne hromadné hranie sa na uliciach, detskom ihrisku a pod. ,**
- **zabráňte nechránenému kontaktu s divými alebo hospodárskymi zvieratami,**

**Za krízový štáb obce Zamarovce
Mgr. Peter Minárik, starosta obce**