

Základné informácie k ochoreniu Covid-19

Tieto informácie sú dostupné na internetových stránkach Úradu verejného zdravotníctva SR a Ministerstva zdravotníctva SR.

Čo je koronavírus Covid-19?

Zdroj vírusu pochádza z mesta Wu-chan v Číne. Predpokladá sa, že chorí sa nakazili kontaktom so zvieratami na miestnych trhoch s predajom rýb a iných živých zvierat, najmä hydiny. Následne vírus zmutoval a začal sa voľne šíriť medzi ľuďmi.

Aké sú prejavy ochorenia COVID-19?

Nový koronavírus spôsobuje akútne respiračné ochorenie – vírusovú pneumóniu. Ide o všeobecné príznaky virózy, respektíve klasických respiračných ochorení, napríklad aj chrípky – teplota nad 38 °C kašeľ, nádcha, bolesť svalov, bolesť kĺbov, sťažené dýchanie. Pri komplexnejšom vyšetrení býva prítomný RTG nález – zápal pľúc. Inkubačný čas pri tomto type koronavírusu sa uvádza 2 až 14 dní, priemerne 6 dní. Nie každý kašeľ či horúčka musí signalizovať ochorenie na COVID-19.

Ako sa lieči ochorenie COVID-19?

COVID-19 je vírusové ochorenie a zaradujeme ho medzi kvapôčkovú infekciu. Neúčinkujú naň antibiotiká. Overená očkovacia látka zatiaľ neexistuje. Liečba je symptomatická. U ľudí infikovaných novým koronavírusom sa zahajuje podporná liečba, ktorá zmiernuje príznaky infekcie. K podpornej liečbe sa využívajú bežne dostupné lieky. Liečba je individuálna a vychádza z konkrétnych potrieb pacienta. Väčšina ľudí, ktorí sa nakazia, má mierny priebeh ochorenia a zotaví sa. U starších ľudí, osôb s oslabenou imunitou či pridruženými chronickými ochoreniami je väčšia pravdepodobnosť vážnejšieho priebehu ochorenia.

Aká je pravdepodobnosť, že sa novým koronavírusom nakazím?

Ľudia sa môžu nakaziť od najmä osôb, u ktorých bol koronavírus potvrdený. Ochorenie sa prenáša malými kvapôčkami z nosa alebo úst, keď infikovaná osoba kašle alebo vydychuje. Hlavný spôsob prenosu sú teda kvapôčky vylúčené osobou, ktorá kašle. V prípade, že ste neboli v krajinách, kde sa ochorenie COVID-19 vyskytuje, respektíve ste neboli v kontakte s osobami, ktoré uvedené krajiny navštívili, ide s veľkou pravdepodobnosťou, vzhľadom na prebiehajúcu chrípkovú sezónu, o iné akútne respiračné ochorenie alebo chrípku či chrípke podobné ochorenie, a preto netreba podliehať panike. Samozrejme, aj v takomto prípade je dôležité kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára, pretože i tieto ochorenia môžu spôsobiť zdravotné komplikácie.

Ako dlho prežíva vírus na povrchoch?

Predbežné štúdie naznačujú, že koronavírusy môžu na povrchoch pretrvávajú niekoľko hodín, až dní. Závisí to od viacerých podmienok - teploty, vlhkosti prostredia, typu povrchu a podobne. V rámci prevencie možno zvoliť častejšie čistenie povrchov vo vašom okolí dezinfekčnými prostriedkami.

Je potrebné preventívne dodržiavať nejaké hygienické návyky?

Verejnosti, aj vzhľadom na prebiehajúcu chrípkovú sezónu, odporúčame dodržiavať preventívne opatrenia, ktoré sú účinné vo vzťahu ku kvapôčkovým nákazám:

- umývať si ruky často mydlom a vodou, najmenej pod dobu 20 sekúnd. Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, treba použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu
- očí, nosa i úst sa nedotýkajte neumytými rukami, zakrývať si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahodíte do koša
- pri kýchaní, nekýchať do rúk, ale do lakťového zhybu
- vyhýbať sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky
- dodržiavať vzdialenosť najmenej jeden meter medzi vami a kýmkoľvek kto kašle alebo kýcha
- pravidelne nárazovo a krátkodobo vetrať priestor v ktorom sa nachádzame
- prijímať dostatok tekutín, vitamínov, ovocia a zeleniny, dodržiavať spánkový režim, pohybovať sa na čerstvom vzduchu,
- zväziť účasť na hromadných podujatiach, respektíve oblasti s vysokou koncentráciou ľudí, vyhýbať sa preplneným nákupným centráram
- ak ste chorý, telefonicky kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára, ktorý určí ďalší postup liečby doma na lôžku sa z ochorenia liečte v samostatnej izbe

- v domácnosti dbajte na zvýšenú dezinfekciu povrchov
- nosenie ochranného rúška a respirátora má význam u chorej osoby s respiračným ochorením alebo u zdravej osoby, ktorá sa zdržuje v blízkosti človeka s respiračným ochorením

Pravidlá pre čisté ruky:

1. Každé umývanie rúk má trvať 40 – 60 sekúnd
2. Navlhčite si ruky teplou vodou a naberte si dostatočné množstvo mydla
3. Ruky si potierajte spôsobom dlaň o dlaň, pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne
4. Trením čistíte spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne, následne zovrite prsty jednej ruky do dlane a potierajte si ich oproti druhej dlani
5. Nasleduje čistenie ľavého palca krúživým pohybom pravou rukou a opačne
6. Ľavú dlaň si čistíte krúživým pohybom spojenými prstami pravej ruky a opačne
7. Ruky si opláchnite vodou a dôkladne utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom

Umývanie rúk s dezinfekčným prostriedkom na báze alkoholu:

- naberte plnú dlaň dezinfekčného prostriedku a naneste ho na celý povrch rúk
- preložte dlaň pravej ruky na chrbát ľavej ruky, čistíte vnútorné strany prstov a opačne
- trením si čistíte spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne
- uzavrite prsty jednej ruky do druhej dlane a potierajte nimi druhú dlaň
- krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a opačne
- spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dlaň a opačne

Ruky si umývajte:

- po každom návrate domov (do práce...) z vonkajšieho prostredia, pri akomkoľvek pociťovaní nečistých rúk, po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy, pred, počas a po príprave jedla, pred konzumáciou jedla, pokaždým použitím toalety, po manipulácii so zvieratami a ich krmivom, po manipulácii s odpadom a odpadovým košom, pred a po návšteve nemocnice, lekára.

Čo robiť, ak mám podozrenie na ochorenie?

V prípade, ak máte podozrenie na výskyt ochorenia COVID-19 a vyskytli sa u Vás príznaky ako napríklad kašeľ, bolesti hrdla, dýchavičnosť, horúčka a zároveň počas uplynulých 14 dní ste navštívili krajinu s potvrdeným výskytom tohto ochorenia alebo ste boli v kontakte s osobou pozitívnou na koronavírus, odporúčame postupovať nasledovne:

- výlučne telefonicky kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára alebo operačné stredisko a informovať ich o svojom zdravotnom stave a cestovateľskej anamnéze,
- nechodiť priamo do ambulancie všeobecného lekára alebo do nemocnice z dôvodu možného šírenia nákazy,
- následne po konzultácii s lekárom, postupujte podľa telefonických pokynov.

Správajme sa zodpovedne voči sebe aj voči ostatným, nedisciplinovanosť a panika môžu spôsobiť problémy. Spolu a s Božou pomocou to dokážeme prekonať 😊