

Koronavírus: Čo musíme dodržať a ako má vyzeráť izolácia?



Od 24.10.2020 platí zákaz vychádzania, alebo aj čiastočný lockdown, ktorý potrvá do nedele

1. novembra 2020. Cieľom tohto zákazu je obmedziť mobilitu ľudí, medzi ktorými by sa mohla šíriť nákaza nového koronavírusu.

Úrad verejného zdravotníctva uverejnil aj rady, **ako by mala vyzeráť domáca izolácia** a čo dodržať, ak vyjdete už z domu.

- Počas domácej izolácie neopúšťajte miesto vášho pobytu. **Obmedzte kontakty** s inými osobami a neprijímajte návštevy.
- Ak sa domáca izolácia vykonáva v rodinnom dome, **je v poriadku tráviť čas na dvore** či v svojej záhrade. V bytovom dome môžete ísť na svoj súkromný balkón.
- V prípade bytového domu možno rešpektovať nutné a krátke opustenie priestorov – **(vyhodiť smeti, prebrať nákup, vyvenčiť psa a podobne)** samozrejme, za nutnosti prekrytých horných dýchacích ciest, sociálneho odstupu a dezinfikovania rúk pred opustením bytu. Rovnako je podstatné zdržiavať sa v spoločných priestoroch bytového domu iba na nevyhnutný čas, nepoužívať výtah.
- **Na opustenie bytového domu však treba mať relevantný dôvod**, pretože v prípade nahlásenia porušenia karantény je otázne dokazovanie, že to bolo nevyhnutné opustenie miesta izolácie.

Ak máte pozitívny výsledok testu:

- **Nákupy si zorganizujte s pomocou priateľov**, rodiny či blízkych a poprosťte ich, aby vám ich nechali pred dverami alebo na inom určenom mieste, prípadne, ak sa dá, využite službu dovozu potravín do domácnosti, resp. služby samospráv.
- Medzi základné preventívne opatrenia voči vírusovému ochoreniu patrí najmä **dôsledné umývanie rúk** dezinfekčným mydlom a časté, nárazové vetranie miestností. Kľučky, povrchy a predmety, ktoré bežne používate, **dezinfikujte častejšie** prípravkami s obsahom chlóru alebo alkoholu. Používajte jednorazové papierové a vlhčené utierky.
- **Každý člen rodiny má mať svoj vlastný uterák.** Rovnako vlastný tanier, poháre či príbor, po použití je ich potrebné umyť v umývačke riadu alebo umyť ručne v teplej vode s detergentom. Ideálnym riešením pre pozitívne testovaného člena rodiny je samostatná izba. Ak to nie je možné, izbu by nemal zdieľať s rizikovými osobami (starší ľudia, osoby s chronickými ochoreniami a oslabenou imunitou).

- **Kontakt s inými členmi domácnosti by mal byť minimálny.** Kúpeľňu by pozitívne testovaný mal používať ako posledný, následne ju umyť a dezinfikovať. V blízkosti iných ľudí treba nosiť rúško, pri kýchaní, kašľaní a smrkaní používať jednorazové papierové vreckovky, ktoré hneď po použití treba zahodiť do bezkontaktného odpadkového kaša a umyť si ruky mydlom a vodou (najmenej 20 sekúnd), použiť alkoholový dezinfekčný prostriedok na ruky.

Za nedodržanie opatrení môže polícia udeliť blokovú pokutu do 1000 eur a v správnom konaní do 1659 eur. Polícia na sociálnej sieti upozornila, že bude pokračovať v námatkovom kontrolovaní dodržiavania opatrení, vrátane zákazu vychádzania.

Ministerstvo zdravotníctva odpovedalo aj na najčastejšie otázky, ktoré im verejnosť posielala a upozorňuje, že zákaz vychádzania platí aj pre športovanie. Výnimku má pobyt v prírode v rámci okresu bydliska, ale len v nezastavanej časti obce. Hranice zastavanej časti obce sa dajú nájsť v katastrálnych mapách. Zákaz platí aj na cestovanie do vlastnej chaty či chalupy, ktorá sa nachádza v inom okrese.

Ministerstvo zdravotníctva uverejnilo opatrenia vysvetlené ľudskou rečou:

PLATNÉ PATRENIA ĽUDSKOU REČOU

- 1. SKÚS BYŤ ČO NAJVIAC DOMA**
Čím viac sa nám to teraz podarí, tým kratšie budú musieť obmedzenia trvať. Na cestu do práce platí výnimka, ale ak je to možné, pracuj z doma.
- 2. MINIMALIZUJ KONTAKTY S INÝMI ĽUĎMI**
Keď v rámci platných výnimiek vyjdeš z domu, skús zredukovať kontakty s inými ľuďmi na nevyhnutné minimum. Mysli na našich zdravotníkov v nemocniciach.
- 3. DÔSLEDNE DODRŽIAVAJ R-O-R**
Ak už sa ocitneš medzi ľuďmi, určite nos rúško, dodržiavaj odstupec a čo najviac si umývaj ruky (alebo dezinfikuj).
- 4. NA ANTIGÉNOVÝ TEST TREBA ÍŠŤ 2X**
Antigénové testy najlepšie zachytávajú vírus až po niekoľkých dňoch od nákazy. Jeden negatívny výsledok naznačuje, že v sebe nemáš vírus. Ak budeme týždeň doma, potom sa dvakrát otestujeme, zachytíme veľkú množstvo vírusu v krajine.
- 5. NEHLADAJME DIERY V PRAVIDLÁCH**
Nevytvárajte pravidlá alebo výnimky pre každú divotnú situáciu. Súdime nehľadať diery v pravidlách. Polícia bude riešiť prešľapy individuálne, ale cieľom nie je silou mocou rozdielať pokuty, ale zastaviť šírenie vírusu.
- 6. IDEÁLNY ČAS NA FILMY, KNIHY A VZDELÁVANIE!**
Teraz je ten čas, kedy sa môžeme vrhnúť na odkladané upratovanie v domácnosti! A potom sa oddmeňovať a dobehnúť zameškane pri knihách, filmoch alebo v učení sa nových vecí. Napíš nám do komentára tip na dobrý film alebo online kurz!