



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava



EPIKETA: Praktické rady, ako sa správať v každodenných situáciách v čase šírenia COVID-19

Čo je to „epiketa“? Pomenovanie je slovnou hračkou - ide o súbor jednoduchých a praktických návodov, ako sa správať v čase šírenia vírusu SARS-CoV-2. Jednotlivé postupy vám pomôžu znižovať riziko infekcie v každodenných situáciách a uľahčia orientáciu v priestore medzi platnými opatreniami a ohľaduplnosťou voči ostatným.



Nákup potravín a návšteva obchodov

- Do predajne vstupujte s premysleným nákupným zoznamom, aby ste v priestore s inými ľuďmi trávili čo najmenej času.
- Snažte sa vyhýbať špičke a nakupujte najmä v čase, kedy sa v predajniach zvykne pohybovať menej ľudí. Rešpektujte čas vyhradený na nákupy rizikových skupín, ak je v danom okrese v platnosti.
- Seniorov nad 65 rokov a ľudí s ťažkým zdravotným postihnutím prosíme, aby v záujme ochrany svojho zdravia využívali nákupný čas pre nich vyhradený, ak je v danom okrese v platnosti.
- S personálom a inými zákazníkmi komunikujte iba v nevyhnutnom rozsahu.
- Noste správne nasadené rúško alebo respirátor, prekryté majte ústa aj nos. Pri vstupe do predajne si dôkladne vydezinfikujte ruky alebo si nasadte rukavice.
- Rešpektujte pokyny zamestnancov predajne a sledujte značenie, ktoré napomáha dodržiavať potrebné rozostupy.
- Nenarúšajte osobný priestor iných ľudí pri regáloch a pri pokladni. Ak je v uličke viac ľudí, vráťte sa po tovar neskôr.
- Dotýkajte sa iba toho tovaru, ktorý plánujete kúpiť.
- Kým si neumyjete/nedezinfikujete ruky, snažte sa nedotýkať sa tváre.
- Pri nákupe použite samoobslužné skenery, ak je to možné.
- Uprednostňujte bezkontaktnú platbu.

- Po východe z obchodu vyhodíte rukavice (z rúk si ich stiahnete tak, že ich vyvrátite, aby vonkajšia strana rukavíc zostala vo vnútri) a opäť si vydezinfikujte ruky.
- Ak budete nútení využiť toaletu v obchode (nákupnom centre), snažte sa čo najmenej dotýkať povrchov, následne si dôkladne umyte a vydezinfikujte ruky.



Spoločné bytové priestory a výťah

- V spoločných priestoroch bytoviek sa pohybujte s riadne nasadeným rúškom alebo respirátorom, ktorý pokrýva nos a ústa. Chránite tým seba aj svojich susedov, ktorí môžu patriť do rizikovej skupiny.
- Používanie výťahu odporúčame obmedziť v maximálnej možnej miere, prípadne sa mu celkom vyhnúť, ak je to možné.
- Neodporúčame, aby sa vo výťahoch viezli súčasne osoby z rôznych domácností.
- V spoločných priestoroch bytového domu trávte iba nevyhnutné minimum času.
- Po kontakte s plochami, ktorých sa dotýkajú iní ľudia (kľučky, madlá, tlačidlá vo výťahu) sa nedotýkajte tváre. Čo najskôr si dezinfikujte alebo umyte ruky.



Verejná doprava

- Ak je to možné, cestovné lístky si zabezpečte vopred, v prípade pravidelných ciest využívajte predplatené lístky. Ak je nevyhnutné kupovať si lístok u vodiča, využite bezkontaktnú platbu, ak to dopravca umožňuje.
- Snažte sa cestovať v čase mimo špičky, ak je to možné.
- Na zastávkach udržiavajte čo najväčší odstup od ostatných ľudí.
- V uzavretých priestoroch autobusových a železničných staníc sa zdržiavajte len na nevyhnutný čas.
- Vo vozidlách verejnej dopravy (MHD, prímestské a diaľkové autobusy, vlaky) noste správne nasadené rúško alebo respirátor, prekryté majte ústa aj nos.
- Snažte sa čo najmenej dotýkať povrchov vnútri vozidiel. Usádzajte sa čo najďalej od iných pasažierov, ak je to možné.
- Po vystúpení z vozidla verejnej dopravy si čo najskôr vydezinfikujte alebo umyte ruky, aby ste predišli prenosu infekcie náhodnými dotykmi seba alebo predmetov, ktoré používate.
- Obmedzte diskusiu so spolucestujúcimi, ktorí s vami nežijú v spoločnej domácnosti.
- Minimalizujte čas strávený vo vozidle MHD.
- Najmä na kratších vzdialenostiach odporúčame nejesť a nepiť. V prípade dlhších ciest si pred občerstvením vydezinfikujte ruky. Rúško či respirátor si nasadíte ihneď po tom, ako dojete či dopijete.



Pobyt na pracovisku

- V žiadnom prípade nechodte na pracovisko po rizikovom kontakte či s akýmkoľvek príznakmi akútneho respiračného ochorenia.
- Ak sa u vás objavia príznaky, až keď ste v práci, okamžite o tom informujte nadriadeného a izolujte sa od kolegov či klientov.
- Ak nemôžete byť na pracovisku či v kancelárii sami, majte v spoločnosti kolegov správne nasadené rúško alebo respirátor, neseďte tvármi oproti sebe a majte dostatočné odstupy, ak to priestor dovoľuje. Rúško alebo respirátor si nesnímajte na miestach, kde je zvýšený pohyb osôb (napríklad chodby, toalety, kuchynka).
- Používanie výťahov obmedzte v maximálnej možnej miere. Odporúčame, aby sa kapacita výťahov znížila aspoň na štvrtinu maximálne povoleného počtu osôb.
- Čo najviac obmedzte fyzický kontakt s klientmi alebo spolupracovníkmi (porady, konferencie) napríklad využívaním online technológií alebo telefonickkej komunikácie.
- Porád, ktoré prebiehajú prezenčne, by sa mali zúčastňovať iba tie osoby, ktorých prítomnosť je nevyhnutná.
- Vyhýbajte sa miestam, kde dochádza k nadbytočnému zhromažďovaniu pracovníkov v spoločných priestoroch.
- Zvážte, či je nevyhnutné spoločne sa stravovať v kuchynke, kantíne, jedálni alebo inom priestore.
- Často a dôkladne vetrajte. Pri vstupe do miestnosti odporúčame otvoriť okná na cca 15 minút, a to najmä vtedy, keď sa tam predtým zdržiavalo viacero ľudí.
- Nevstupujte do osobnej zóny kolegov a nedotýkajte sa predmetov (myš, klávesnica, písacie či kancelárske potreby, iné pracovné nástroje), ktoré používajú iné osoby. Dbajte na dezinfekciu dotýkových a často používaných plôch.
- Nepodceňujte častú a dôkladnú hygienu rúk. Po vstupe na pracovisko alebo do budovy, kde máte pracovisko, si vydezinfikujte ruky, najmä ak ste predtým použili prostriedok verejnej dopravy.



Služobná cesta

- Pracovné cesty vykonávajte iba v prípadoch, kedy je vaša osobná účasť skutočne nevyhnutná. Vždy uprednostňujte komunikáciu na diaľku.
- Prestávky počas cesty si robte na málo frekventovaných miestach a vyhnite sa kontaktu s inými ľuďmi.
- Ak musíte prenocovať v hoteli alebo v ubytovni, overte si, že prevádzkovateľ nevystavuje hostí zbytočnému riziku, dodržiava protiepidemické opatrenia a zvýšil hygienický štandard.
- Mimo izby, v ktorej ste ubytovaní, majte vždy riadne nasadené rúško alebo respirátor.
- Obmedzte kontakt s plochami, ktorých sa dotýka väčší počet ľudí; ak sa ich dotknete, čo najskôr si umyte/dezinfikujte ruky.

- Zvážte využívanie doplnkových služieb hotelov, pri ktorých môžete prichádzať do kontaktu s ďalšími ľuďmi. V akýchkoľvek spoločných priestoroch hotela trávte iba nevyhnutný čas.
- Namiesto výťahov radšej choďte po schodoch, resp. nenastupujte do výťahu s cudzími osobami.



Stretnutia s členmi iných domácností

- Ak sa u vás objavili akékoľvek príznaky ochorenia, ostaňte doma v izolácii a kontaktujte vášho ošetrojúceho lekára, ktorý určí ďalší postup.
- Zvážte nevyhnutnosť stretnutia s osobami mimo spoločnej domácnosti.
- Vopred si vyjasnite pravidlá, ktorými počas stretnutia znížite riziko prenosu vírusu a trvajte na ich dodržaní.
- Vždy uprednostnite stretnutie v exteriéri s dodržaním dostatočných odstupov. Snažte sa vyhýbať miestam, kde sa stretávajú ľudia z viacerých domácností, o ktorých režime a aktivitách nemáte dostatok informácií. Minimalizujte riziko, že nákazu zanesiete medzi inak neprepojené skupiny ľudí. Medzi stretnutiami nechajte uplynúť aspoň niekoľko dní.
- Po návrate zo zahraničia využite kontakt na diaľku, aspoň na pár dní minimalizujte osobné stretnutia.
- Ak ste spolu v jednej miestnosti s osobou z inej domácnosti, majte naďalej nasadené rúško alebo respirátor a dodržujte dostatočné rozostupy - a to aj vtedy, ak máte negatívny výsledok testu alebo ste po očkovaní.



Parky a detské ihriská

- Navštevujte parky, ktoré sú v okolí vášho bydliska. Ak to nie je nutné, nepresúvajte sa za rekreáciou pomocou hromadnej dopravy.
- Dodržiavajte odstup od iných rodičov a detí.
- Ak je park či priestranstvo zaplnené ľuďmi natoľko, že je náročné zachovávať aspoň dvojmetrové rozostupy, zvoľte si na rekreáciu menej zaplnené miesto.
- Športujte samostatne alebo s ľuďmi z vašej spoločnej domácnosti.
- Každú návštevu detských ihrísk zvážte do dôsledkov. Ak sa predsa len vyberiete na ihrisko, naved'te svoje dieťa k menej kontaktnej hre a motivujte ho dodržiavať hygienické opatrenia.
- Nedeľte sa o predmety (napríklad hračky, športové náčinie) s osobami mimo vašej domácnosti.



Škola

- Kým dieťa odíde z domu do školského kolektívu, uistite sa, že nemá príznaky infekčného ochorenia. Ak sa objavia, malo by preventívne zostať doma.
- Medzi príznaky, ktoré treba sledovať, patria zvýšená teplota alebo horúčka, pocit plného nosa, výtok tekutých hlienov z nosa, kašeľ, bolesti hrdla, dýchavičnosť, únava, bolesti hlavy, bolesti svalov, nevoľnosť či vracanie, hnačka, nechutenstvo, náhla strata čuchu či chuti, bolesti brucha či zápal spojiviek.
- Odporúčame, aby dieťa preventívne zostalo doma v prípade, že je podozrenie na ochorenie COVID-19 u niektorého z členov rodiny.
- Deti je potrebné do školy vybaviť okrem rúška, ktoré má na tvári, aspoň jedným ďalším čistým rúškom v mikroténovom vrecúšku.
- Pribal'te do školskej tašky aj jedno čisté mikroténové vrecúško, do ktorého dieťa odloží použité jednorazové či látkové vlhké rúško.
- Upozornite dieťa, aby v prípade smädu nevyužívalo priamu konzumáciu pitnej vody z vodovodného kohútika. Zároveň pri napúšťaní vody do fľaše zamedzte priamemu kontaktu hrdla fľaše s kohútikom. Pred plnením odporúčame nechať vodu odtiecť.



Opravy a servis v domácnosti

- Do svojej domácnosti vpúšťajte iba pracovníkov s riadne nasadeným rúškom alebo respirátorom, nasad'te si ho aj vy.
- Požadajte technikov, aby si hneď po vstupe do bytu umyli alebo vydezinfikovali ruky. Ak použijú vašu kúpeľňu, na vysušenie rúk im dajte jednorazové papierové utierky, priestor potom vydezinfikujte.
- Nekontrolované časti bytu uzavrite a v čase návštevy požiadajte ďalších členov domácnosti, aby v nich zotrvali počas kontroly či údržby – najmä rizikové osoby.
- Nepribližujte sa k technikom, ak to nie je nevyhnutné. V priestoroch výkonu práce zabezpečte prítomnosť len jednej osoby z rodiny (ak je to možné), ktorá podľa možnosti bytu dodržiava 2-metrový odstup od technikov.
- Zabezpečte priebežné vetranie v priestore, kde sa nachádzajú technici.
- Obmedzte komunikáciu iba na najnutnejšie informácie.
- Po vykonaní prác dôkladne vyvetrajte priestory, v ktorých sa zdržiavali pracovníci, a vydezinfikujte dezinfekčnými prostriedkami na báze alkoholu plochy, ktorých sa technici dotýkali; odporúčame krátkodobé, ale účinné a opakované vetranie priestoru interiéru bytu.



Knižnice

- Uprednostnite digitalizované tituly pred tlačovinami.
- Vždy, keď je to možné, využite online rezervácie titulov a do knižnice si ich príd'ete už len vyzdvihnúť.
- Snažte sa využiť všetky dostupné možnosti, ktoré minimalizujú priamy kontakt s personálom alebo inými návštevníkmi knižnice – napríklad výdaj objednaných kníh cez „okienko“ alebo boxy na vrátenie kníh.
- Pred prevzatím a vrátením kníh si umyte alebo dezinfikujte ruky a počas návštevy knižnice majte po celý čas riadne nasadené rúško alebo respirátor.



Zdravý životný štýl

- Konzumujte vyváženú zdravú stravu, najmä u detí zaraďujte do jedálneho lístka ovocie a zeleninu (obsahujú dôležité vitamíny a minerály), mliečne výrobky (obsahujú vitamín D), orechy (obsahujú zinok), strukoviny, celozrnné potraviny obsahujúce vlákninu. Strava má byť pravidelná a pestrá, snažte sa priebežne obmieňať jedlá na vašom jedálničku.
- Príjem kuchynskej soli je potrebné obmedzovať do 5 g denne, čo je približne jedna čajová lyžička. Vhodné je obmedziť potraviny s vysokým obsahom soli, napríklad údeniny, konzervované potraviny, slané oriešky, lupienky. Hotové jedlá odporúčame neprisáľať. Vyšší príjem soli v strave môže súvisieť so zvýšenými hodnotami krvného tlaku a s výskytom hypertenzie.
- Pitný režim treba dodržiavať aj v chladnejších mesiacoch, hoci pocit smädu nie je taký výrazný ako v lete. Najvhodnejším nápojom je pitná voda, ochutiť si ju môžeme nakrájaným ovocím alebo bylinami. Vyhybajte sa nápojom s pridaným cukrom, pitný režim si dopĺňajte nesladeným čajom alebo minerálnou vodou.
- Pilierom zdravého životného štýlu je tiež pravidelný pohyb, venujte mu každý deň aspoň polhodinu, najlepšie na čerstvom vzduchu, ak je počasie priaznivé. Fyzická aktivita má význam v prevencii mnohých rozšírených chronických ochorení a priaznivo vplýva aj na obranyschopnosť organizmu. Pozitívne účinky fyzickej aktivity na zdravie sa prejavujú najmä za predpokladu, že je vykonávaná pravidelne, s dostatočnou intenzitou a dlhodobo.
- Aj menšie úpravy životosprávy však majú svoj význam - doprajte si ráno krátku rozcvičku, pri telefonovaní sa prechádzajte, častejšie choďte namiesto výt'ahom po schodoch, vymeňte aspoň v niektoré dni obvyklú prepravu autom alebo hromadnou dopravou za prechádzku, alebo sa presuňte bicyklom.
- Spomeňte si na pohybovú aktivitu, ktorá vás v minulosti bavila a ktorá je adekvátna aj vzhľadom na vaše súčasné fyzické možnosti. Snažte sa využívať a rozvíjať svalstvo, pri pohybe by sa vám mal aspoň mierne zrýchliť pulz a dych.
- Pobyt v prírode podporuje psychické a fyzické zdravie a posilňuje imunitný systém. Pobytom v prírode dodáme telu množstvo kyslíka, ktorý je pre zachovanie dlhodobo dobrého zdravia veľmi dôležitý.

- Dodržiavajte vhodný spánkový režim, nakoľko dlhodobý nedostatok spánku môže viesť k vzniku úzkosti. Vedľajším účinkom pri nedostatku spánku je tiež znížená obranyschopnosť tela. Ak spíme málo, sme zraniteľnejší.

**Úrad verejného zdravotníctva SR
a regionálne úrady verejného zdravotníctva**