

**Trpíte horúčkovitým pocitom - bolesť hrdla - kašeľ -
dýchavičnosť - Nadcha?**

Prečítajte si nasledujúci text (s vysvetlením):

Čo robiť, ak máte tieto príznaky:

Ak trpíte kašľom, bolesťou v krku, nadchou/ alebo horúčkou, je
NAJLEPŠIE TELEFONICKY kontaktovať CENTRUM ZDRAVOTNEJ
STAROSTLIVOSTI

aby nedošlo k infikovaniu poskytovateľov starostlivosti
a pacientov **JE LEPSIE IBA TELFONICKY KOTAKTOVAT
CENTRUM**

Ak je to potrebné, lekár vás požiada, aby sa vyšetrenia robili v
samostatnej miestnosti v zdravotnom centre.

V niektorých prípadoch vás lekár navštívi u vás doma, aby mohol
ďalej posúdiť váš zdravotný stav.

Ak vase zdravotne príznaky naznačujú CORONA infekciu, budete
oddelení od iných pacientov . Lekár sa vás na to opýta krátko a
zvyčajne nevykoná klinické vyšetrenie.

Dostanete aj zdravotnú marotku pokiaľ budete mať tieto symptómy.

Telesné vyšetrenie:

V rámci vládnych opatrení na kontrolu šírenia koronavírusu v súčasnosti neskúmame pacientov s miernymi dýchacími ťažkosťami (kašeľ, bolesť v krku, strach, nosné kongescie, ...), pokiaľ to nepovažujeme za potrebné. Dôvodom je skutočnosť, že všetci pacienti s dýchacími ťažkosťami sa považujú za nákazlivých.

Testovanie koronavírusu:

V súčasnosti sú na koronavírusy testované iba osoby, ktoré sú vážne choré (t. j. To znamená ľudí, ktorí potrebujú hospitalizáciu).

čo robiť:

Vieme, že väčšina ľudí infikovaných koronavírusom sa lieči spontánne.

Pite dosť a ješ' zdravo. Dobre si oddýchnite.

Paracetamol môžete užívať na bolesť alebo horúčku. Dospelí môžu užívať 1 gram paracetamolu 4 až 6 krát za 24 hodín. U detí dávate dávku podľa hmotnosti. Použite dávkovaciu striekačku, ktorá sa dodáva so sirupom. Deti by nemali dostávať paracetamol viac ako 4 krát za 24 hodín. Ak máte pochybnosti, zavolajte svojho lekára.

Mnohí z vás v skutočnosti nebudú mať koronavírusy. Napriek

tomu by sme chceli požiadať o to, aby zostali v doma aj počas nasledujúcich siedmich dní a určite by sme nemali mať kontakt so starými alebo chorými ľuďmi.

Ak sa vaše príznaky zhoršia (napr. Dýchacie ťažkosti, vysoká horúčka, ...), kontaktujte všeobecnú prax telefonicky. Vždy informujte, že ste CORONA pacient.

Ak ste chorí, riaďte sa nasledujúcimi radami, aby ste zabránili šíreniu vírusu na rodinných príslušníkov a ostatných ľudí vo vašom okolí

Zostaňte doma, kým budú mať príznaky. A zostaňte čo najďalej od svojich blízkych. Ak je to možné, zostaňte v samostatnej miestnosti, kde môžete tiež spať. Vyvarujte sa čo najviac spoločným miestnostiam domu. Ak ste v rovnakej miestnosti ako vaši spolubývajúci, použite RUSKO alebo iný textilný poťah. Umyte handričku / šatku, ktorú používate, každý deň

Vetrajte obytné priestory. Niekoľkokrát denne otvárajte okná v miestnosti, v ktorej bývate, 30 minút.

Pri kaslani alebo kychnuti si zakryte nos a ústa, aj keď ste sami. Na tento účel použite handričku alebo papierovú vreckovku. Ak ho nemáte po ruke, zakašľajte alebo kýchnite do lakťa, do vnútra sveteru, ... Papierovú vreckovku ihneď vyhoďte / handričku látku vložte do látkového vrečka, ktoré máte na konci umyť deň.

Umývajte si ruky niekoľkokrát denne mydlom a vodou, najlepšie zakaždým, keď ste kašľali alebo kýchali a po každej návšteve toalety. Ruky si utrite najmenej 20 sekúnd a potom ich osušte. Vaši spolubydliaci by si mali pravidelne umývať ruky a nedotýkať sa ich očí, nosa a úst ústami.

Uprednostňujte jednorazové uteráky alebo utierajte ich,

akonáhle sú mokré (zozbierajte ich do textilného vrecka a vložte vrece do práčky).

Nezdieľajte taniere, poháre, hrnčeky, zubné kefky, uteráky alebo posteľnú bielizeň s inými ľuďmi.

Dezinfikujte povrchy. Pokiaľ je to možné, povrchy (napr. Stôl, nočný stolík, kľučka dverí, sedadlo toalety, podlaha) čistite raz denne vodou obsahujúcou 1% bielidla (10 ml bielidla vložte do 1 litrovej fľaše a potom ju naplňte vodou z vodovodu). Použite túto vodu na splachovanie toalety, po stolici.

O tom, ako dlho sú tieto opatrenia potrebné, si prediskutuje s lekárom, ale budú sa uplatňovať najmenej 7 dní alebo dlhšie, kým príznaky nezmiznú.