

# Človek v ohrození



## Ako sa mám chrániť pred korona vírusom?

- Umývajte si ruky mydlom a vodou, najmenej 20 sekúnd. Ak nemáte mydlo a vodu, použite dezinfekčný gél na ruky.
- Nedotýkajte sa tváre neumytými rukami.
- Zakrývajte si nos a ústa, keď kašlete a kýchate, a to vreckovkou, ktorú potom zahodíte, alebo ohnutým lakťom.
- Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí majú príznaky nádchy alebo chrípky.
- Dodržte vzdialenosť najmenej jeden meter medzi vami a kýmkoľvek, kto kašle alebo kýcha.
- Umývajte/dezinfikujte povrchy v domácnosti, mobily, tablety a povrchy, ktorých sa dotýka veľa ľudí, ako sú kľučky, vypínače.

## Aký nebezpečný je korona vírus?

Mnohí najmä mladí ho prekonajú bez vážnych problémov, no počet ťažších prípadov je oveľa vyšší ako pri chrípke. Nebezpečný je najmä pre starších ľudí.

## Aké sú príznaky?

Príznaky sú podobné chrípke – horúčka nad 38 stupňov Celzia, suchý kašeľ, sťažené dýchanie, bolesť svalov, bolesť hlavy, únava.

## Čo mám robiť, keď mám príznaky chrípky?

Odporúča sa zostať doma a neísť do nemocnice ani k obvodnému lekárovi.

**Telefonicke** kontaktujte svojho lekára.

## Ak sa chcete poradiť, zavolajte na linky zriadené štátom:

Národné centrum zdravotníckych informácií – 0800 221 234;

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky – 0917 222 682;

Regionálne úrady verejného zdravotníctva v regiónoch: v Banskej Bystrici –

0918 659 580; v Bratislave – 0917 426 075; v Nitre – 0948 495 915; v Trnave –

0905 903 053; v Trenčíne – 0911 763 203; v Košiciach – 0918 389 841; v

Prešove – 0911 908 823; v Žiline – 0905 342 812.

Komunikovať môžete aj cez email: [novykoronavirus@uvzsr.sk](mailto:novykoronavirus@uvzsr.sk)