

Čo robiť a čo nerobiť v domácej izolácii



Piatok, 13 Marec 2020 12:55

Pre fungovanie domácnosti počas povinnej karantény platí niekoľko pravidiel.

Nákupy si skúste zorganizovať s pomocou priateľov, rodiny či blízkych a poprosiť ich, aby vám ich nechali pred dverami alebo na inom určenom mieste, prípadne, ak sa dá, využite službu dovozu potravín do domácnosti. Ak to nie je možné, choďte do obchodu v čase keď tam nie je veľa ľudí a zoznam vecí si pripravte dopredu, aby ste pri nákupe strávili čo najmenej času.

Preveniou voči vírusovému ochoreniu je 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. Ideálnym riešením pre člena rodiny, ktorý prišiel zo zahraničia, je samostatná izba a minimálne kontakty s ostatnými. Ak to aj nie je možné, každý člen rodiny by mal urobiť maximum pre to, aby k prípadnému prenosu ochorenia neprišlo.

Počas domácej izolácie:

- sledujte svoj zdravotný stav
- ak sa u vás objaví aspoň jeden z príznakov ako horúčka, kašeľ, dýchavičnosť, hneď kontaktujte telefonicky svojho ošetrojúceho lekára, aj príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva a dohodnite sa na odbere biologického materiálu
- obmedzte kontakty s inými osobami, nenavštevujte kultúrne, spoločenské, športové alebo iné hromadné podujatia, neprijímajte a nechodte na návštevy
- necestujte
- na výučbové aktivity využívajte e-learningové formy
- vykonávajte iba takú pracovnú činnosť, ktorú môžete vykonávať v mieste izolácie
- zdržte sa akýchkoľvek činností mimo miesta

Viac

informácií:

http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=4090:opatrenia-ustredneho-krizoveho-tabu-sr-vnsuvislosti-snochorenim-covid-19&catid=250:koronavirus-2019-ncov&Itemid=153