

Ak ste boli v [úzkom kontakte](#) s osobou pozitívnu na COVID-19, žijete s ňou v spoločnej domácnosti, na spoločnej izbe v ubytovacom zariadení, a pod., postupujte nasledovne:

- Informujte o tejto skutočnosti svojho všeobecného lekára (v prípade dieťaťa – všeobecného lekára pre deti a dospelých) telefonicky, mailom, SMS a pod.
- Prihláste sa na testovanie prostredníctvom stránky [Požiadajte o vyšetrenie](#),
- Dbajte, aby ste vyplnili všetky polia v červenom rámečku.
- Označte políčko: „Bol/bola som v kontakte s pozitívne testovanou osobou“. Po označení sa objavia políčka pre zadanie mena pozitívnej osoby s ktorou ste sa stretli, dátum posledného kontaktu s ňou, trvanie kontaktu a vzdialenosť od nej. Ak s pozitívnu osobou zdieľate spoločnú domácnosť alebo ubytovanie, označte za dátum kontaktu dátum vyplnenia dotazníka.
- Ak neviete udať všetky žiadané informácie, vyplňte len tie, ktoré viete.
- Vyčkajte na SMS správu, kde a kedy budete testovaní, dodržte pravidlá prípravy pred testovaním.
- Na testovanie sa dostavte individuálnou dopravou, používajte Vy aj vodič rúško počas celého pobytu v aute.
- Najneskôr do 96 hod. od vykonania testu obdržíte SMS o výsledku testu.
- O výsledku testu informujte Vášho všeobecného lekára (v prípade dieťaťa všeobecného lekára pre deti a dospelých).
- Dokončíte karanténu aj v prípade, že Váš test bol negatívny. Klinické príznaky sa môžu u Vás vyvinúť až do jej ukončenia.
- Ak potrebujete ďalšie informácie, prosím kontaktujte:
 - call centrum NCZI 02/32 35 30 30, alebo
 - miestne príslušné RÚVZ v SR – kontakt na web-stránke ÚVZ SR a príslušného RÚVZ, alebo
 - vášho všeobecného lekára (v prípade dieťaťa všeobecného lekára pre deti a dospelých).

Musíte zostať v KARANTÉNE.

- Ľudia v karanténe zostávajú doma alebo vo vyčlenených priestoroch, oddelení od ostatných, monitorujú svoje zdravie a riadia sa pokynmi miestne príslušného RÚVZ a všeobecného lekára (v prípade detí všeobecného lekára pre deti a dorast).
- Do karantény sú umiestňované osoby, ktoré boli v *úzkom kontakte s niekým, kto má COVID-19, aby v prípade že sa od neho nakazili, nešírili nákazu ďalej.
- Na 5. až 10. deň karantény sa musíte podrobiť RT-PCR testu.
- V prípade detí do 7 rokov môže všeobecný lekár pre deti a dorast rozhodnúť o nevykonaní RT-PCR testu. Ak nebudú testované ako osoby v úzkom kontakte (5.-10. deň), všeobecný lekár pre deti a dorast im nariadi testovanie, ak sa u nich počas trvania karantény objavia klinické príznaky ochorenia COVID-19.
- Karanténu môžete opustiť po 10 dňoch za podmienky, že:
 - máte negatívny test na COVID-19 a posledné 3 dni ste nemali klinické príznaky,
 - alebo ste nemali ďalší úzky kontakt s chorou alebo pozitívnou osobou na COVID-19,
 - aj v prípade, že ste boli v priebehu karantény testovaný s negatívnym výsledkom, 10 dňovú karanténu musíte dokončiť.
- Vaša karanténa sa odpočítava od dátumu Vášho posledného úzkeho kontaktu s pozitívnou osobou alebo pobytu v rizikovom prostredí.
- Dĺžku Vašej karantény by ešte mohli ovplyvniť pozitívne výsledky testov v tomto období testovaných spolubývajúcich vo Vašej domácnosti (mieste karantény). Karanténa sa predlžuje v závislosti od dátumu pozitívnych výsledkov týchto osôb.
- V prípade, že budete negatívne testovaný na COVID-19, karanténa sa Vám predlžuje v závislosti od dátumu pozitívnych výsledkov týchto osôb.
- V prípade, že budete pozitívne testovaný na COVID-19, karanténa sa Vám predlžuje o ďalších 10 dní.
- Do karantény sa neumiestňujú a netestujú sa osoby, ktoré mali pozitívny test na COVID-19 alebo ochorenie COVID-19 za posledné 3 mesiace. Predpokladá sa, že tieto osoby sú počas 3 mesiacov

nevnímavé k nákaze COVID 19. Tí, u ktorých sa príznaky objavia do 3 mesiacov od ochorenia na COVID-19, by sa mali znovu testovať, ak nie je zistená iná príčina ich príznakov.

- Ak predčasne opustíte karanténu, môžete byť sankcionovaný (polícia robí kontroly dodržiavania karantény, RÚVZ Vám môžete dať pokutu až 1659 EUR).
- Po ukončení karantény kontaktujte Vášho všeobecného lekára (v prípade detí všeobecného lekára pre deti a dorast), ktorý Vám vydá Potvrdenie o chorobe s dátumom ukončenia karantény (možné aj mailom, SMS a pod.).
- Do práce (školy), môžete nastúpiť po predložení Potvrdenia o chorobe zamestnávateľovi (škole). V prípade, že Vám bola počas karantény vystavená PN, stačí predložiť tlačivo s ukončením PN.

KARANTÉNA znamená, že:

- nesmiete opustiť miesto, kde ste nahlásili pobyt počas svojej karantény okrem:
 - prípadu núdze,
 - pri potrebe základnej zdravotnej starostlivosti,
 - individuálnej prepravy na mobilné odberové miesto z dôvodu testovania.
- nesmiete chodiť na verejné miesta vrátane obchodov, kultúrnych spoločenských a športových udalostí, ani sa zúčastňovať súkromných akcií (rodinné oslavy, a pod.),
- nesmiete používať hromadnú dopravu alebo taxík,
- nesmiete nikoho navštevovať,
- nesmiete prijímať návštevy, vstup do domu/bytu, kde ste v karanténe, majú len:
 - osoby, ktoré tam bývajú,
 - poskytovateľ zdravotnej starostlivosti v prípade potreby,
- ak bývate v rodinnom dome, môžete ísť do svojej súkromnej záhrady alebo na dvor,
- ak bývate v byte, môžete ísť na súkromný balkón,
- v prípade, že potrebujete kúpiť potraviny, iný tovar a lieky, musíte požiadať inú osobu o pomoc (ktorá nie je v karanténe), aby Vám

doniesla nákup k Vaším vchodovým dverám . Nákup si môžete objednať aj telefonicky alebo e-mailom. Pokyny pre dodanie tovaru musia uvádzať, že nákup by mal byť dodaný pred vchodové dvere.

Počas celej karantény sledujete svoje KLINICKÉ PRÍZNAKY

- v prípade aj miernych klinických príznakov, kontaktujte telefonicky svojho príslušného všeobecného lekára (v prípade detí všeobecného lekára pre deti a dorast) a dohodnite sa na ďalšom postupe:
 - v prípade miernych klinických príznakov by to bola izolácia v domácnosti a zváženie nového testovania na odporúčanie Vášho lekára, ak bol výsledok Vášho testu negatívny,
 - uvoľnenie z domácej izolácie je možné po tom, ak ste posledné tri dni bez klinických príznakov, kedy by ste už nemali byť infekční,
- ak by ste mali závažné príznaky (dýchavičnosť, ťažkosti s dýchaním, tlak alebo bolesť na hrudníku):
 - volajte záchrannú zdravotnú službu,
 - upozornite, že ste v karanténe.

KARANTÉNA pri spolužití V SPOLOČNEJ DOMÁCNOSTI

Ak ste bez klinických príznakov, Vaširodinní príslušníci nie sú v karanténe, kontakt s nimi by ste mali obmedziť na minimum a dodržiavať nasledovné opatrenia:

- izba:
 - ak máte vlastnú izbu, tak svoj pobyt obmedzíte len tam,
 - ak nie, je potrebné vyčleniť 1 izbu len pre Vašu potrebu, ktorú nezdiate s iným rodinným príslušníkom,
 - nezdiate izbu najmä s osobami, ktoré majú závažné základné ochorenia, alebo vyšší vek,
 - pravidelne upratujte, miestnosť dobre vetrajte a zatvárajte dvere na izbe,
- kúpeľňa:
 - ak máte možnosť, použite samostatnú kúpeľňu,
 - v prípade, že nemáte ďalšiu kúpeľňu, osoba v karanténe použije kúpeľňu ako posledná a následne po použití ju umyje a

vydezinfikuje (pomocou dezinfekčných prostriedkov používaných bežne v domácnosti),

- od ostatných rodinných príslušníkov si udržiajte dištančnú vzdialenosť najmenej 1,5 metra a noste rúško,
- vyhýbajte sa spoločným priestorom a pri prechádzaní týmito priestormi použite rúško,
- noste rúško, ak ste v miestnosti s ostatnými osobami, ale najmä s rizikovými (z hľadiska veku a rizikových faktorov),
- dodržujte osobnú a správnu respiračnú hygienu (správne kýchanie, kašľanie, smrkanie, rozprávanie (nie v blízkosti tváre druhej osoby), používanie jednorazových papierových vreckoviek a ich likvidácia po použití,
- dodržujte správnu hygienu rúk,
- používajte svoje vlastné uteráky, ktoré nepoužívajú iné osoby, a to na utieranie po kúpaní alebo sprchovaní, a na účely hygieny rúk,
- stravu konzumujte vo svojej izbe,
- vyčleňte a individualizujte si poháre, kuchynský riad, a pod.,
- použité riady umyte ručne v horúcej vode čistiacim prostriedkom a osušte vlastnou utierkou,
- častejšie upratujte dom/byt, dezinfikujte kritické miesta a predmety (kľučky dverí, okien, a pod.),
- osobnú a posteľnú bielizeň perte v pracom prostriedku, pri najvyššej možnej teplote vhodnej pre tkaninu. Vhodné sú teploty nad 60 °C. Ak je to možné, vysušte a vyžehlite bielizeň pri najvyššej možnej teplote vhodnej pre tkaninu. Pri manipulácii s kontaminovanými materiálmi používajte jednorazové rukavice a plastovú zásteru a vyčistite všetky povrchy okolo práčky. Nenoste bielizeň do verejnej práčovne! Po manipulácii so špinavou bielizňou si dôkladne umyte ruky mydlom a vodou,
- všetok odpad (vrátane použitých jednorazových rúšok a jednorazových papierových vreckoviek) by sa mal skladovať v plastovom vreci na odpadky a po naplnení musí byť pevne uzatvorený. Plastové vrečko by sa potom malo dať do druhého vrečka a zviazať pred vložením do nádoby na odpad.