

# **Preventívne opatrenia na pracoviskách STU pri predchádzaní šíreniu koronavírusu a ochorenia COVID-19**

## **I.**

**V texte sú uvedené zmeny platné na celoštátnej úrovni. Opatrenia vydané regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva platné nad rámec celoplošných opatrení je možné nájsť na stránkach jednotlivých RÚVZ**

**BRATISLAVA, OKTÓBER 2020**

## Obsah

|   |    |
|---|----|
| Úvod .....  | 2  |
| Čo mám robiť ak som COVID19 pozitívny .....   | 3  |
| Musíte zostať v DOMÁCEJ IZOLÁCII.....   | 4  |
| Do práce (školy), môžete nastúpiť.....  | 4  |
| Aké povinnosti mi vyplývajú z toho, že som COVID 19 pozitívny? .....  | 4  |
| Čo by ste mali robiť doma? .....  | 5  |
| V priestoroch domácnosti / inej lokality, kde sa vykonáva domáca izolácia chorého .....                         | 5  |
| Ako chrániť ostatných vo svojej komunite? .....   | 6  |
| Keď ste COVID 19 pozitívny nesmiete opustiť miesto, kde ste nahlásili pobyt počas svojej karantény okrem: ..... | 6  |
| Kedy zavolať príslušnému všeobecnému lekárovi – VLD/VLDD? .....   | 6  |
| Ako zabrániť ďalšiemu šíreniu COVID-19? .....   | 7  |
| KARANTÉNA znamená, že:.....   | 9  |
| KARANTÉNA pri spoložití V SPOLOČNEJ DOMÁCNOSTI .....  | 10 |
| Cestovanie do SR po 1.10.2020 .....   | 11 |
| Povinnosť nosiť rúško .....   | 12 |
| Úzky kontakt a bežný kontakt .....  | 13 |
| Bežný kontakt je definovaný ako: .....  | 14 |
| Zhromaždenia.....   | 14 |
| Tento zákaz sa nevzťahuje na zasadnutia .....   | 15 |
| Infolinka Národného centra zdravotníckych informácií:.....  | 15 |
| Našli ste na stránke chybu alebo Vám na stránke niečo chýba?.....   | 15 |

## Úvod

Opatreniami nereagujeme len na vzniknutú situáciu, ale máme na zreteli najmä preventívny účel. Snažíme sa ním predchádzať možným horším scenárom. Preto pristupujeme aj k obmedzovaniu činností školy ( výučby, využitím práce z domácnosti... ).

Cieľom plošných opatrení je čo v najkratšom možnom čase spomaliť šírenie nákazy medzi ľuďmi - a to aj s ohľadom na stúpajúci výskyt chrípky a chrípke podobných ochorení, ktoré do epidémie prerastajú

na prelome januára a februára. Do tohto času potrebujeme situáciu stabilizovať a sploštiť krivku chorobnosti COVID-19.

Už si nemôžeme dovoliť čakať, v akej situácii, v ktorej prevádzke a v ktorom regióne sa vírus rozšíri, a s oneskorením dvoch týždňov, čo je inkubačná doba vírusu, zavádzať opatrenia na lokálnej úrovni.

V tomto čase je už epidémia COVID-19 takmer na celom území Slovenska a každý infikovaný človek šíri ochorenie ďalej v rodine alebo na pracovisku či na často navštevovaných miestach. Aj z tohto dôvodu nemožno opatrenia hodnotiť výhradne na základe identifikovaných počtov ohnísk.

Koronavírus spôsobujúci ochorenie COVID-19 predstavuje nový kmeň vírusu, ktorý u ľudí nebol doposiaľ známy. Ochorenie patrí medzi kvapôčkové infekcie. Nový koronavírus (na začiatku označovaný ako nCoV-2019) má názov SARS-CoV-2 a choroba, ktorú spôsobuje, má názov COVID-19 (z anglického názvu COrona VIRUS Disease 2019). Je príbuzný vírusom známym z nedávnej histórie, t. j. SARS-koronavírus (z roku 2002) a MERS-koronavírus (2012). Najväčšia hrozba nového SARS-CoV-2 spočíva v tom, že sa šíri vzdušnou cestou (kvapôčkovou nákazou) a že ho môžu prenášať aj také infikované osoby, ktoré nemajú žiadne alebo len veľmi mierne vonkajšie prejavy ochorenia. Diagnostika je laboratórna. Účinná terapia zatiaľ nie je známa. Liečba je spravidla symptomatická.

Starostlivosť o bezpečnosť a zdravie zamestnancov pri práci je jednou zo základných povinností zamestnávateľa upravených v Zákonníku práce. V spojení s osobitnou právnou úpravou obsiahnutou hlavne v zákone NR SR č. 124/2006 Z.z. o BOZP je zamestnávateľ povinný prijať systém opatrení zaisťujúcich bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, zachovanie zdravia a pracovnej schopnosti zamestnanca. V rámci týchto opatrení je zamestnávateľ povinný sústavne monitorovať situáciu a priebežne informovať zamestnancov o hygienických zásadách vedúcich k zníženiu prenosu nákazy.

Na našej škole, kde dochádza k väčšej koncentrácii ľudí (študentov, zamestnancov, návštevníkov, doručovateľov, zásobovanie, údržba a pod.), je dôležité zabezpečiť účinné opatrenia, aby sa prenosu ochorenia COVID-19 zabránilo. Pre vedenie STU, dekanov fakúlt a ÚZ STU je to v súčasnom období prvoradá, nielen morálna, ale aj legislatívna povinnosť. Okrem dodržiavania všeobecných preventívnych opatrení, ktoré vydal Hlavný hygienik SR na začiatku šírenia koronavírusu, je potrebné vykonať na pracoviskách aj ďalšie opatrenia.

## Čo mám robiť ak som COVID19 pozitívny

- oznámte informáciu o svojej pozitívite Vášmu všeobecnému lekárovi (v prípade detí všeobecnému lekárovi pre deti a dorast),
- oznámte informáciu o svojej pozitívite všetkým osobám, s ktorými ste boli v úzkom kontakte a to v období 2 dni pred nástupom vašich príznakov alebo 2 dni pred odberom výteru z nosa a hrdla až do začiatku svojej izolácie,

požiadajte ich, aby :

- sa prihlásili na testovanie prostredníctvom stránky Požiadajte o vyšetrenie,
- vyplnili všetky polia v červenom rámečku, (formulár na stránke [korona.gov.sk](https://korona.gov.sk))

# SLOVENSKÁ TECHNICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE

- označili políčko: „Bol/bola som v kontakte s pozitívne testovanou osobou“, vyplnili políčka, ktoré sa objavia a dokončili formulár (informácie ktoré nevedia, vynechajú).
- spíšte ich zoznam s telefónnymi číslami a vyčkejte, pokiaľ Vás kontaktuje príslušné RUVZ,
- ak potrebujete ďalšie informácie, prosím kontaktujte call centrum NCZI 02/32 35 30 30 alebo príslušný RÚVZ v SR.

## Musíte zostať v DOMÁCEJ IZOLÁCI

Ak máte podozrenie na COVID 19 alebo máte potvrdené bezpríznakové alebo klinické ochorenie COVID 19 podliehate povinnej domácej izolácii. Izolácia zabezpečí oddelenie chorých alebo infikovaných osôb od ostatných osôb a zabráni ďalšiemu šíreniu ochorenia.

Všeobecný lekár môže nariadiť domácu izoláciu, ak má niekto:

- ochorenie (COVID-19),
- bol testovaný na COVID-19 a čaká na výsledky,
- má mierne klinické príznaky (ako horúčka, kašeľ a bolesť v krku),
- každý, kto je chorý, aj keď nevie s určitosťou, že má (COVID-19), zostáva doma, pokiaľ nepotrebuje lekársku starostlivosť. Tým pomáha zabrániť šíreniu choroby na ďalších ľudí.

**Domáca izolácia sa vykonáva v súhrnnej dĺžke minimálne 10 dní od zistenia pozitívneho výsledku na COVID-19. Ak máte klinické príznaky, izolácia sa môže ukončiť najskôr ôsmy deň po ich začatí a najskôr štvrtý deň po ich vymiznutí. V prípade závažného priebehu ochorenia, alebo u osôb s vážnou poruchou imunity sa môže doba izolácie predĺžiť. O dĺžke izolácie rozhodne Váš lekár. Na ukončenie izolácie sa nevyžaduje negatívny RT PCR test. U mnohých osôb pretrváva pozitivita testu, ale samotný vírus po uvedenom časovom limite už nie je schopný prenosu z človeka na človeka, teda osoba sa nepovažuje za infekčnú.**

**V prípade, že Vaša karanténa už nie je potrebná, Váš VLD alebo VLDD 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.**

## Aké povinnosti mi vyplývajú z toho, že som COVID 19 pozitívny?

- oznámiť svoju pozitivitu svojmu ošetrojúcemu lekárovi (ak o tom nemá vedomosť), ktorý Vám v prípade potreby vystaví karanténnu PN,
- zostať v domácej izolácii alebo inom na izoláciu usporobenom zariadení alebo v izolácii v zdravotníckom zariadení,
- sledovať svoj zdravotný stav (náhly nástup aspoň jedného z týchto príznakov: horúčka, kašeľ, bolesti hrdla, dýchavičnosť, únavy, strata čuchu a chuti),
- v prípade objavenia sa príznakov bez meškania telefonicky kontaktovať všeobecného lekára a RÚVZ,

- zdržať sa sociálnych kontaktov (napr. návštev kultúrnych, spoločenských, športových alebo iných hromadných podujatí alebo prijímania osôb alebo vykonávania spoločenských aktivít v mieste izolácie)
- zdržať sa cestovania,
- zdržať sa účasti na výučbových aktivitách s výnimkou e-learningových foriem,
- zdržať sa pracovnej činnosti s výnimkou práce v mieste domácej izolácie,
- zdržať sa akýchkoľvek činností, ktoré si vyžadujú opustiť miesto izolácie alebo prijímať v mieste izolácie vnímavé osoby.

## Čo by ste mali robiť doma?

### Na ochranu ostatných doma sa chorý človek:

- ❖ pokiaľ je to možné, drží ďalej od ostatných osôb v domácnosti,
- ❖ ak musí byť v blízkosti iných ľudí, nosí rúško,
- ❖ pri kýchaní, kašľaní a smrkaní používa jednorazové papierové vreckovky, ktoré hneď po použití zahodí do bezkontaktného odpadkového kaša a umyje si ruky mydlom a vodou (najmenej 20 sekúnd) a použije alkoholový dezinfekčný prostriedok na ruky,
- ❖ pokiaľ je to možné, je v samostatnej izbe a používa kúpeľňu oddelene od ostatných osôb v domácnosti,
- ❖ v prípade, že to nie je možné zariadiť – nesmie izbu zdieľať s rizikovými osobami (pre vek, pre závažnú základnú diagnózu) a kúpeľňu používa ako posledný, následne ju umyje a dezinfikuje,
- ❖ používa vyčlenený samostatný riad, poháre, príbory, ktoré nezdieľa s ostatnými členmi domácnosti,
- ❖ po použití je ich potrebné umyť v umývačke riadu alebo umyť ručne v teplej vode s detergentom,
- ❖ používa samostatnú posteľnú bielizeň a uteráky a nezdieľa ich s ostatnými členmi domácnosti,
- ❖ ak chorá osoba nemôže nosiť rúško na tvári, v tom prípade to musia nosiť jeho opatrovatelia, keď sú v tej istej miestnosti.

## V priestoroch domácnosti / inej lokality, kde sa vykonáva domáca izolácia chorého

Zaistiť, aby mali spoločné priestory v domácnosti dobrú a pravidelnú výmenu vzduchu najmä otvoreným oknom,

- počas domácej izolácie sa nesmú prijímať návštevy,
- vstup do domu/bytu, kde ste v domácej izolácii, 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,

## SLOVENSKÁ TECHNICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE

- 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,
- všetci členovia domácnosti by mali dodržiavať osobnú a respiračnú hygienu, dôkladne a často si umývať ruky a podľa potreby dezinfikovať alkoholovým dezinfekčným prostriedkom na ruky,
- posteľnú bielizeň a uteráky chorej osoby je potrebné prať na čo najvyššej teplote (podľa charakteru tkaniny), a pri praní použiť prací prostriedok,
- ak je to možné, noste pri manipulácii s bielizňou rukavice a po manipulácii s bielizňou si dobre umyte ruky (aj keď ste mali rukavice),
- každý deň je potrebné očistiť a dezinfikovať všetky rizikové predmety a miesta, napr. kľučky na dverách, spínače svetiel, hračky, diaľkové ovládače, držadlá drezu, pulty a telefóny,
- ak je to možné, hračky chorého dieťaťa uchovávajú oddelene od ostatných hračiek.

### Ako chrániť ostatných vo svojej komunite?

Chorá osoba zostáva doma, pokiaľ nepotrebuje lekársku starostlivosť,

- ostatní členovia domácnosti zostávajú v domácej karanténe, postupujú podľa pokynov príslušného všeobecného lekára (v prípade detí všeobecného lekára pre deti a dorast), alebo miestne príslušného RÚVZ, o tom, kto a ako dlho má zostať doma,
- ak musia členovia domácnosti odísť z domu (len v nevyhnutných prípadoch), nosia na tvári rúško a udržiavajú medzi sebou a ostatnými ľuďmi dištančnú vzdialenosť najmenej 2 metre, dôsledne si dezinfikujú ruky po odchode z miesta izolácie chorého.

### Ked' ste COVID 19 pozitívny nesmiete opustiť miesto, kde ste nahlásili pobyt počas svojej karantény okrem:

- prípadu núdze,
- pri potrebe základnej zdravotnej starostlivosti,
- 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.

### Kedy zavolať príslušnému všeobecnému lekárovi – VLD/VLDD?

(všeobecný lekár dospelých, všeobecný lekár pre deti a dorast)

V prípade aj miernych klinických príznakov, kontaktujte telefonicky svojho príslušného lekára primárneho kontaktu a dohodnite sa na ďalšom postupe.

Ak by ste mali závažné príznaky (dýchavičnosť, ťažkosti s dýchaním, tlak alebo bolesť na hrudníku), volajte záchrannú zdravotnú službu.

Ak sa zdá, že osoba, o ktorú sa staráte, chorľavie, ihneď zavolajte lekára. Povedzte lekárovi o jej príznakoch a o tom, či bola testovaná na (COVID-19).

### **Ak potrebujú ísť k lekárovi:**

- vopred si s ním telefonicky dohodnite stretnutie,
- použite tvárové rúško pri presune.

## **Ako zabrániť ďalšiemu šíreniu COVID-19?**

### **Covid 19 príznaky a charakteristika**

Akútny respiračný syndróm spôsobuje koronavírus SARS-CoV-2 z čeľade Coronaviridae, ktorý patrí medzi betakoronavírusy, kam sa zaraďujú aj koronavírusy SARS-CoV a MERS-CoV, ale vykazuje od nich genetickú odlišnosť. Ochorenie sa prejavuje najmä kašľom, dýchavičnosťou, telesnou teplotou nad 38 C, náhlym nástupom straty čuchu, chuti alebo poruchou chuti, zápalom pľúc a v prípade komplikácií môže skončiť úmrtím. Inkubačný čas je 2 až 14 dni. Osoba môže byť infekčná už 48 hodín pred nástupom príznakov. Koronavírus SARS-CoV-2 sa prenáša z človeka na človeka.

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:

- a) Informujte o tejto skutočnosti svojho všeobecného lekára (v prípade dieťaťa – všeobecného lekára pre deti a dorast) telefonicky, mailom, SMS a pod.
- b) Prihláste sa na testovanie prostredníctvom stránky Požiadajte o vyšetrenie, (korona.gov.sk)
- c) Dbajte, aby ste vyplnili všetky polia v červenom rámečku.
- d) 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.
- e) Ak neviete udať všetky žiadané informácie, vyplňte len tie, ktoré viete.
- f) Vyčkajte na SMS správu, kde a kedy budete testovaní, dodržte pravidlá prípravy pred testovaním.
- g) Na testovanie sa dostavte individuálnou dopravou, používajte Vy aj vodič rúško počas celého pobytu v aute.
- h) Najneskôr do 96 hod. od vykonania testu obdržíte SMS o výsledku testu.

## SLOVENSKÁ TECHNICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE

- výsledku testu informujte Vášho všeobecného lekára (v prípade dieťaťa všeobecného lekára pre deti a dorast).
- i) Dokončíte karanténu aj v prípade, že Váš test bol negatívny. Klinické príznaky sa môžu u Vás vyvinúť až do jej ukončenia.
- j) Ak potrebujete ďalšie informácie, prosím kontaktujte:
- k) call centrum NCZI 02/32 35 30 30, alebo
- l) miestne príslušné RÚVZ v SR – kontakt na web-stránke ÚVZ SR a príslušného RÚVZ, alebo
- m) vášho všeobecného lekára (v prípade dieťaťa všeobecného lekára pre deti a dorast).

Musíte zostať v KARANTÉNE.

- a) 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 VLD/VLDD (v prípade detí všeobecného lekára pre deti a dorast).
- b) 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.
- c) Na 5. až 10. deň karantény sa musíte podrobiť RT-PCR testu.
- d) 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.
- e) Karanténu môžete opustiť po 10 dňoch za podmienky, že:
- f) máte negatívny test na COVID-19 a posledné 3 dni ste nemali klinické príznaky,
- g) alebo ste nemali ďalší úzky kontakt s chorou alebo pozitívnou osobou na COVID-19,
- h) aj v prípade, že ste boli v priebehu karantény testovaný s negatívnym výsledkom, 10 dňovú karanténu musíte dokončiť.
- i) Vaša karanténa sa odpočítava od dátumu Vášho posledného úzkeho kontaktu s pozitívnou osobou alebo pobytu v rizikovom prostredí.
- j) 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.
- k) V prípade, že budete negatívne testovaný na COVID-19, karanténa sa Vám predlžuje v závislosti od dátumu pozitívnych výsledkov týchto osôb.
- l) V prípade, že budete pozitívne testovaný na COVID-19, karanténa sa Vám predlžuje o ďalších 10 dní.



## SLOVENSKÁ TECHNICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE

- m) 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.
- n) Ak predčasne opustíte karanténu, môžete byť sankcionovaný (polícia robí kontroly dodržiavania karantény, RÚVZ Vám môže dať pokutu až 1659 EUR).
- o) 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.).
- p) 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:

## SLOVENSKÁ TECHNICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE

- 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, Vaši rodinní 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 obmedzte 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,

# SLOVENSKÁ TECHNICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE

- ☒ 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.

## Cestovanie do SR po 1.10.2020

Platnosť nariadenia od: 1. októbra 2020, 07:00 hod

Platnosť nariadenia do: odvolania

Aktualizované 30. septembra 2020

Povinnosť absolvovať domácu izoláciu a test na COVID-19 pri vstupe na územie SR

Pokiaľ od 1. októbra 2020 od 07.00 hod. vstúpite na územie Slovenskej republiky a zároveň ste počas predchádzajúcich 14 dní navštívili krajinu, ktorá nie je na zozname menej rizikových (bezpečných) krajín:

- ste povinní nastúpiť do domácej izolácie do doby obdržania negatívneho výsledku RT-PCR testu na ochorenie COVID-19,
- ste povinní absolvovať test na COVID-19 najskôr v piaty deň domácej izolácie,
- pokiaľ cestujete z krajiny, ktorá je členom EÚ (v posledných 14 dňoch ste navštívili iba krajiny v rámci EÚ) a máte bezpríznakový priebeh, Vaša domáca izolácia končí dovŕšením jej 10. dňa aj napriek tomu, že neobdržíte negatívny výsledok RT-PCR testu na ochorenie COVID-19. Pokiaľ cestujete z krajiny mimo EÚ, musíte v izolácii zotrvať do obdržania negatívneho výsledku testu,
- domáca izolácia je povinná aj pre osoby žijúce s Vami v spoločnej domácnosti,
- ste zároveň povinní nahlásiť sa telefonicky regionálnemu úradu verejného zdravotníctva alebo elektronicky registráciou cez formulár eHranica a Vášmu poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti (tzn. všeobecnému lekárovi/pediatrovi v prípade detí), s ktorým máte uzavretú zmluvu.

## Upozornenie

Počas svojho pobytu na území SR sa musíte vedieť preukázať príslušníkovi Policajného zboru Slovenskej republiky potvrdením o uvedenej registrácii cez formulár eHranica.

Ak vstupujete na územie SR z krajín Európskej únie mimo zoznamu bezpečných (menej rizikových) krajín, tak k vyššie uvedeným povinnostiam registrácie a domácej izolácie platí alternatíva – preukázať sa negatívnym výsledkom RT-PCR testu na ochorenie COVID-19 vykonaným v laboratóriách mimo územia Slovenskej republiky, nie starším ako 72 hodín a zároveň:

- nie je potrebné nahlasovať sa regionálnemu úradu verejného zdravotníctva,
- nie je potrebné nahlasovať sa Vášmu poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti tzn. všeobecnému lekárovi (pediater v prípade detí), s ktorým máte uzavretú zmluvu.

## Upozornenie

Všetky osoby, ktoré v období od 1. októbra 2020 od 7.00 hod. vstúpili na územie Slovenskej republiky, vrátane osôb, ktoré s touto osobou žijú v spoločnej domácnosti, majú nárok na vystavenie PN z dôvodu karantény pre COVID-19, ak o to požiadajú. Netýka sa to osôb prichádzajúcich s negatívnym výsledkom RT-PCR testu na COVID-19.

Ak prichádzate z iných ako menej rizikových krajín a vyšetrenie na prítomnosť COVID-19 Vám je indikované lekárom alebo Regionálnym úradom verejného zdravotníctva, test na ochorenie COVID-19 Vám je vykonaný zadarmo.

Testu na ochorenie COVID-19 nie je povinné podrobiť dieťa do 3 rokov (ak príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva alebo poskytovateľ zdravotnej starostlivosti, ktorý poskytuje zdravotnú starostlivosť v špecializačnom odbore pediatria), neurčí inak. Povinnosť domácej izolácie pre deti do 3 rokov, u ktorých nevzniklo akútne respiračné ochorenie, sa končí ukončením povinnosti domácej izolácie pre osoby žijúce s ním v jednej domácnosti.

## Povinnosť nosiť rúško

Platnosť nariadenia od: 15. októbra 2020, 06:00 hod

Platnosť nariadenia do: odvolania

Aktualizované 14. októbra 2020

Nosenie rúška na verejnosti v exteriéri je povinné. To platí v zastavaných častiach obcí a miest a taktiež mimo nich.

Rúško nie je povinné nosiť mimo zastavaných častí obcí a miest ak je vzdialenosť od cudzích osôb alebo osôb nežijúcich v spoločnej domácnosti viac ako 5 metrov.

Nadalej platí povinnosť nosiť rúška všade v interiéroch (aj v prostriedkoch verejnej dopravy) mimo svojho bydliska pre všetky osoby na území Slovenskej republiky. Táto povinnosť platí aj v prípade nosenia výdychového respirátora, ktorý musí byť taktiež prekrytý rúškom.

Namiesto rúška môžete použiť šál, šatku alebo aj iné prostriedky, ktoré bránia šíreniu kvapôčiek do okolia.

## Upozornenie

Prekrytie horných dýchacích ciest znamená mať prekrytý nos aj ústa.

Hlavný hygienik udeľuje výnimku v povinnosti nosiť rúško (alebo iné prostriedky), ktoré bránia šíreniu kvapôčiek do okolia pre tieto skupiny ľudí:

- o deti do 6 rokov,
- o osoby pri pobyte v exteriéroch mimo zastavaného územia (intravilánu) obce, pokiaľ sú od ostatných osôb, s ktorými nežijú v jednej domácnosti vzdialené viac ako 5 metrov,
- o osoby so závažnými poruchami autistického spektra,
- o žiakov so stredným a ťažkým mentálnym alebo sluchovým postihnutím,
- o osoby pri výkone športu,
- o fotografované osoby na čas nevyhnutný pre výkon procesu fotografovania,
- o osoby nevesty a ženícha pri sobášii,
- o výkonných umelcov pri podávaní umeleckého výkonu a účinkujúcich pri nakrúcaní dokumentárneho filmu,
- o tlmočníkov do posunkovej reči v rámci výkonu povolania,
- o **zamestnancov, ktorí sa nachádzajú na vnútornom pracovisku osamote.**

## Upozornenie

Pre deti od 3 do 6 rokov sa dôrazne odporúča nosiť rúško (šál, šatka alebo iné prostriedky) všade mimo bydliska. Týka sa to exteriéru, interiéru, ako aj pohybu v prostriedkoch verejnej dopravy.

Výnimka v povinnosti nosiť rúško mimo svojho bydliska bola udelená aj účinkujúcim pri výrobe alebo nakrúcaní audiovizuálneho diela, ako aj umelcom pri podávaní umeleckého výkonu (VUS Technik) V tomto prípade však musí byť zabezpečené nasledovné:

- o dostupnosť dezinfekcie rúk,
- o pravidelná dezinfekcia miesta umeleckej činnosti (+ pravidelné vetranie, ak ide o interiér),
- o zákaz vstupu na miesto umeleckej činnosti osobám so zvýšenou telesnou teplotou nad 37,2°C alebo s inými príznakmi COVID-19.

Opatrením OLP/8323/2020 platným od 15. októbra 2020 sa ruší Opatrenie OLP/7852/2020 zo dňa 29. septembra 2020.

## Úzky kontakt a bežný kontakt

Úzky kontakt je definovaný ako:

- kontakt s osobou, pri ktorom je vysoké riziko expozície,
- osobný kontakt s prípadom COVID-19 do dvoch metrov dlhšie ako 15 minút, alebo
- fyzický kontakt s prípadom COVID-19, alebo

# SLOVENSKÁ TECHNICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE

- nechránený priamy kontakt s prípadom COVID-19 v uzavretom prostredí (napr. v domácnosti, triede, zasadacej miestnosti, nemocničnej čakárni atď.) dlhšie ako 15 minút, alebo
- sedenie vedľa prípadu COVID-19, vo vzdialenosti do dvoch sedadiel v lietadle (v akomkoľvek smere), alebo
- poskytovanie starostlivosti a obsluhovanie v časti lietadla, kde sedel prípad COVID-19. Pod úzkym kontaktom sú myslené aj konkrétne osoby a to: osoby poskytujúce starostlivosť a členovia posádky obsluhujúci v časti lietadla, kde sedel prípad COVID-19,
- činnosť zdravotníckeho pracovníka alebo inej osoby poskytujúcej starostlivosť prípadu COVID-19, alebo činnosť pracovníka laboratória manipulujúceho so vzorkami prípadu COVID-19 bez odporúčaných OOP alebo s možným porušením použitia OOP.

## Bežný kontakt je definovaný ako:

- kontakt s osobou, pri ktorom je nízke riziko expozície,
- osobný kontakt s prípadom COVID-19 do dvoch metrov kratšie ako 15 minút, alebo
- kontakt s prípadom COVID-19 v uzavretom prostredí (napr. v domácnosti, triede, zasadacej miestnosti, nemocničnej čakárni atď.) kratšie ako 15 minút, alebo
- cestovanie osoby spolu s prípadom COVID-19 akýmkoľvek dopravným prostriedkom (s výnimkou lietadla),
- činnosť zdravotníckeho pracovníka alebo inej osoby poskytujúcej starostlivosť prípadu COVID-19, alebo činnosť pracovníka laboratória manipulujúceho so vzorkami prípadu COVID-19 s odporúčanými OOP

### **Ak Váš kontakt s pozitívnou osobou bol vyhodnotený ako bežný kontakt aj tak je potrebné:**

- denné sledovanie príznakov kompatibilných s COVID-19 vrátane horúčky akéhokoľvek stupňa, kašľa, únavy alebo problémov s dýchaním, straty čuchu, chuti alebo porucha chuti,
- opatrenia zamerané na obmedzenie fyzického kontaktu a vyhýbať sa cestovaniu,
- prísnu hygienu rúk a opatrenia respiračnej etikety,
- ak sa vyskytnú príznaky, zotrvať v domácej izolácii a kontaktovať telefonicky lekára.

Na základe individuálneho posúdenia rizika môže lekár alebo príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva zvážiť vylúčenie kontaktov v nízkom riziku z práce, ak pracujú so zraniteľnými skupinami populácie (napr. osoby, ktoré poskytujú starostlivosť starším ľuďom).

## Zhromaždenia

Opatrenie Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky pri ohrození verejného zdravia  
sp. zn.: OLP/8326/2020 Bratislava, 14.10.2020

S účinnosťou od 15. októbra 2020 do odvolania sa podľa § 48 ods. 4 písm. d) zákona č. 355/2007 Z. z. všetkým fyzickým osobám, fyzickým osobám – podnikateľom a právnickým osobám zakazuje usporadúvať hromadné podujatia športovej, kultúrnej, zábavnej, spoločenskej či inej povahy v jednom okamihu v **počte nad 6 osôb**.

Výnimku z týchto zákazov majú hromadné podujatia, ktorých všetci účastníci budú v dobe začiatku hromadného podujatia disponovať negatívnym výsledkom RT-PCR testu alebo antigénového testu certifikovaného na území Európskej únie, na ochorenie Covid-19 nie starším ako 12 hodín. Uvedené

# SLOVENSKÁ TECHNICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE

hromadné podujatia musia byť ohlásené na miestne príslušnom regionálnom úrade verejného zdravotníctva najneskôr 48 hodín pred jeho začiatkom, pričom je potrebné uviesť presný čas a miesto jeho konania. Za dodržania týchto podmienok je na uvedenom podujatí možné podávať pokrmy alebo nápoje.

**Tento zákaz sa nevzťahuje na zasadnutia, schôdze orgánov verejnej moci a ich poradných orgánov, na zasadnutia (schôdze) a iné podujatia, ktoré sa uskutočňujú na základe zákona alebo na voľby. (výnimka na STU - AS STU, SRVVŠ STU)**

Súčasne sa ukladá povinnosť pri konaní ich zasadnutí, schôdzí a iných podujatí, či ďalšej činnosti:

- zabezpečiť pri vstupe do priestorov hromadného podujatia oznam o povinnosti, že v prípade vzniku akútneho respiračného ochorenia (napr. horúčka, kašeľ, nádcha, sťažené dýchanie) je osoba povinná zostať v domácej izolácii,
- zaistiť pri vstupe do priestorov hromadného podujatia dávkovače na alkoholovú dezinfekciu rúk a dezinfikovať si ruky, resp. zabezpečiť iný adekvátny spôsob dezinfekcie rúk,
- vstup do priestorov hromadného podujatia umožniť iba s vhodným spôsobom prekrytými hornými dýchacími cestami (rúško, respirátor bez výdechového ventilu, šál, šatka),hygienické zariadenia priestorov hromadného podujatia musia byť vybavené tekutým mydlom a papierovými utierkami,
- zverejniť na viditeľnom mieste oznam s informáciou:
- ak sa u osoby prejavia príznaky akútneho respiračného ochorenia, je potrebné telefonicky kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára a opustiť pracovisko,
- pravidelne si umývať ruky mydlom a teplou vodou, následne ruky utierať do jednorazových papierových obrúskov,
- zákaz podávania rúk;
- zabezpečiť dostatočné vetranie priestorov hromadného podujatia,
- zabezpečiť pravidelnú dezinfekciu všetkých kontaktných priestorov, najmä dotykových plôch (napr.: kľučky, zábradlia, výťahy) a všetkých kontaktných predmetov (napr.: pracovný stôl, klávesnica, telefóny, prenosné média, myš) dezinfekčným prostriedkom s virucídnym účinkom.

Nerešpektovanie opatrenia je správnym deliktom podľa § 57 ods. 33 písm. a) zákona č. 355/2007 Z. z., za ktorý príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva uloží pokutu podľa § 57 ods. 41 písm. a) zákona č. 355/2007 Z. z. vo výške do 20.000 eur.

**Infolinka Národného centra zdravotníckych informácií:**

**Volajte na 02/ 32 35 30 30**

**Zo zahraničia +421 222 113 333**

**Našli ste na stránke chybu alebo Vám na stránke niečo chýba?**

**Napíšte na e-mail na: [podnety-koronaweb@vicepremier.gov.sk](mailto:podnety-koronaweb@vicepremier.gov.sk)**

Ignác Chabroň v. r.  
Útvar prevádzky a krízového riadenia

Bratislava, 19.10.2020

**ZDROJ : [korona.gov.sk](https://korona.gov.sk)**