

## **Pokyny pre COVID-19 pozitívnu osobu**

Ak Vám bolo oznámené, že vzorka odobraná z Vášho nosa a hrdla vyšetrená PCR testom bola pozitívna, ste povinní Vy a členovia Vašej domácnosti podrobiť sa karanténym opatreniam, ktoré Vám nariadi územne príslušný Regionálny úrad verejného zdravotníctva (RUVZ). Úrady sú však v tomto čase preťažené a môže nejaký čas trvať, kým Vás budú kontaktovať. Na zabránenie vzniku a šíreniu ďalších ochorení COVID-19 Vy a členovia Vašej domácnosti, urobte nasledovné:

1. Sledujte svoj zdravotný stav! Pri náhlom nástupe aspoň jedného z týchto príznakov: horúčka, kašeľ, bolesti hrdla, dýchavičnosť, bolesti hlavy, svalov, strata čuchu a chuti, bez meškania telefonicky kontaktujte svojho všeobecného lekára a územne príslušný RUVZ podľa miesta Vašej karantény.
2. Zostaňte Vy a členovia Vašej domácnosti v domácej izolácii.
3. Kontaktujte osoby, s ktorými ste boli v úzkom kontakte\* posledných 7 dní pred potvrdením Vašej pozitivity a informujte ich o povinnosti dodržiavať karanténne opatrenia po dobu 10 dní od posledného kontaktu s Vami. RUVZ určite ocení, ak mu pripravíte zoznam Vašich kontaktov podľa prílohy 7.
4. Vyhnite sa akýmkoľvek sociálnym kontaktom, to znamená kontaktom mimo osôb, s ktorými žijete v spoločnej domácnosti (napr. návštevy kultúrnych, spoločenských, športových alebo iných hromadných podujatí alebo prijímania osôb alebo vykonávania spoločenských aktivít v mieste izolácie).
5. Necestujte.
6. Nezúčastňujte sa na výučbe s výnimkou dištančných foriem.
7. Nechodte do práce, pracujte v mieste domácej izolácie (tzv. home-office).
8. Nevykonávajte akékoľvek činnosti, ktoré si vyžadujú opustiť miesto izolácie alebo prijímať v mieste izolácie cudzie osoby.

Karanténne opatrenie dodržiavajte minimálne 10 dní od zistenia pozitívneho výsledku na COVID-19. V prípade závažného priebehu ochorenia, alebo u osôb s vážnou poruchou imunity sa môže doba karanténnych opatrení predĺžiť na 20 dní.

\*Za úzky kontakt sa považuje osobný kontakt dlhší ako 15 minút vo vnútornom priestore.