

MANUÁL PRE DOMÁCNOSŤ PRI OCHORENÍ COVID-19 variant omikron



Rady pre občanov v súvislosti s ochorením COVID-19,
ktoré môžu prispieť k lepšiemu zvládnutiu pandemickej situácie.

1. SOM ZDRAVÝ/Á

- noste respirátor, dezinfikujte si ruky, dodržiavajte hygienické opatrenia
- vyhýbajte sa miestam, kde sa sústreďuje veľké množstvo ľudí
- zaočkujte sa



- ďalšie rady, ako podporiť liečbu v domácom prostredí:
 - pokoj na lôžku, vysoký príjem vitamínov, telefonický kontakt s blízkymi a priateľmi, udržiavanie mentálnej pohody, trávenie času relaxačnými aktivitami (čítanie, pozeranie TV)

2. OCHOREL/A SOM

Príznaky: bolesť hrdla, kašeľ, bolesť hlavy, výtok z nosa, bolesť celého tela

- zostaňte doma, izolujte sa v osobitnej izbe
- otestujte sa, ideálne samotestom AG alebo požiadajte o PCR
- sledujte svoj zdravotný stav: - telesnú teplotu, tlak, pulz
 - merajte si nasýtenie krvi kyslíkom pulzným oxymetrom, testovaný prst by mal mať normálnu telesnú teplotu, optimálne hodnoty sú nad 95%
- pravidelne vetrajte a prípadne použite prostriedky na dezinfekciu prostredia
- požiadajte rodinu alebo priateľov o zabezpečenie ticha, tepla, tíšenia bolesti, vitamínov, tekutín, liekov na teplotu, ovocia, zeleniny, potraviny
- cvičte dychovú gymnastiku 6-7x denne (10-15 silných nádychov) alebo fúkajte do slamky
- spíte na bruchu alebo v polosedie
- ak žijete sami a nemá Vám kto pomôcť, kontaktujte blízkeho alebo obec



3. CÍTIM SA HORŠIE

Pri ťažšom priebehu ochorenia (teplota nad 38°C viac ako dva dni, bolesť na hrudníku, dušnosť, nechutenstvo, zníženie frekvencie močenia, hnačka) **kontaktujte:**

- počas pracovného dňa svojho všeobecného lekára
- v pracovných dňoch od 16:00 – 22:00 Ambulantnú pohotovostnú službu (APS) pre dospelých alebo deti
- počas víkendu 07:00 – 22:00 Ambulantnú pohotovostnú službu (APS) pre dospelých alebo deti
- v krajnom prípade volajte operačné stredisko 112



4. UKONČENIE KARANTÉNY

- vaša izolácia sa končí na 5. deň v prípade, že v posledný deň už nemáte žiadne príznaky choroby a cítite sa dobre
- vo vlastnom záujme si vykonajte samotest
- ak sa stále necítite v poriadku, zostaňte v izolácii a kontaktujte svojho lekára



PODPORNÉ LIEKY PRI DOMÁCEJ LIEČBE:

- Teplota, bolesť hlavy:** Paracetamol max. 4 x 500-1000mg/24 hod. pre pacienta nad 50 kg, odstup medzi dávkami min. 4 hod.
- Upchatý nos, výtok z nosa:** voľnopredajné spreje či kvapky do nosa dostupné v lekární, neužívať pravidelne dlhšie ako 7 dní
- Bolesť hrdla:** voľnopredajné spreje do hrdla či pastilky dostupné v lekární, po užití min. 30 min. nejesť a nepiť
- Kašeľ:** voľnopredajné lieky podľa typu kašľa – antitusiká pri suchom a mukolytiká pri vlhkom kašli
- Podpora imunity:** vitamín C (max. 2 gr.), vitamín D (3000 J), zinok a iné (kurkuma)



DÔLEŽITÉ RADY NA ZÁVER

- nezabudnite chrániť seba a svojich blízkych zodpovedným prístupom k zvládnutiu ochorenia COVID-19
- kontakty na svoju obec/mesto nájdete na ich webovej stránke
- v prípade ďalších otázok súvisiacich s ochorením COVID-19 môžete využiť covid-linku Žilinského kraja:

0915 396 428

0918 829 989

www.zilinskazupa.sk

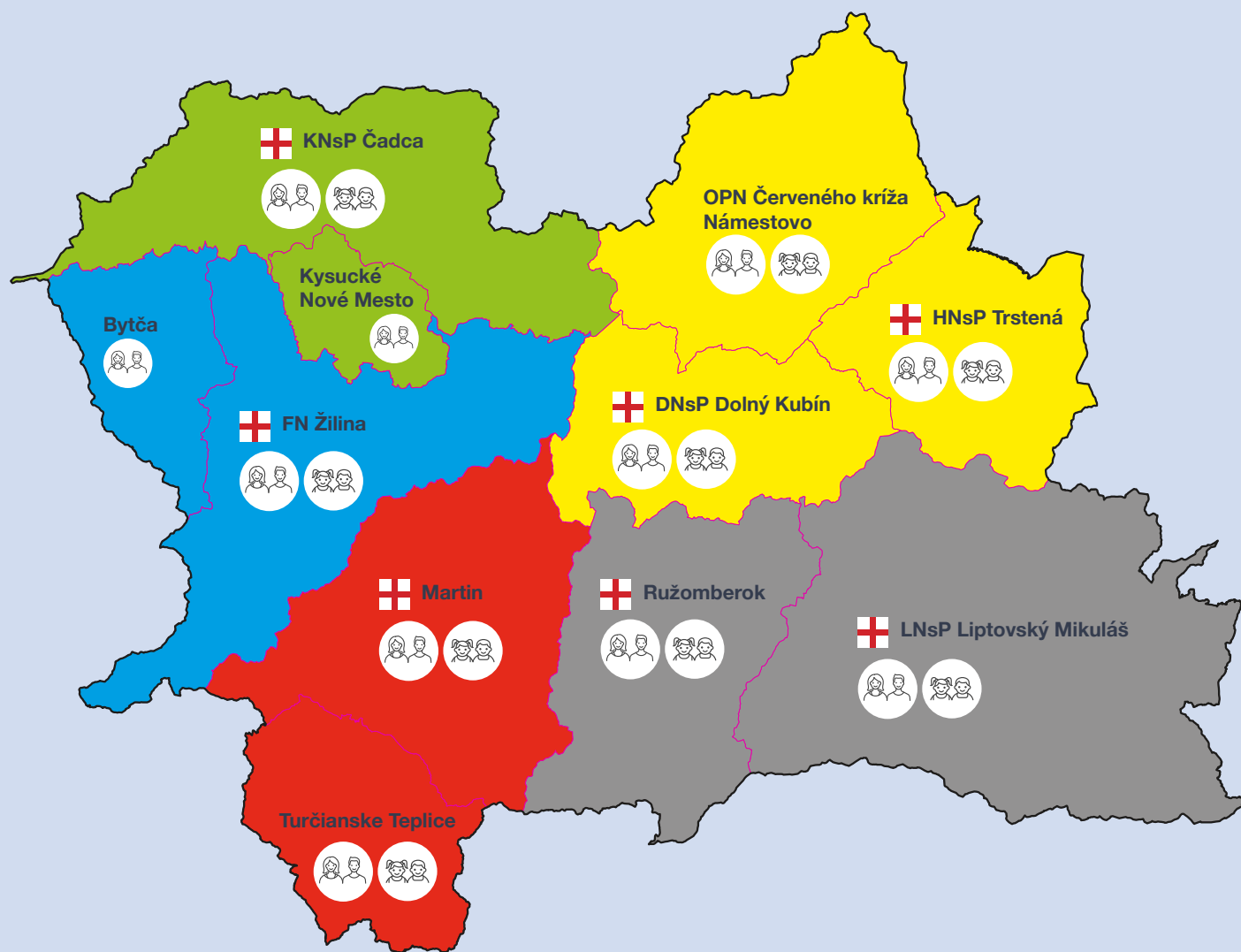
MAPA NEMOCNÍC A AMBULANTNEJ POHOTOVOSTNEJ SLUŽBY (APS) VO VAŠOM REGIÓNE



Ambulantná pohotovostná služba
pre dospelých



Ambulantná pohotovostná služba
pre deti a dorast



KONTAKTY APS:

FN ZA: 041 7233 383 dospelí, 041 5110 855 deti

HNsP TS: 043 5307 425 dospelí, 043 5307 422 deti

LNsP LM: 044 5500 333 (044 5500 122) dospelí, 044 5563 110 deti

KNsP CA: 041 4604 127 dospelí, 041 4604 127 deti

DONsP DK: 041 4604 127 dospelí, 041 4604 127 deti

OP NO: 043 5503 222 dospelí, 043 5503 222 deti

Martin: 043 4220 150 dospelí, 043 4238 401 deti

Bytča: 041 5523 133 dospelí

Ružomberok: 044 4382 299 (0940 625 225) dospelí / ÚVN, 044 4321 300 deti

Turčianske Teplice: 0944 806 625

Kysucké Nové Mesto: 041 4212434, 0915 803 818

V prípade náhleho zhoršenia vášho zdravotného stavu počas nočných hodín (tlak na hrudi, pocit na odpadnutie, pocit zmätenosti, vykašliavanie krvi) volajte operačné stredisko 112 (155). Najbližšiu APS, nemocnicu či lekára si môžete vyhľadať aj na webe: <https://www.e-vuc.sk/zsk>.



Ďalšie dôležité webové stránky:

www.korona.gov.sk

www.zilinskazupa.sk