

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 polosedě
- 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 zvládaniu 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

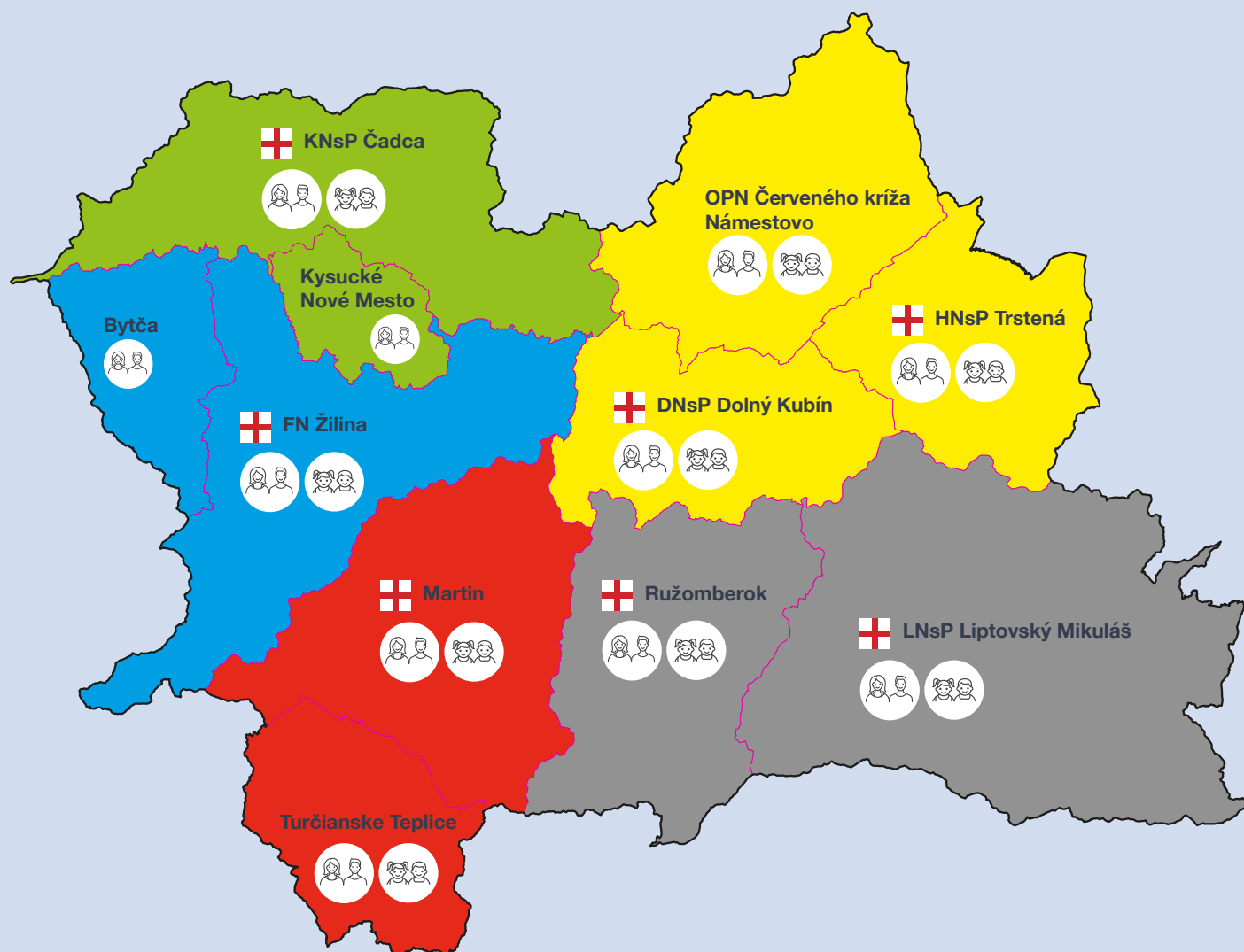
MAPA NEMOCNÍČ A AMBULANTNEJ POHOTOVOSTNEJ SLUŽBY (APS) VO VAŠOM REGIÓNE



**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

DONS DP: 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