

[http://www.uvzs.sk/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4370:uvz-sr-epidemiologicku-situaciu-monitorujeme-dodriavajte-zasadu-ror-ruko-odstup-ruky&catid=250:koronavirus-2019-ncov&Itemid=153](http://www.uvzs.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=4370:uvz-sr-epidemiologicku-situaciu-monitorujeme-dodriavajte-zasadu-ror-ruko-odstup-ruky&catid=250:koronavirus-2019-ncov&Itemid=153)

## ÚVZ SR: Epidemiologickú situáciu monitorujeme, dodržiavajte zásadu ROR (rúško-odstup-ruky)



Utorok, 11 August 2020 21:30

Rovnako ako ostatné krajiny, aj Slovensko pristúpilo k postupnému uvoľňovaniu opatrení a k otváraní hraníc. To so sebou prináša aj väčšiu mieru rizika zavlečenia ochorenia COVID-19 na naše územie ako importovanú nákazu. **Odporúčame preto zvážiť nevyhnutnosť cestovania do zahraničia, najmä pred blížiacim sa začiatkom školského roka.** Ak je niekto v zahraničí, odporúčame mu zvoliť si skôr ubytovanie mimo hlavných trás a s menším počtom ľudí. Rovnako je vhodné dbať na dostatočný sociálny odstup od cudzích osôb, dôkladné umývanie rúk a nosenie rúška vo verejných interiérových priestoroch a na miestach s vyššou koncentráciou ľudí. Na kratšie nevyhnutné cesty do zahraničia odporúčame dopravu osobným autom.

**Rovnako odporúčame zvážiť organizovanie veľkých rodinných osláv a návštev, na ktorých sa zide väčší počet ľudí, aj z rôznych oblastí Slovenska alebo zo zahraničia.**

Zároveň vyzývame najmä veľké firmy, aby si aktualizovali krízové plány a neváhali pri tom využiť súčinnosť regionálnych úradov verejného zdravotníctva v SR a dôsledne dbali na dodržiavanie protiepidemických opatrení, ktoré sú v krízových plánoch zadané. Medzi ne môžu podľa potreby a možností patriť napríklad obmedzenie stretávania sa pracovníkov z rôznych budov, resp. jednotlivých zmien, zavedenie ranného filtra, zabezpečenie odstupov medzi zamestnancami, nariadenie práce z domu a podobne. Zároveň zdôrazňujeme na potrebu zvýšenej intenzity umývania a dezinfekcie dotykových plôch, zabezpečenie pravidelného vetrania, ako aj nosenie rúšok v interiéroch, dodržiavanie sociálnych odstupov, ako aj časté umývanie a dezinfekciu rúk.

**Rastúci počet potvrdených prípadov ochorenia COVID-19 v ostatnom období epidemiológovia očakávali. Zväčša ide o importy zo zahraničia a aktívne dohľadané kontakty s pozitívnymi osobami zo strany regionálnych úradov verejného zdravotníctva v SR a cieleného testovania týchto kontaktov. Osoby v rámci zaznamenaného importu zo zahraničia, ktoré prišli z rizikových krajín, rešpektovali aktuálne platné opatrenie Úradu verejného zdravotníctva SR – príslušné regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR boli o ich príchode informované, osoby do času obdržania výsledkov testov zotrvali v domácej izolácii. S osobami v izolácii sú epidemiológovia v pravidelnom kontakte, monitorujú ich zdravotný stav a kontrolujú ich.**

Aktívne vyhľadávanie osôb, ktoré boli v kontakte s pozitívne potvrdenými osobami, naďalej intenzívne pokračuje. Zároveň sa odber klinických vzoriek na ochorenie COVID-19 realizuje aj u suspektných osôb, repatriantov a ďalších indikovaných osôb – a preto je predpoklad, že počet potvrdených prípadov bude ešte narastať.

**Regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR sledujú epidemiologickú situáciu vo svojej územnej pôsobnosti, na jej vývoj reagujú rýchlo a pružne a prijímajú všetky potrebné protiepidemické opatrenia na lokálnej úrovni.**

V prípade výskytu potvrdených prípadov ochorenia COVID-19 informujú o celkovej situácii samosprávy a zainteresované subjekty a spoločne ju riešia. Ľudia v regiónoch sú zo strany hygienikov informovaní o potrebe dodržiavania všetkých potrebných protiepidemických opatrení a hygienických zásad.

Úrad verejného zdravotníctva SR a odborné konzílium pravidelne vyhodnocujú epidemiologickú situáciu na Slovensku a v zahraničí a na základe jej vývoja pristupujú k prehodnocovaniu a nastaveniu jednotlivých opatrení a odporúčaní.

## Chráňme seba aj ostatných

**Šíreniu ochorenia dokáže zabrániť aj verejnosť. Majte na pamäti základnú zásadu ROR: Rúško-odstup-ruky/dezinfekcia.** Ide o základnú a veľmi účinnú prevenciu, ktorou dokážeme seba a svoje okolie efektívne chrániť, a ktorými prispievame k zamedzeniu šírenia ochorenia COVID-19. Rúška zabraňujú, aby človek, ktorý je potenciálne nakazený, šíril vírus ďalej do okolia. Prenosu ochorenia bránime rovnako dostatočným sociálnym odstupom i častým a dôkladným umývaním rúk. Neumytými rukami sa šíri až 80 % infekcií.

**Dostatočný odstup od cudzích ľudí, dezinfekciu rúk a respiračnú hygienu je dôležité dodržiavať aj v exteriéri, nielen v interiéroch.** Rovnako aj v exteriéri je dôležité vyhýbať sa miestam s vyššou koncentráciou ľudí – pokiaľ to nie je možné, v záujme účinnej prevencie odporúčame aj vonku nasadiť si na takýchto miestach rúško a zdržiavať sa tam len na nevyhnutný čas.

**Prevádzkovatelia obchodov, zariadení verejného stravovania a prevádzok služieb sú povinní zabezpečiť pri vstupe do priestorov predajne či prevádzky dezinfekciu na ruky alebo jednorazové rukavice, rovnako, aby ich zamestnanci nosili rúška a v zmysle platnej legislatívy pri výdaji jedla používali rukavice.** Rovnako musia zabezpečiť časté vetranie priestorov a pravidelne vykonávať dezinfekciu dotykových plôch, kľučiek, nákupných vozíkov a košíkov, používaných prístrojov, nástrojov a pomôcok. Na dezinfekciu musia použiť prostriedky s virucídnym účinkom.

Potravinárske predajne, prevádzky zariadení verejného stravovania, vrátane stánkov s rýchlym občerstvením a iným ambulantným predajom potravín, pokrmov a nápojov musia zabezpečiť pravidelné a účinné čistenie a dezinfekciu, ktorá sa musí vykonávať dôkladne v rámci denného sanitičného režimu prevádzky a v rámci prijatých a zavedených zásad správnej hygienickej praxe podľa nariadenie Európskeho parlamentu a Rady č. 852/2004 o hygiene potravín.

Je dôležité dohliadať na to, aby zákazníci prevádzok, na ktorých sa nevzťahujú výnimky, nosili v ich priestoroch rúška. Odporúča sa neprekročiť koncentráciu jeden zákazník na 10 metrov štvorcových z plochy určenej pre zákazníkov, dodržiavať odstup medzi jednotlivými zákazníkmi minimálne dva metre, v prípade prevádzok verejného stravovania dodržať odstup stolov od seba najmenej dva metre.

**Toto všetko sú veľmi účinné kroky, ktoré, ak sú dodržiavané, dokážu významne eliminovať riziko šírenia ochorenia COVID-19.**

Radi by sme povzbudili ľudí, aby boli v čase stále prebiehajúcej pandémie ochorenia COVID-19 zodpovední voči sebe a okoliu, brali situáciu vážne a dodržiavali opatrenia Úradu verejného zdravotníctva SR a odporúčané postupy regionálnych úradov verejného zdravotníctva v SR.

## Pri návrate z rizikových krajín sa prihláste

**Ak niekto v ostatných 14 dňoch navštívil krajinu, ktorá sa nenachádza na zozname menej rizikových krajín** (v zozname sú: Austrália, Belgicko, Cyprus, Česká republika, Čína, Dánsko, Estónsko, Faerské ostrovy, Fínsko, Francúzsko, Grécko, Chorvátsko, Holandsko, Írsko, Island, Japonsko, Južná Kórea, Lichtenštajnsko, Litva, Lotyšsko, Maďarsko, Malta, Monako, Nemecko, Nórsko, Nový Zéland, Poľsko, Rakúsko, Slovinsko, Spojené kráľovstvo, Španielsko, Švajčiarsko a Taliansko), je povinný v zmysle platného opatrenia ÚVZ SR prihlásiť sa telefonicky alebo elektronicky na miestne príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva, ktorý im pomôže zorientovať sa v situácii, oboznámi ho s pravidlami domácej izolácie a zmanažuje testovanie na ochorenie COVID-19.

Jednou z ciest elektronického prihlásenia je vyplnenie formuláru na stránke <https://korona.gov.sk/ehranica/>.

**Ak sa u osôb po návrate zo zahraničia, bez ohľadu na to, z ktorej krajiny prišli, prejaví príznaky respiračného ochorenia, je potrebné telefonicky kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára a oboznámiť ho s cestovateľskou anamnézou. Lekár následne určí ďalší postup diagnostiky a liečby. To isté platí aj pre osoby, u ktorých sa objavia príznaky respiračného ochorenia a vedia, že boli v kontakte s osobou, ktorá prišla zo zahraničia.**

Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD.  
hlavný hygienik Slovenskej republiky