



UK Health  
Security  
Agency

# Ako žiť bezpečne s respiračnými infekciami vrátane COVID-19

Zatiaľ čo sa učíme bezpečne žiť s koronavírusom (COVID-19), existujú kroky, ktoré môžeme podniknúť za účelom zníženia rizika ochorenia COVID-19 a jeho následného prenosu na ďalšie osoby. Tieto kroky pomôžu taktiež znížiť šírenie ostatných respiračných infekcií, ako napríklad chrípka, ktoré sa ľahko prenášajú a u niektorých ľudí môžu spôsobiť závažné ochorenie.

COVID-19 spolu s inými respiračnými ochoreniami, ako napríklad chrípka, sa ľahko prenášajú a u niektorých ľudí môžu spôsobiť závažné ochorenie. Môžete byť nakazení respiračným vírusom, ako napríklad COVID-19, pričom nemusíte mať žiadne príznaky, ale napriek tomu môžete infekciu preniesť na iné osoby.

Riziko nákazy alebo prenosu COVID-19 je najvyššie, ak sa infikovaná osoba nachádza vo fyzickej blízkosti ostatných ľudí alebo je v uzavretom alebo zle vetranom priestore s ostatnými. Keď osoba nakazená respiračnou vírusovou infekciou, ako napr. COVID-19, dýcha, hovorí, kašle alebo kýcha, uvoľňuje častice obsahujúce vírus, ktorý spôsobuje infekciu. Tieto častice môžu byť vdýchnuté alebo sa dostať do kontaktu s očami, nosom alebo ústami. Častice môžu taktiež pristáť na povrchoch a byť prenášané z jednej osoby na druhú prostredníctvom dotyku.

Nie vždy viete, či osoba, s ktorou prichádzate do kontaktu, je vystavená [vyššiemu riziku vážneho ochorenia z respiračnej infekcie vrátane COVID-19](#). Môžu to byť cudzí ľudia (napríklad ľudia, vedľa ktorých sedíte vo verejnej hromadnej doprave) alebo ľudia, s ktorými ste v pravidelnom kontakte (napríklad priatelia a kolegovia z práce).

Každý deň môžete vykonávať jednoduché kroky, ktoré pomôžu obmedziť šírenie COVID-19, a iných respiračných infekcií, a pomôžete tak ochrániť ľudí, ktorí sú vystavení najvyššiemu riziku. Môžete sa rozhodnúť pre tieto kroky:

1. Dajte sa zaočkovať.
2. Vetrajte, ak sa stretnete s ostatnými vo vnútri.
3. Dodržiavajte správnu hygienu:
  - umývajte si ruky
  - zakrývajte si ústa a nos pri kašľaní a kýchaní
  - pravidelne čistite svoje okolie
4. Noste pokrývku tváre alebo rúško.

Pokrývky tváre a rúška pomáhajú znížiť pravdepodobnosť prenosu infekcie na ostatných, najmä v preplnených a uzavretých priestoroch, a môžu vás ochrániť pred nákazou niektorými respiračnými vírusmi.

Ak máte príznaky respiračnej infekcie, ako napríklad COVID-19, a máte zvýšenú teplotu alebo ste natoľko chorí, že nemôžete ísť do práce alebo vykonávať bežné činnosti, odporúčame, aby ste zostali doma a vyhli sa kontaktu s inými ľuďmi.

K dispozícii je [usmernenie s krokmi, ktoré môžete podniknúť, aby ste ochránili ostatných, ak ste chorí a máte príznaky respiračnej infekcie vrátane COVID-19.](#)

## **1. Dajte sa zaočkovať**

Očkovanie je najlepšou ochranou proti COVID-19 a ostatným respiračným infekciám, ako napríklad chrípka, akú máme k dispozícii. Poskytuje dobrú ochranu pred hospitalizáciou a úmrtím. Taktiež znižuje riziko dlhodobých symptómov. Očkovacie látky proti COVID-19 sú bezpečné a účinné a očkovacie programy sa neustále monitorujú.

Ak máte nárok na očkovanie a zatiaľ ste nedostali celú dávku vakcíny proti COVID-19, [dajte sa zaočkovať](#). Celá dávka vakcíny proti COVID-19 poskytuje ochranu pred vážnym ochorením vrátane variantu Omicron, ale táto ochrana časom klesá. Preočkovanie výrazne

zvyšuje ochranu vakcínou. Ak vám bude ponúknutá posilňovacia dávka vakcíny proti COVID-19, dajte sa preočkovať.

Môžete mať nárok aj na iné očkovacie látky, najmä ak ste vystavení riziku vážneho ochorenia. Dajte sa zaočkovať hneď, ako budete môcť.

[Ďalšie informácie o dostupných očkovacích látkach a kedy by ste ich mali dostať nájdete na webovej stránke NHS.](#)

## **2. Vetrajte**

V nedostatočne vetraných priestoroch sa množstvo respiračného vírusu vo vzduchu môže nahromadiť. Zvyšuje sa tým riziko šírenia COVID-19 a iných respiračných infekcií, najmä ak sú prítomní viacerí infikovaní ľudia. Vírus môže zotrvať vo vzduchu aj po odchode infikovanej osoby.

Stretávanie sa vo vonkajších priestoroch výrazne znižuje riziko, ale nie vždy je to možné.

Vpustením čerstvého vzduchu do izby tak, že otvoríte dvere alebo okno, hoci aj iba na pár minút, pomáha odstrániť starší vydýchaný vzduch, v ktorom sa môžu nachádzať častice vírusu a znižuje sa riziko šírenia infekcií. Vetracie štrbiny (malé vetracie otvory vo vrchnej časti okna) alebo vetracie mriežky môžu byť dobrým pomocníkom pri pravidelnom vetraní. Čím viac čerstvého vzduchu vpustíte do vnútra, tým rýchlejšie sa z miestnosti odstráni všetky vírusy.

Vetranie je kľúčové najmä vtedy, ak má niekto vo vašej domácnosti COVID-19 alebo iný respiračný vírus, čím sa zabráni šíreniu vírusu. [Prečítajte si ďalšie usmernenia.](#)

Dobré vetranie má aj ďalšie zdravotné prínosy, ako napríklad lepší spánok a menej zameškaných dní v práci alebo škole pre chorobu.

K dispozícii je ďalšie usmernenie o tom, [ako môžete zlepšiť vetranie.](#)

## **3. Pamätajte na základy správnej hygieny**

Dodržiavanie týchto základných pravidiel správnej hygieny pomôže chrániť vás a ostatných pred COVID-19, ako aj inými bežnými infekciami:

- pri kašli a kýchnutí si zakryte nos a ústa
- umývajte si ruky
- čistite si svoje okolie

[GermDefence](#) je užitočná webová stránka, ktorá vám pomôže identifikovať spôsoby, ako môžete ochrániť seba aj ostatných vo vašej domácnosti pred COVID-19. Poskytuje vedecky overené rady o znižovaní rizík spojených s COVID-19 a iných vírusov vo vašej domácnosti.

## **Pri kašli a kýchnutí si zakryte nos a ústa**

Kašeľ a kýchanie zvyšuje počet častíc uvoľňovaných osobou, vzdialenosť, ktorú precestujú, a čas, počas ktorého zostávajú vo vzduchu. Ak si infikovaná osoba pri kašli alebo kýchnutí nezakryje ústa a nos, výrazne sa zvýši riziko infikovania ostatných v jej okolí. Zakrytím nosa a úst znížite šírenie častíc prenášajúcich vírus.

Pri kašli alebo kýchnutí si zakryte ústa a nos jednorazovými vreckovkami. Použité vreckovky zahodte do koša a následne si ihneď umyte ruky alebo použite dezinfekčný prostriedok na ruky. Ak nemáte vreckovku, kašlite alebo kýčajte do záhybu lakťa, nie do ruky.

## **Umývanie alebo dezinfekcia rúk**

Ruky sa dotýkajú mnohých povrchov a môžu byť kontaminované vírusmi a inými baktériami. Po kontaminácii ich môžu ruky prenášať do očí, nosa alebo úst. Odtiaľ môžu preniknúť do vášho tela a infikovať vás.

Umývanie alebo dezinfekcia rúk odstraňuje vírusy a iné choroboplodné zárodky, takže je menej pravdepodobné, že sa nakazíte, ak sa dotknete svojej tváre. Používanie mydla a vody je najefektívnejším spôsobom, ako si umyť ruky, najmä ak sú viditeľne znečistené. Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, je možné použiť dezinfekčný prostriedok na ruky. Mali by ste na to dbať pravidelne počas celého dňa.

Okrem toho si ruky umyte aj v nasledujúcich prípadoch:

- po zakašlaní, kýchnutí alebo vysmrkaní sa

- predtým, ako budete jesť alebo manipulovať s jedlom
- po kontakte s povrchmi, ktorých sa dotýka mnoho ďalších ľudí, ako sú zábradlia a spoločnými priestormi, ako sú kuchyne a kúpeľne
- po príchode domov

## **Čistite si svoje okolie**

Povrchy a osobné predmety môžu byť kontaminované COVID-19 a inými baktériami, keď sa ich infikovaní ľudia dotknú alebo nad nimi zakašlú, rozprávajú alebo dýchajú. Čistenie povrchov zníži riziko nákazy a šírenia infekcií.

Často čistite povrchy vo svojej domácnosti. Mimoriadnu pozornosť venujte povrchom, ktorých sa často dotýkate, ako sú kľučky, spínače svetiel, pracovné povrchy a elektronické zariadenia, ako napr. diaľkové ovládania.

## **4. Kedy je dobré zvážiť nosenie pokrývky tváre alebo rúška**

Nosenie pokrývky tváre alebo rúška môže znížiť množstvo častíc obsahujúcich vírusy, ktoré sú uvoľnené z úst a nosa osoby infikovanej COVID-19 alebo inou respiračnou infekciou. Pokrývka tváre môže ochrániť aj jej nositeľa pred nákazou niektorými vírusmi.

Kedy nosiť pokrývku tváre

- keď prichádzate do úzkeho kontaktu s osobou s vyšším rizikom závažného zhoršenia zdravotného stavu po nakazení COVID-19 alebo inou respiračnou infekciou
- keď je miera infekcie COVID-19 vysoká a budete v úzkom kontakte s inými ľuďmi, napr. v preplnených a uzavretých priestoroch
- keď je v obehu veľa respiračných vírusov, ako napríklad v zime, a budete v úzkom kontakte s inými ľuďmi, napr. v preplnených a uzavretých priestoroch

Ak máte príznaky alebo pozitívny výsledok testu na COVID-19 a musíte opustiť svoj domov, nosenie dobre priliehajúcej pokrývky tváre

alebo rúška môže obmedziť šírenie COVID-19 a iných respiračných infekcií. Prečítajte si ďalšie odporúčania v [usmernení pre ľudí s príznakmi respiračnej infekcie alebo pozitívnym výsledkom testu](#).

Deti, ktoré navštevujú vzdelávacie zariadenie alebo zariadenie starostlivosti o deti nebudú bežne musieť nosiť pokrývku tváre. Pokrývky tváre pre deti do 3 rokov sa z bezpečnostných dôvodov neodporúčajú.

## **Ako má vyzerat' vhodná pokrývka tváre**

Pokrývky tváre fungujú najlepšie vtedy, ak sú vyrobené z viacerých vrstiev (najmenej dvoch, ideálne z troch) a dobre priliehajú okolo nosa a úst. Drôtik na tvarovanie okolo nosa môže zlepšiť prilnavosť rúška a predchádzať zaroseniu okuliarov. Šatky a náboženské odevy, ktoré nepriliehajú okolo úst a nosa a majú len jednu vrstvu, sú pravdepodobne menej účinné.

Opakovateľne použiteľné pokrývky tváre by malo byť možné prať spolu s ostatnou bielizňou podľa pokynov na štítku a usušiť bez toho, aby sa poškodili. Jednorazové rúška sa nemajú prať ani používať opakovane a majú sa zodpovedne zlikvidovať.