ŽILINSKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ

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

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
- spite na bruchu alebo v polosede
- ak žijete sami a nemá Vám kto pomôcť, kontaktujte blízkeho alebo obec
- 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)

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 všeobcného 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 lekárni, neužívať pravidelne dlhšie ako 7 dní

Bolesť hrdla: voľnopredajné spreje do hrdla či pastilky dostupné v lekárni, po užití min. 30 min. nejesť a nepiť

Kašeľ: voľnopredajné lieky podľa typu kašľu – 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:

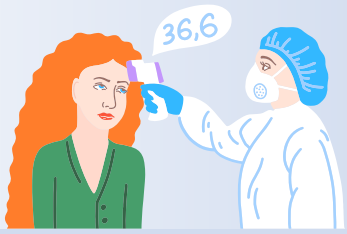
0915 396 428

0918 829 989

www.zilinskazupa.sk

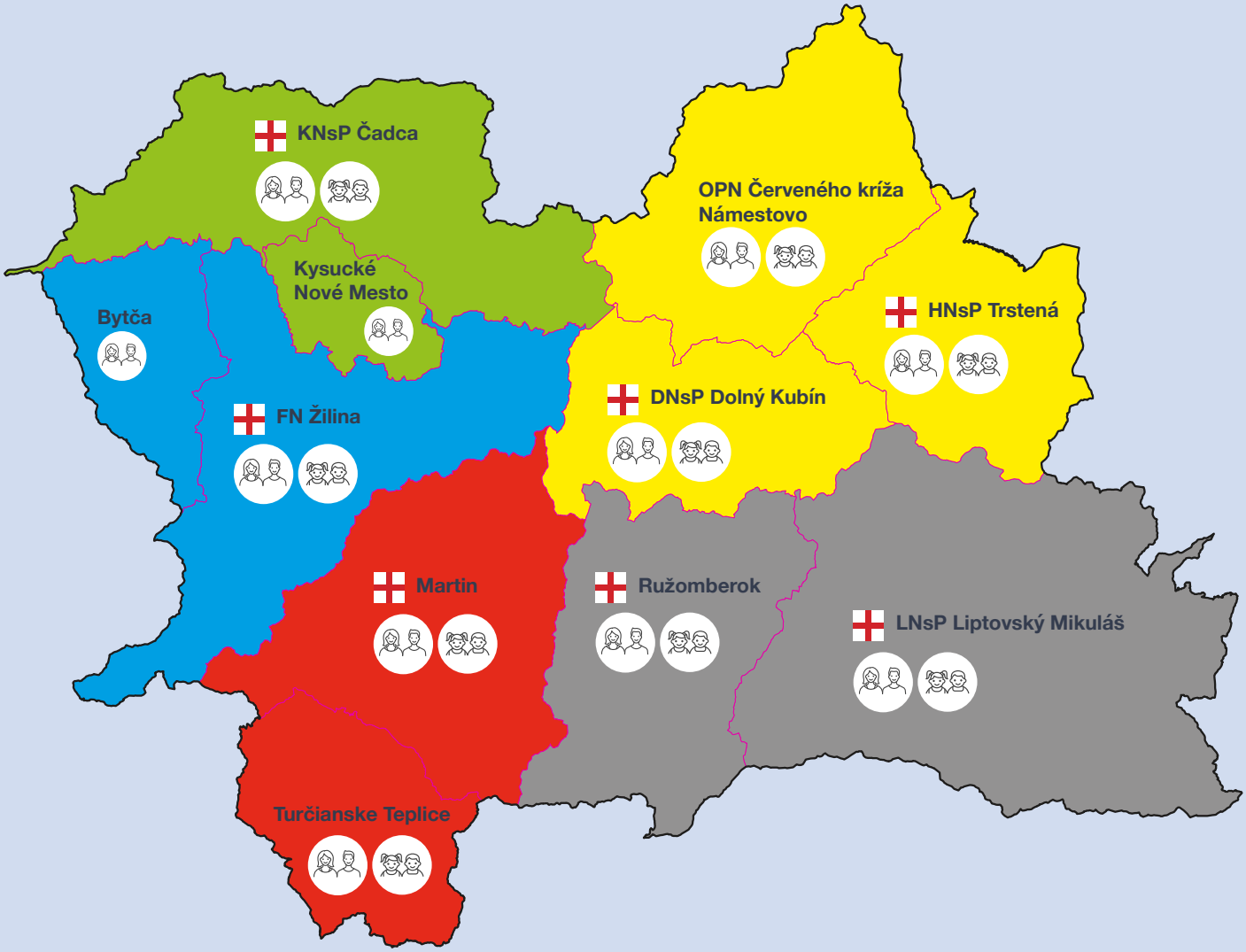
ŽILINSKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ

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 lekáreň si môžete vyhľadať aj na webe: https://www.e-vuc.sk/zsk.

Ďalšie dôležité webové stránky:

www.**korona.gov**.sk

www.**zilinskazupa**.sk