

COVID-19: Pomoc sebe a druhým

Čo robiť, ak ochoriete



- Zostaňte doma a kontaktujte svojho lekára.
- Kontaktujte svojho lekára a informujte ho o svojich príznakoch. Povedzte mu, že máte alebo môžete mať COVID-19. Táto informácia mu pomôže sa o Vás postarať a taktiež zabráni infikovaniu alebo vystaveniu nákazy iných ľudí.
- Ak nie ste dostatočne chorí na hospitalizáciu, môžete sa uzdraviť doma.
- Rozoznajte, kedy treba vyhľadať naliehavú pomoc v núdzi.
- Ak máte niektorý z vyššie uvedených varovných signálov, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

Čo môžu urobiť ostatní, aby podporili najohrozenejších ľudí



Podpora okolia pre starších ľudí

- Prípravné plánovanie komunity (žijúcom na sídlisku, v spoločných priestoroch či v okolí) na COVID-19 by malo zahŕňať starších ľudí (60 rokov a viac), ľudí so zdravotným postihnutím a organizácie, ktoré ich podporujú, aby sa zabezpečilo zohľadnenie ich potrieb.
 - o Mnoho z týchto jednotlivcov žije v komunite a mnohí z nich sú závislí od služieb a podpory poskytovanej v ich domovoch alebo v komunite, aby si udržali svoje zdravie a nezávislosť.
- Zariadenia dlhodobej starostlivosti by mali obmedziť kontakt s verejnosťou a dodržiavať hygienické pokyny, aby zabránili zavedeniu a rozšíreniu COVID-19.

Podpora od rodiny a opatrovateľa

- Pomôžte svojmu príbuznému, ktorý patrí do rizikovej skupiny a v prípade potreby mu vyberte lieky z lekárne.
- Zásobte sa potravinami, ktoré sa nekazia rýchlo, aby ste ich mali doma po ruke a tak minimalizovali návštevy obchodov. Potraviny zabezpečte na krízové obdobie, ktoré je aktuálne vyhlásené vládou alebo krízovým štábom.



V prípade aktuálnych zmien bude obec Sekule včas informovať prostredníctvom informačných kanálov obce. **Vyzývame občanov, aby k vzniknutej situácii pristupovali zodpovedne a napomohli tak lepšie zvládnuť čas obmedzení.**



034/777 02 11

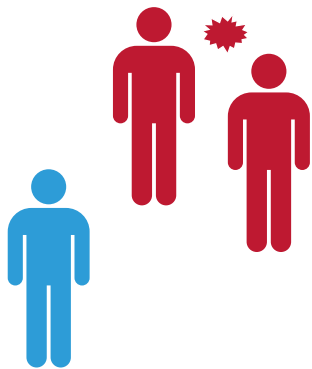


obecnyurad@obecsekule.sk



www.obecsekule.sk

Ak sa COVID-19 šíri vo vašom okolí

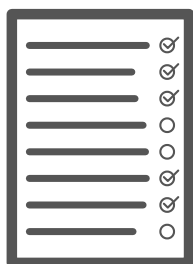


Urobte ďalšie opatrenia na vytvorenie väčšej vzdialenosti medzi sebou a ostatnými, aby ste znížili riziko vystavenia sa nákaze týmto novým vírusom.

- Zostaňte čo najviac doma.
- Zvážte spôsoby zaobstarania jedla do svojho domu prostredníctvom rodinných, sociálnych alebo obchodných sietí.

Ak vo vašom okolí prepukne nákaza COVID-19, môže to trvať aj niekoľko týždňov (prepuknutie znamená náhle ochore veľkého množstva ľudí). V závislosti od toho, aké závažné je prepuknutie choroby, môžu uradníci verejného zdravotníctva odporučiť kroky na zníženie rizika vystavenia sa COVID-19. Tieto kroky môžu spomaliť šírenie vírusu a znížiť dopady choroby.

Spravte si plán v prípade ak ochoriete



- Konzultujte so svojim lekárom možnosti získania ďalších informácií o sledovaní vášho zdravotného stavu a príznakov indikujúcich COVID-19.
- Zostaňte v kontakte s ostatnými (telefonicky alebo e-mailom). Ak ochoriete je možné, že budete musieť požiadať o pomoc priateľov, rodinu, susedov, komunitných zdravotníckych pracovníkov atď.
- Určite osobu, kto sa o vás môže starať, v prípade, že Váš ošetrovateľ (opatrovateľ) ochorie.

Sledujte príznaky a naliehavé varovné signály

- Zamerajte sa na možné príznaky COVID-19, najmä na horúčku, kašeľ a dýchavičnosť. Ak máte pocit, že sa u vás objavia príznaky, zavolajte svojho lekára.
- Ak sa u vás objavia naliehavé varovné signály pre COVID-19, okamžite sa telefonicky skontaktujte so svojim lekárom, prípadne volajte Úrad verejného zdravotníctva alebo 112. Naliehavé varovné signály pre dospelých*:
 - o Ťažké dýchanie, alebo dýchavičnosť.
 - o Pretrvávajúca bolesť, alebo tlak na hrudník.
 - o Zmätenosť, alebo neschopnosť vzbudenia reakcie.
 - o Modrasté pery, alebo tvár.

* Tento zoznam nie je úplný. Ak máte akékoľvek ďalšie príznaky, ktoré sú závažné alebo znepokojujúce, obráťte sa na svojho lekára.