

NEPODCEŇUJME COVID-19 DODRŽIAVAJME ZÁSADU „R-O-R“



„RÚŠKO-ODSTUP-RUKY“

Podobne ako väčšina krajín aj Slovensko pristúpilo k postupnému uvoľňovaniu opatrení a k otváraní hraníc. Táto etapa so sebou prináša aj väčšiu mieru rizika zavlečenia ochorenia COVID-19 na naše územie, preto **odporúčame zvážiť nevyhnutnosť cestovania do zahraničia.** V prípade nutnosti vycestovania do zahraničia odporúčame dopravu osobným motorovým vozidlom.

Ak **profesionálni vojaci a zamestnanci MO SR** v ostatných **14 dňoch navštívili 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*; **sú povinní** v zmysle platného opatrenia Úradu verejného zdravotníctva SR **prihlásiť sa** telefonicky alebo elektronicky **príslušnému regionálnemu hygienikovi VÚHE Bratislava** a zároveň ich rodinní príslušníci sú povinní prihlásiť sa na príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva a dodržiavať ich odporúčania v súvislosti s ochorením COVID-19.

V prípade návratu z rizikovej krajiny je potrebné vyplniť formulár na stránke: <https://korona.gov.sk/ehranica/>

Ak sa u Vás po návrate zo zahraničia prejavia príznaky respiračného ochorenia, je potrebné telefonicky kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára, oboznámiť ho s cestovateľskou anamnézou a postupovať podľa jeho odporúčaní. 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.

V čase stále prebiehajúcej pandémie ochorenia COVID-19 Vás Vojenský ústav hygieny a epidemiológie Bratislava podporuje a zároveň žiada, aby ste boli zodpovední voči sebe a okoliu, brali situáciu vážne a dodržiavali všetky platné opatrenia.

*Zoznam menej rizikových krajín je pravidelne aktualizovaný na stránke: www.uvzsr.sk

ŠÍŘENIU INFEKČIE COVID-19 MÔŽETE ZABRÁNIŤ AJ „VY“ A TO DODRŽIAVANÍM NASLEDOVNÝCH PREVENTÍVNYCH OPATRENÍ

„R-O-R“



Správnym nosením rúška chránite svoju rodinu, kolegov a verejnosť. Rúška zabraňujú prenosu vírusových častíc do okolia.



Prenosu ochorenia môžeme zabrániť dostatočným sociálnym odstupom minimálne 2 metre.



Ruky si umývajte vždy za použitia teplej tečúcej vody a tekutého mydla a osušte si ich do jednorazovej papierovej utierky. V prípade, ak nie je k dispozícii voda a tekuté mydlo, použite alkoholovú DEZINFEKCIU RÚK (s plne virucídnym účinkom). Neumytými rukami sa šíri až 80 % infekcií.



Vyhýbajte sa úzkemu fyzickému kontaktu s ľuďmi (podávanie rúk, blízky sociálny kontakt a pod...) a miestam s vyššou koncentráciou ľudí.



Zvážte organizovanie a účasť na veľkých rodinných oslavách, návštev a iných hromadných podujatí, na ktorých sa zide väčší počet ľudí z rôznych oblastí Slovenska alebo zo zahraničia.

ZÁSADU ROR JE DÔLEŽITÉ DODRŽIAVAŤ V INTERIÉRI AJ V EXTERIÉRI.