

Všeobecné opatrenia na zamedzenie šírenia ochorení vyvolaných novým koronavírusom

V prvom rade si treba zdefinovať čo ochorenie Covid-2019 je. Vieme, že ide o respiračnú infekciu a teda ťažiskom preventívnych opatrení sú opatrenia rovnaké ako pri iných akútnych respiračných ochoreniach a pri chrípke. Na škodu je, že pokým najlepšou prevenciou chrípky je všeobecne dostupné očkovanie, na prevenciu ochorenia Covid-2019 zatiaľ vakcínu nemáme.

Akútny respiračný syndróm vyvolaný novým koronavírusom sa prejavuje najmä kašľom, dýchavičnosťou, horúčkou, môže byť komplikované zápalom pľúc a môže sa skončiť úmrtím. Riziko vážnych komplikácií je však vysoké predovšetkým u starších osôb a osôb, ktoré majú aj iné závažné základné ochorenia.

Doteraz známe skutočnosti o ochorení:

Inkubačný čas je 2 až 14 dní.

- Za najviac infekčnú sa považuje osoba s prítomnými klinickými príznakmi, ale predpokladá sa, že pacient je infekčný už pred nástupom prvých príznakov.
- Prenos z človeka na človeka bol potvrdený, pričom predpokladaný prenos je vzdušnou cestou, ale nie je vylúčený ani fekálno-orálny prenos.
- Z doterajších skúseností je zrejmé, že vekový priemer u ochorení je 59 rokov, ale najviac sú ohrození seniori a ľudia dispenzarizovaní pre iné chronické ochorenia. U týchto osôb dochádza častejšie k ťažkému priebehu a úmrtiu. U väčšiny chorých však ochorenie prebieha ľahko.
- Jednoznačne najviac ochorení sa vyskytuje v krajinách juhovýchodnej Ázie, predovšetkým v Číne, v Južnej Kórei a Iráne.
- Po zavlečení ochorenia na územie Európy je v súčasnosti za krajinu s vysokým rizikom nákazy považované Taliansko, kde bol od 8. kalendárneho týždňa zaznamenaný prudký nárast ochorení a tiež úmrtia. Počet ochorení však narastá postupne aj v iných krajinách.
- Riziko zavlečenia ochorení do Slovenskej republiky je spojené s neustálou migráciou obyvateľov, či už v rámci pracovných alebo súkromných aktivít.
- Situácia vo výskyte ochorení vyvolaných novým koronavírusom sa stále mení a každý deň sú hlásené nové prípady. Z toho dôvodu sú opatrenia na zabránenie šíreniu ochorení podľa situácie priebežne aktualizované.

V súvislosti so šírením ochorení vyvolaných novým koronavírusom štát dôsledne monitoruje situáciu. V praxi sú nastavené opatrenia a všetky zložky navzájom bezodkladne spolupracujú. Ministerstvo zdravotníctva SR a Úrad verejného zdravotníctva SR sledujú aktuálnu situáciu. Dňa 27.2.2020 zasadala v súvislosti s ochorením Covid-2019 Bezpečnostná rada a jej závery boli uvedené do praxe.

V tejto situácii je veľmi dôležité, aby sa nešírili poplašné správy o pozitívnych vzorkách v súvislosti s koronavírusom. O prípadnej izolácii Covid-2019 bude verejnosť bezodkladne informovaná prostredníctvom médií, sociálnych sietí a na domovských webových portáloch. Laboratórne vyšetrowanie vykonáva národné referenčné centrum v Bratislave od 3.2.2020 a v prípade zvýšeného počtu vzoriek bude vyšetrowanie rozšírené o ďalšie laboratória. Tu treba podotknúť, že laboratórne vyšetrowanie sa nevykonáva u osôb bez klinických príznakov ochorenia, pretože v tom čase ešte nie je možné prítomnosť vírusu dokázať.

Všetky informácie, vrátane potrebných kontaktov, sú k dispozícii na stránke Ministerstva zdravotníctva SR a Úradu verejného zdravotníctva SR a informácie ohľadom cestovania sú uverejnené na stránke Ministerstva zahraničných vecí a európskych záležitostí SR.

Najčastejšie otázky, kladené v súvislosti so šíriacim sa ochorením Covid-2019 sú zo strany osôb, ktoré cestujú do krajín s potvrdenými prípadmi ochorenia, alebo sa z týchto krajín vracajú.

Pre verejnosť platia vo všeobecnosti nasledovné informácie a opatrenia:

- Každé cestovanie do zasiahnutých oblastí je rizikové, preto odporúčame zvážiť nevyhnutnosť cestovania. Vzhľadom na súčasné možnosti cestovania nemôžeme vylúčiť zanesenie nového koronavírusu na naše územie.
- Verejnosti, aj vzhľadom na prebiehajúcu chrípkovú sezónu, odporúčame dodržiavať preventívne opatrenia, ktoré sú účinné vo vzťahu ku kvapôčkovým nákazám, patrí medzi ne aj ochorenie COVID-19 a to:
- umývať si ruky často mydlom a vodou, najmenej pod dobu 20 sekúnd. Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, treba použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu
- očí, nosa i úst sa nedotýkať neumytými rukami, zakrývať si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahodiť do koša
- vyhýbať sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky
- ak ste chorý, kontaktujte telefonicky svojho ošetrojúceho lekára, ktorý určí ďalší postup liečby
- doma na lôžku sa z ochorenia liečte pokiaľ možno v samostatnej izbe
- v domácnosti dbajte na zvýšenú dezinfekciu povrchov (sociálne zariadenia, kľučky, podlahy...).

Ak ste sa vrátili zo zasiahnutých oblastí:

- kontrolujte svoj zdravotný stav počas inkubačného času – 14 dní po návrate
- dbajte na dôkladnú hygienu rúk, zvýšenú dezinfekciu povrchov v domácnosti, kašlite a kýčajte do papierových vreckoviek, ktoré potom zahodíte do koša.
- obmedzte návštevy priestorov s vyšším počtom ľudí
- ak sa u vás počas 14 dní objavia príznaky ako kašeľ, horúčka, sťažené dýchanie, bolesť hrdla, hlavy, kĺbov, **telefonicky** kontaktujte svojho lekára alebo lekársku pohotovostnú službu a informujte ich o svojom pobyte v rizikovej oblasti
- v prípade, že lekár vysloví podozrenie z nákazy, rozhodne o ďalšom postupe liečby
- ak ste bez príznakov a napriek tomu máte podozrenie na nákazu novým koronavírusom, môžete z vlastného rozhodnutia podstúpiť domácu izoláciu po dobu 14 dní (u zamestnaných osôb po dohode so zamestnávateľom).

Časté otázky sú kladené zo strany rôznych firiem, ktoré zamestnávajú osoby z iných krajín, alebo ich zamestnanci v rámci pracovných alebo súkromných aktivít navštívili krajiny s komunitným prenosom ochorenia Covid-2019. Čo sa týka pracovníkov z iných okolitých okresov, tí v súčasnej situácii nepredstavujú žiadne riziko, nakoľko laboratórne potvrdené ochorenie na Covid-2019 nebolo v Slovenskej republike do dnešného dňa zaznamenané. U pracovníkov z EÚ treba brať na zreteľ štát, odkiaľ prichádzajú, resp. kam cestujú. V súčasnosti sa za rizikové považuje predovšetkým Taliansko, ale situácia sa každým dňom mení. Rovnako si treba u pracovníkov z Ázie zadefinovať odkiaľ prichádzajú, či do Ázie v súčasnosti cestujú, alebo sú tu dlhodobo. Za rizikové možno považovať také osoby, ktoré rizikové krajiny navštevujú aj v tejto situácii.

Ďalej sa na nás obracajú školské a predškolské zariadenia s otázkami ohľadne detí a žiakov vracajúcich sa z krajín výskytu ochorenia Covid-2019 a tiež ohľadne organizovania rôznych podujatí. V tomto prípade platí usmernenie Ministerstva školstva SR, ktoré je zverejnené na stránke MŠ SR, kde sú všetky potrebné odporúčania pre školské aj predškolské zariadenia.

Zo strany orgánov verejného zdravia sa v súčasnej situácii nevydávajú žiadne zákazy, ale iba odporúčania, predovšetkým zväziť cestovanie do rizikových krajín. Pokiaľ to nie je nevyhnutné, je vhodné sa cestovania do takýchto oblastí zdržať. Ak už osoby z dôvodov rodinných, alebo pracovných musia do rizikových oblastí cestovať, je dôležité dodržiavať opatrenia na predchádzanie ochorenia a to: je potrebné vyhýbať sa miestam, kde sa zdržiava viac osôb, dodržiavať prísnu osobnú hygienu a po návrate sledovať 14 dní svoj zdravotný stav so zameraním na klinické príznaky typické pre ochorenie Covid-2019.

Pokiaľ majú firmy obavy zo šírenia ochorenia u pracovníkov, odporúčame, pokiaľ je to možné, aby osoby vracajúce sa z oblasti výskytu a nemajú klinické príznaky ochorenia, sa zdržiavali doma, čo je možné v rámci pracovno-právnych vzťahov riešiť formou dovolenky, alebo po dohode s ošetrojúcim lekárom formou práceneschopnosti a to po dobu 14 dní od návratu. Máme dobré skúsenosti aj s firmami, ktoré umožnili svojim pracovníkom počas tejto doby prácu na doma. Takáto osoba musí dodržiavať vyššie uvedené odporúčania. V prípade objavenia sa klinických príznakov ochorenia sa tiež riadi vyššie uvedenými opatreniami. Osoba, u ktorej sa neprejavili počas 14 dní od posledného možného kontaktu s chorým na Covid-2019 klinické príznaky ochorenia, sa nepovažuje za rizikovú. Každá firma si môže tiež stanoviť vlastné interné predpisy, ktoré by zabránili šíreniu ochorenia.

Dôležité opatrenia, ktoré by mali byť zabezpečené zamestnávateľom:

- zabezpečiť pre zamestnancov dostatok prostriedkov osobnej hygieny (mydlo, tečúcu teplú vodu na umývanie rúk, jednorazové utierky na ruky...)
- častú dezinfekciu pracovných priestorov a sociálnych zariadení prostriedkami účinnými na vírusy
- okamžité vyradenie osoby s príznakmi respiračného ochorenia z pracovného procesu
- spolupracovať pri zabezpečení opatrení s príslušnou pracovnou zdravotnou službou
- obmedziť na najnižšiu možnú mieru pracovné cesty svojich zamestnancov do krajín výskytu ochorenia
- u potravinárskych prevádzok prísne dbať na dodržiavanie osobnej a priestorovej hygieny a dodržiavať všetky požiadavky príslušných zákonov týkajúcich sa hygieny a predaja potravín.

Je potrebné dodržiavať všeobecné preventívne opatrenia zverejnené na stránkach ministerstva zdravotníctva, Úradu verejného zdravotníctva SR, Ministerstva zahraničných vecí SR a Ministerstva školstva SR.

Zároveň upozorňujeme, že situácia sa dynamicky mení a preto je dôležité sledovať denne informácie! Kedykoľvek aj v priebehu dňa môže dôjsť k implementácii nových opatrení s ohľadom na charakter situácie.

Uisťujeme verejnosť, že ÚVZ SR epidemiologickú situáciu podrobne sleduje a priebežne informuje kľúčové rezorty, regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR a odbornú i laickú verejnosť. Epidemiologická situácia je vyhodnocovaná na dennej báze a v prípade potreby sme pripravení operatívne pristúpiť k ďalším potrebným preventívnym opatreniam.

V Nitre, 6.3.2020

MUDr., Mgr. Katarína Tináková, MPH, MHA
regionálny hygienik