

Zásada R-O-R

Každý z nás svojim správaním ovplyvňuje rýchlosť, akou sa vírus SARS-CoV-2 respektíve ochorenie COVID-19 šíri medzi ľuďmi. Aj malé rozhodnutia jednotlivcov majú veľký dopad na celú spoločnosť.

Svoju rodinu a známych ochránite aj tým, že vo svojom každodennom živote dodržiavate **zásady ROR: Rúško-odstup-ruky/dezinfekcia**.

Noste správne nasadené rúška s prekrytými ústami aj nosom, dodržiavajte dostatočný odstup od cudzích ľudí a často si umývajte a dezinfikujte ruky. Trávte čo najmenej času na miestach, kde sa vyskytuje väčší počet ľudí. Obmedzte aj menšie oslavy návštevy a stretnutia s blízkymi, s ktorými nežijete v jednej domácnosti.

Ide o základnú a veľmi účinnú prevenciu, ktorou dokážeme seba a svoje okolie efektívne chrániť, a ktorými prispievame k zamedzeniu šírenia ochorenia COVID-19.

V súčasnosti sú totiž známe dve **hlavné cesty prenosu** tohto ochorenia: **kvapôčkami**, kontaktom a s vysokou pravdepodobnosťou aj aerosólom. Pod prenosom kvapôčkami sa rozumie prehltnutie alebo vdýchnutie kvapiek, vylúčených infikovanou osobou pri kašľaní, kýchaní a komunikácii, osobami v ich tesnej blízkosti. K prenosu **kontaktom** môže dôjsť, keď sa zdravý jedinec dotkne vírusom kontaminovaného povrchu alebo predmetu a následne sa dotkne úst, nosa alebo očí.

K prenosu **aerosólom** môže dochádzať, keď sa kvapky zmiešajú so vzduchom, čím sa vytvoria aerosóly. Vo vysokom množstve v relatívne uzavretom prostredí môžu byť vdýchnuté do pľúc a spôsobiť ich infekciu.

Nosenie rúška

Tvárové rúško je kľúčovou ochrannou pomôckou, ktorou zabraňujeme šíreniu nového koronavírusu do okolia. Jeho nosenie má v súčasnosti význam u každého z nás, nielen u osôb s príznakmi respiračného ochorenia, kde rúško priamo zachytáva prúd kvapôčok.

Vírus SARS-CoV-2 totiž prenáša aj osoba bez príznakov ochorenia, ktorá nemusí vedieť, že je jeho nosičom, no je tiež infekčná. Inkubačný čas je 2 až 14 dní. Osoba môže byť infekčná už 48 hodín pred nástupom príznakov.

Dôveryhodné informácie o COVID-19, správne postupy a odporúčania nájdete na stránkach www.uvzsr.sk a korona.gov.sk

Naším poslaním je chrániť vaše zdravie – pomôžte nám v tom.
#CHRANIMEVAS #ROR

Ako správne použiť tvárové rúško

- pred použitím rúška je potrebné očistiť ruky dezinfekčným prostriedkom alebo vodou a mydlom
- rúško je potrebné nasadiť na tvár tak, aby priliehalo k tvári a zakrývalo ústa aj nosové dierky: len tak dokážeme účinne chrániť seba a svoje okolie
- minimalizujte dotyk s rúškom počas jeho nosenia
- tvárové rúško je potrebné vymieňať za nové, ak je poškodené, vlhké alebo špinavé
- jednorazové rúška nie sú určené na opätovné používanie

S tvárovým rúškom manipulujeme prostredníctvom gumičiek alebo šnúrok. Rúško neodstraňujeme jeho úchopom na prednej strane, pretože môže byť pokryté patogénmi. Po odstránení tvárového rúška je dôležité umyť si ruky mydlom a vodou, respektíve ich vydezinfikovať. Na dôkladné umývanie a dezinfekciu rúk dbajte pravidelne počas celého dňa – neumytými rukami sa šíri až 80 % infekcií.

Nosením rúšok a hygienou rúk významne bránime nielen šíreniu ochorenia COVID-19, ale aj šíreniu mnohých ďalších akútnych respiračných ochorení, ktorých výskyt sa každoročne výrazne zvyšuje návratom žiakov a zamestnancov do kolektívu po prázdninách a dovolenkovom období.

Tvárové rúško nespôsobuje vdychovanie vysokej koncentrácie oxidu uhličitého a nemá dopad na zdravie osoby. Táto dezinformácia môže vzniknúť z pocitu nedostatku vzduchu spojeného s nezvykom nosenia tvárového rúška. Jednorazové i plátenné masky sú porézne, čo umožňuje normálne dýchacie funkcie.

Nosenie ochranného štítu

Ochranný štít tváre nie je možné považovať za dostatočné prekrytie horných dýchacích ciest. Ochranný štít tváre je primárne určený pre ochranu očí. Aj osoby používajúce štít nosia na ochranu dýchacích ciest rúško. Typ redukovaného štítu nechráni ani oči.

Ochrana dýchacích ciest takýmto štítom pred kvapôčkovou nákazou a aerosólom je len čiastočná, pretože nie je možné utesniť okraje. Bočnými priestormi môže dôjsť k úniku respiračných kvapôčok a aerosólu z vydychovaného vzduchu osoby, ktorá ho nosí a tiež k vniknutiu aerosólu z okolitého vzduchu pod štít a jeho následnému vdýchnutiu.

Naopak, tvárové rúško, ak je nasadené správne, prilieha na pokožku tváre, čím vytvára bariéru medzi dýchacími cestami a okolím a zachytáva prúd kvapôčok.

Tvárové rúško je v čase pandémie COVID-19 a aj v čase začínajúcej chrípkovej sezóny kľúčovou ochrannou pomôckou pre všetkých obyvateľov, vrátane rizikových skupín obyvateľstva ako seniari, osoby s chronickými ochoreniami, osoby s oslabenou imunitou a podobne, ktorou zabráňujeme šíreniu nielen nového koronavírusu, ale aj chrípkového vírusu do okolia. Chrípková sezóna totiž situáciu komplikuje. Ak osoba súbežne ochorie na chrípku a COVID-19, najmä rizikovým skupinám to môže spôsobiť vážne zhoršenie zdravotného stavu.

Nosenie tvárového rúška nespôsobuje kyslíkovú nedostatnosť a ani nespôsobuje vdychovanie vysokej koncentrácie oxidu uhličitého a nemá dopad na zdravie osoby. Jednorazové i plátenné masky sú porézne, čo umožňuje normálne dýchacie funkcie. Cez tkaninu prekíznú molekuly vzduchu, no podstatne väčšie kvapôčky s vírusom sa zachytia na povrchu rúška.

Použitie tvárového štítu namiesto rúška sa posudzuje v jednotlivých prípadoch – napríklad pri prekladaní do posunkovej reči a podobne.

Preventívny odstup

Zachovanie dostatočného, **aspoň dvojmetrového odstup**u od iných ľudí, významne znižuje riziko doletu kvapôčok s vírusom priamo k vám. Tým pádom klesá aj riziko infekcie.

Vyhýbajte sa miestam s **vyššou koncentráciou ľudí**. Pokiaľ to nie je možné, zdržujte sa tam len na nevyhnutný čas a majte nasadené rúško.

Umývanie rúk a dezinfekcia

Časté **umývanie rúk mydlom** a teplou vodou a dezinfekcia rúk prostriedkami na báze alkoholu ničí vírusy, ktoré sa usadili na pokožke dotykom s kontaminovanými predmetmi - napríklad držiaky v MHD, nákupné košíky, kľučky a pod. Nečistými rukami sa nedotýkajte tváre, úst ani očí – vírus sa môže do organizmu napríklad dostať aj cez očné spojovky.

V domácnosti i na pracovisku pravidelne **dezinfikujte povrchy**, pracovné plochy a pomôcky čistiacimi prostriedkami s virucídnym účinkom. Dbajte na pravidelné a nárazové vetranie miestností.

Pravidlá pre čisté ruky:

1. Každé umývanie rúk má trvať 40 – 60 sekúnd
2. Navlhčite si ruky teplou vodou a naberte si dostatočné množstvo mydla
3. Ruky si potierajte spôsobom dlaň o dlaň, pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne
4. Trením čistíte spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne, následne zovrite prsty jednej ruky do dlane a potierajte si ich oproti druhej dlani
5. Nasleduje čistenie ľavého palca krúživým pohybom pravou rukou a opačne
6. Ľavú dlaň si čistíte krúživým pohybom spojenými prstami pravej ruky a opačne
7. Ruky si opláchnite vodou a dôkladne utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom

Umývanie rúk s dezinfekčným prostriedkom na báze alkoholu:

1. Naberte plnú dlaň dezinfekčného prostriedku a naneste ho na celý povrch rúk,
2. preložte dlaň pravej ruky na chrbát ľavej ruky, čistíte vnútorné strany prstov a opačne,
3. trením si čistíte spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne,
4. uzavrite prsty jednej ruky do druhej dlane a potierajte nimi druhú dlaň,
5. krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a opačne,
6. spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dlaň a opačne.

Podrobnejšie informácie a postupy v súvislosti s vírusom SARS-CoV-2 a ochorením COVID-19 nájdete v [Usmernení hlavného hygienika Slovenskej republiky](#).