

# Ako má vyzerat' domáca izolácia

Vyhlas'ku, ktorá upravuje domácu izoláciu, [nájdete tu](#).

*Upozornenie: Nižšie uvedené informácie neslúžia ako záväzná interpretácia platnej legislatívy. V prípade rozporu platí výlučne znenie príslušnej vyhlás'ky, ktorá bola zverejnená [vo vestníku Vlády SR](#).*

## **Pozitívne osoby:**

Všetkým osobám pozitívnym na ochorenie sa nariaďuje izolácia v domácom prostredí alebo v karanténnom ubytovacom zariadení **na 10 dní od dátumu odobratia vzorky**. Izolácia končí po 10 dňoch v prípade, že sa počas posledných troch dní nevyskytli žiadne príznaky respiračného ochorenia. Ak sa príznaky objavia, o ukončení izolácie rozhodne všeobecný lekár.

## **Povinnosti pozitívnej osoby v izolácii:**

- dodržiavať izoláciu,
- zdržiavať sa iba v mieste izolácie,
- zamedziť fyzickému kontaktu s inými osobami,
- dodržiavať prísnu hygienu rúk a nosenie rúšok,
- dodržiavať zákaz stretávania sa s inými osobami, okrem osôb, ktoré spolu s ňou bývajú počas jej izolácie
- v prípade potreby nevyhnutnej zdravotnej starostlivosti bezodkladne informovať o svojej izolácii poskytovateľa zdravotnej starostlivosti,
- denne sledovať svoj zdravotný stav, predovšetkým výskyt klinických príznakov ochorenia, merať a zaznamenávať svoju telesnú teplotu a v prípade výskytu akéhokoľvek z klinických príznakov ochorenia
- bezodkladne kontaktovať svojho všeobecného lekára,
- o pozitívnom výsledku testu bezodkladne informovať telefonicky, emailom alebo krátkou textovou správou (SMS) svojho všeobecného lekára,
- bezodkladne po tom, čo jej bol oznámený pozitívny výsledok testu, oznámiť to všetkým osobám, s ktorými bola v úzkom kontakte v období od dvoch dní predchádzajúcich dňu odberu vzorky; je užitočné písaať si zoznam svojich úzkych kontaktov, pretože ako pozitívnu

osobu vás bude kontaktovať aj regionálny úrad verejného zdravotníctva, ktorý naďalej trasuje kontakty pozitívnych ľudí a bude si pýtať tieto kontakty.

Miesto izolácie môže osoba pozitívna na ochorenie opustiť iba na nevyhnutný čas spojený s:

- nevyhnutným poskytnutím zdravotnej starostlivosti osobe pozitívnej na ochorenie,
- testovaním na COVID-19
- nákupom na zabezpečenie nevyhnutných životných potrieb, **ak si ho osoba pozitívna na ochorenie nevie zabezpečiť prostredníctvom niekoho iného**; osoba v izolácii je však pri tom povinná mať horné dýchacie cesty prekryté respirátorom FFP2 bez výdychového ventilu alebo s jeho prekrytím chirurgickým rúškom a dodržiavať hygienu rúk; toto neznamená, že využitie tejto výnimky má byť pravidlom, slúži pre ľudí, ktorí sa nachádzajú v mimoriadnej situácii a nemajú inú možnosť, stále sa dôrazne prikláňame k tomu, aby si pozitívne testované osoby nákup zabezpečili prostredníctvom niekoho iného, respektíve aby využili donáškovú službu či službu samospráv.
- účasťou na pohrebnom obrade zosnulej blízkej osoby, ak osoba v izolácii nemá žiadne klinické príznaky ochorenia; osoba v izolácii je počas účasti na pohrebnom obrade povinná dodržiavať odstup najmenej 2 metre od ostatných účastníkov obradu, horné dýchacie cesty musí mať prekryté respirátorom FFP2 a dodržiavať hygienu rúk

Kontakt s pozitívnou osobou v takýchto prípadoch nie je považovaný za úzky kontakt.

### **Praktické informácie o domácej izolácii:**

- Počas domácej izolácie **neopúšťajte miesto vášho pobytu**. Obmedzte kontakty s inými osobami a **neprijímajte návštevy**.
- Ak sa domáca izolácia vykonáva v rodinnom dome, je v poriadku tráviť čas **na dvore či v svojej záhrade**. V bytovom dome môžete ísť na **svoj súkromný balkón**.

- V prípade bytového domu **možno rešpektovať nutné a krátke opustenie priestorov** – (vyhodiť smeti, prebrať nákup, vyvenčiť psa a podobne) samozrejme, za nutnosti prekrytých horných dýchacích ciest, sociálneho odstupu a dezinfikovania rúk pred opustením bytu. Rovnako je podstatné zdržiavať sa v spoločných priestoroch bytového domu iba na nevyhnutný čas, nepoužívať výťah. Na opustenie bytového domu však **treba mať relevantný dôvod**, pretože v prípade nahlásenia porušenia karantény je otázne dokazovanie, že to bolo nevyhnutné opustenie miesta izolácie.
- Medzi základné preventívne opatrenia voči vírusovému ochoreniu patrí najmä **dôsledné umývanie rúk** vodou aj mydlom a časté, **nárazové vetranie miestností**.
- **Kľučky, povrchy a predmety**, ktoré bežne používate, **dezinfikujte** častejšie **prípravkami s obsahom chlóru alebo alkoholu**. Používajte jednorazové papierové a vlhčené utierky.
- Každý člen rodiny má mať svoj **vlastný uterák**. Rovnako vlastný **tanier, poháre** či **príbor**, po použití je ich potrebné umyť v umývačke riadu alebo umyť ručne v teplej vode s detergentom.
- Ideálnym riešením pre **pozitívne testovaného** člena rodiny je **samostatná izba**. Ak to nie je možné, izbu by nemal zdieľať s rizikovými osobami (starší ľudia, osoby s chronickými ochoreniami a oslabenou imunitou).
- **Kontakt s inými členmi** domácnosti by mal byť **minimálny**.
- **Kúpeľňu** by pozitívne testovaný mal používať **ako posledný**, následne ju umyť a **dezinfikovať**.
- V blízkosti iných ľudí treba nosiť rúško, pri kýchaní, kašľaní a smrkaní používať jednorazové papierové vreckovky, ktoré hneď po použití treba zahodiť do bezkontaktného odpadkového koša a umyť si ruky mydlom a vodou (najmenej 20 sekúnd), prípadne použiť alkoholový dezinfekčný prostriedok na ruky.

### **Osoby v úzkom kontakte:**

Ak sa osoba dozvie, že bola **v kontakte s pozitívnou osobou**, od tohto momentu sa jej začína karanténa, ktorá trvá:

- bez vykonania testu 10 dní od posledného kontaktu s pozitívnou osobou v prípade, že sa uňho v tomto čase (teda aj pred začiatkom izolácie) nevyskytnú žiadne príznaky
- v prípade vykonania testu s negatívnym výsledkom dovŕšením 10. dňa od posledného kontaktu s pozitívnou osobou
- v prípade výskytu príznakov ochorenia o ukončení karantény rozhodne všeobecný lekár

V prípade **osôb, ktoré žijú s pozitívnymi ľuďmi v spoločnej domácnosti**, sa za posledný deň kontaktu, teda čas, odkedy sa počíta izolácia, považuje:

- v prípade bezpríznakového priebehu ochorenia u pozitívnej osoby: piaty deň od odberu vzorky, ktorá potvrdila pozitívitu
- v prípade príznakov u pozitívnej osoby: piaty deň od objavenia sa príznakov

Podmienky domácej izolácie úzkych kontaktov sú rovnaké ako v prípade pozitívne testovanej osoby s výnimkou oslovovania svojich kontaktov – toto platí iba pre pozitívne testované osoby.

Domáca izolácia sa nevzťahuje na ľudí, ktorí **v posledných troch mesiacoch prekonali COVID-19** a nevyskytnú sa u nich klinické príznaky. V prípade, že sa u nich predsa vyskytnú klinické príznaky, osoba má od tohto momentu zostať v izolácii.

### **Osoby v osobitnom režime:**

Vyhláška stanovuje osoby, ktoré sú v osobitnom režime. Sú nimi:

- zdravotnícki pracovníci a iné osoby poskytujúce starostlivosť osobám pozitívnym na ochorenie,
- pracovníci laboratórií manipulujúcich so vzorkami odobratými v súvislosti s ochorením COVID-19,
- študenti doktorského študijného programu v odboroch všeobecné lekárstvo, ošetrovateľstvo v dennej forme štúdia, urgentná zdravotná starostlivosť v dennej forme štúdia, ktorí vykonávajú v zdravotníckom

zariadení pracovnú činnosť zdravotníckeho pracovníka počas krízovej situácie,

- pracovníci štátnych orgánov a samosprávy,
- prezident SR, členovia vlády SR, poslanci NR SR, generálny prokurátor, predseda NKÚ SR, verejný ochranca práv, predseda Ústavného súdu SR
- príslušníci ozbrojených, bezpečnostných a záchranných zborov a služieb,
- pracovníci sociálnych zariadení,
- pracovníci určení držiteľom povolenia v oblasti energetiky a tepelnej energetiky zodpovední za riadenie a prevádzku energetických a tepelnoenergetických zariadení a pracovníci určení poskytovateľom podporných služieb v elektroenergetike,
- osoby zabezpečujúce údržbu ciest, odvoz a likvidáciu odpadov
- ďalšie osoby, o ktorých tak rozhodne regionálny úrad verejného zdravotníctva

Pre tieto osoby platí, že v ich prípade sa za úzky kontakt považuje iba kontakt s pozitívnou osobou bez použitia osobných ochranných pracovných prostriedkov.

V prípade nedostatku zdravotníckych pracovníkov v zdravotníckych zariadeniach, ak je potrebné podať neodkladnú zdravotnú starostlivosť a nie je možné zabezpečiť iného zdravotníckeho pracovníka ani z okolitých zdravotníckych zariadení, môže pozitívny zdravotnícky pracovník bez klinických príznakov ochorenia poskytovať zdravotnú starostlivosť osobám pozitívnym na ochorenie za týchto podmienok:

- prísne dodržiavanie hygieny rúk, používanie rukavíc, dezinfekcia prostriedkami s plným virucídnym účinkom,
- používanie respirátoru FFP3 bez výdechového ventilu alebo s jeho prekrytím chirurgickým rúškom,
- používanie ochranných okuliarov alebo štítu,
- používanie nepremokavého ochranného pláštú s dlhým rukávom alebo jednorazového ochranného obleku

Pozitívny pracovník zodpovedný za riadenie a prevádzku energetických a tepelnoenergetických zariadení bez klinických príznakov ochorenia môže vykonávať prácu v prípade, ak by svojou absenciou na pracovisku mohol vážne ohroziť zabezpečenie chodu kritickej infraštruktúry alebo ak je výkon

jeho práce nevyhnutný pri riešení mimoriadnych prevádzkových, klimatických alebo kalamitných stavov a udalostí. Musí pri tom dodržať tieto podmienky:

- pracuje s respirátorom FFP2 bez výdychového ventilu alebo s jeho prekrytím chirurgickým rúškom,
- dezinfekcia prostriedkami s plným virucídnym účinkom,
- používanie rukavíc,
- obmedzenie pohybu po pracovisku na najmenšiu možnú mieru,
- možnosť odpočinku a stravovania bez prítomnosti iných osôb alebo za prítomnosti iných bezpríznakových pozitívnych osôb.

Prezident Slovenskej republiky, člen vlády Slovenskej republiky, poslanec Národnej rady Slovenskej republiky, generálny prokurátor, predseda Najvyššieho kontrolného úradu Slovenskej republiky, verejný ochranca práv, predseda Ústavného súdu Slovenskej republiky, ktorý je osobou pozitívnu na ochorenie avšak nemá klinické príznaky ochorenia alebo ktorý mal úzky kontakt s osobou pozitívnu na ochorenie avšak nemá klinické príznaky ochorenia, môže vykonávať prácu v prípade, ak by svojou absenciou na pracovisku mohol vážne ohroziť zabezpečenie chodu štátu alebo ak je výkon jeho práce nevyhnutný pri riešení mimoriadnych úloh, a to za dodržania nasledovných podmienok:

- používanie respirátoru FFP2 bez výdychového ventilu alebo s jeho prekrytím chirurgickým rúškom,
- dezinfekcia prostriedkami s plným virucídnym účinkom,
- používanie rukavíc,
- obmedzenie pohybu po pracovisku na najmenšiu možnú mieru,
- možnosť odpočinku a stravovania bez prítomnosti iných osôb alebo za prítomnosti iných osôb, ktoré sú však tiež osobami pozitívnymi na ochorenie, avšak nemajú klinické príznaky ochorenia.

*Posledná aktualizácia: 28.12.2020*