

Všeobecné opatrenia na zamedzenie šírenia ochorení vyvolaných novým koronavírusom

V prvom rade si treba zadefinovať 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 vyšetrenie vykonáva národné referenčné centrum v Bratislave od 3.2.2020 a v prípade zvýšeného počtu vzoriek bude vyšetrenie rozšírené o ďalšie laboratória. Tu treba podotknúť, že laboratórne vyšetrenie 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 kýchajte 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 zdefinovať 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 ošetrovateľom 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 ochorení.

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 ochorení
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 Tinková, MPH, MHA
regionálny hygienik