

ČO ROBIŤ PRI NÁKAZE VARIANTOM OMIKRON



PRAKTICKÉ RADY MINISTERSTVA ZDRAVOTNÍCTVA SR

V najbližšom období väčšina z nás príde do kontaktu s variantom Omikron, ktorý sa šíri extrémne rýchlo. Toto sú kroky ako znížovať pravdepodobnosť, že kontakt s týmto vírusom vám spôsobí vážnejšie problémy:

1. OČKUJTE SA

- Každá dávka vakcíny pomôže, aj jedna dávka je lepšia ako žiadna. Najlepšie je mať všetky tri. Ak ste ešte neboli na 3. dávke, neváhajte. Očkovanie je dôležité aj po prekonaní Covidu, imunita časom slabne.

2. VYHÝBAJTE SA PLNÝM INTERIÉROM

- Minimalizujte sociálne kontakty najmä v preplnených a zle vetraných interiéroch. Ak už v takom ste, snažte sa nebyť tam príliš dlho, aby ste nedostali príliš veľkú virálnu nálož, pri ktorej je vyššie riziko ťažkého priebehu.

3. NOSTE RESPIRÁTOR

- Dôležitý je predovšetkým v interiéroch s vysokou hustotou ľudí. Respirátor znižuje virálnu nálož, s ktorou sa stretnete. Noste ho aj v exteriéri, ak ste v tesnom kontakte s ľuďmi.

4. TESTUJTE SA PRED STRETNUTIAM I S ĽUĎMI

- Ak sa musíte stretnúť s ľuďmi v interiéri na dlhšiu dobu, urobte si antigénový test (dostupný v lekárni). Dozviete sa, či vy alebo vaši známi nie ste v danej chvíli infekční.

5. VETRAJTE

- Vetraním sa znižuje množstvo vírusového aerosólu v miestnosti. Znižuje sa tak virálna nálož, s ktorou sa v takomto prostredí stretnete. Ak musíte byť v interiéri s ľuďmi, snažte sa otvoriť okná.

Bližšie informácie na korona.gov.sk



Pre občanov je prístupná infolinka COVID-19: 0800 174 174