

# ČO ROBIŤ PRI NÁKAZE VARIANTOM OMIKRON



## PRÍZNAKY

- teploty
- zimnica
- bolesti svalov
- bolesti celého tela
- bolesti / škriabanie v hrdle
- nádcha
- kašeľ
- zachrípnutie
- výrazné nočné potenie
- výrazná únava
- bolesti hlavy
- sfarbenie pier, nechtov a kože do siva
- zápal očných spojiviek (červené oči)
- u detí môže byť prítomná vyrážka

## AK MÁTE NIEKTORÝ Z UVEDENÝCH PRÍZNAKOV

- zostaňte doma a telefonicky alebo e-mailom kontaktujte svojho všeobecného lekára
- zaznamenávajte si svoje príznaky a konzultujte ich so svojim lekárom
- dodržiavajte pokyny svojho lekára, nariadenia epidemiológa a všeobecne nariadené postupy odstup, rúško, dezinfekcia, izolácia

## LIEČBA

- Pri teplote nad 38 °C užívajte lieky na zníženie teploty (paracetamol, ibuprofen, metamizol, kyselina acetylosalicylová), ktoré majú aj analgetický účinok (tlmia bolesť)
- Na suchý dráždivý kašeľ sú vhodné lieky na zmiernenie kašľa, prípadne v kombinácii s mukolytikom (acetylcystein, erdosteín, ambroxol)
- Pri pocite upchatého nosa užívajte nosové kapky
- Vitamíny (C, D, B, Zinok...) – vhodné sú aj multivitamíny
- Pite dostatok tekutín
- Dodržiavajte prísny kludový režim na lôžku (vhodná poloha na boku alebo bruchu)
- Liečbu konzultujte s vaším lekárom alebo lekárnikom

## KEDY VYHLĎAŤ LEKÁRSKU POMOC ALEBO VOLAŤ RZP

- ak sa váš zdravotný stav sa náhle zhoršuje
- máte intenzívne problémy s dýchaním
- máte nedostatočnú saturáciu kyslíka nameranú oxymetrom (pod 93%)
- máte pocit sťaženého dýchania, bolesti na hrudníku a počet dychov nad 25/ minútu
- máte intenzívne problémy so zrakom alebo sluchom
- ak sa u vás objavia náhle problémy s rovnováhou
- vy alebo okolie u vás pozoruje náhle zlyhávanie pamäti
- máte pocit na odpadnutie, kolaps
- máte iné vážne novovzniknuté príznaky, ktoré nemáte možnosť konzultovať so svojim všeobecným lekárom

Bližšie informácie na [korona.gov.sk](https://korona.gov.sk)



BANSKOBYSŤRICKÝ  
SAMOSPRÁVNÝ KRAJ



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

# 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 znižovať 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 STRETNUTAMI S ĽUĎMI

- Ak sa musíte stretnúť s ľuďmi v interiéri na dlhšiu dobu, urobte si antigénový test (dostupný v lekární). 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](https://korona.gov.sk)



BANSKOBYSŤRICKÝ  
SAMOSPRÁVNÝ KRAJ



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