

FAKTY O OMIKRONE

1. Doba infekčnosti.

Podľa aktuálne dostupných informácií vyplývajúcich z vykonaných štúdií je doba nakazenia omikronom približne 1- 3 dni.

Štúdia americkej NBA ukázala, že viac ako polovica ľudí nakazených omikronom bola ešte infekčná aj 5 dní po prvom pozitívnom teste.

2. Aké sú príznaky pri omikrone?

Prvé príznaky môžete pociťovať už takmer okamžite, oproti predchádzajúcim variantom sa však mierne líšia. Podľa epidemiológov sú príznaky pri omikrone oproti delte miernejšie:

- zvýšená telesná teplota nad 37°C,
- kašeľ,
- nočné potenie,
- únava,
- bolesti hrdla, bolesti hlavy,
- dýchavičnosť,
- strata chuti alebo čuchu,
- črevné a zažívacie problémy,
- pocit upchatého nosa.
-

3. Kedy a koľko byť v izolácii, ak som pozitívny?

Podľa novej vyhlášky ÚVZ SR sa domáca izolácia pozitívnej osoby skraca z 10 dní na päť. Týka sa to všetkých osôb – očkovaných, neočkovaných aj prekonaných.

Čo to znamená?

- Domáca izolácia bude trvať päť dní od dátumu odobratia vzorky s pozitívnym výsledkom, pokiaľ sa počas posledných 24 hodín u pozitívnej osoby nevyskytli niektoré z príznakov sťažujúce bežnú činnosť. O skrátení izolácie však musí ešte rozhodnúť ošetrojúci lekár.
- Po skončení 5-dňovej izolácie je nutné nosiť na verejnosti päť dní respirátor FFP2, s výnimkou detí do 6 rokov. Týka sa to aj pobytu v exteriéri. Deti v školách a školských zariadeniach môžu nosiť namiesto respirátora rúško.

4. Karanténa po úzkom kontakte s pozitívnym.

Doba a forma zotrvania v karanténe sa líši podľa toho, či ste zaočkovaní alebo nie. V prípade neočkovaných osôb a zaočkovaných bez posilňujúcej dávky, ak od zaočkovania uplynulo viac ako 9 mesiacov, sú pravidlá nasledovné:

- Karanténa bude trvať 5 dní, pokiaľ sa počas posledných 24 hodín u osoby nevyskytli zhoršené príznaky.
- Na PCR test na piaty deň už nebudete musieť ísť pri každom úzkom kontakte s pozitívnym. O nutnosti ísť na test rozhodne na piaty deň váš ošetrojúci lekár.
- Rovnako platí povinnosť nosiť respirátor FFP2 v interiéroch aj exteriéroch.

Druhý prípad je, ak patríte do skupiny očkovaných s posilňujúcou dávkou, či zaočkovaných osôb pred nie viac ako deviatimi mesiacmi, a osôb, ktoré prekonali Covid-19 nie pred viac ako 180 dňami.

Ak patríte do jednej z vyššie uvedených skupín a nemáte niektoré z klinických príznakov, domáca karanténa pre vás nie je povinná.

„Na verejnosti však musia mať prekryté dýchacie cesty respirátorom FFP2 bez výdychového ventilu počas 7 dní od posledného kontaktu s pozitívnou osobou. A to aj v prípade, ak sa od ostatných osôb v exteriéri nachádzajú viac ako dva metre. Deti v školách a školských zariadeniach môžu nosiť aj rúško,“ uvádza ÚVZ SR.

5. Kto sa považuje za pozitívne testovanú osobu?

Za pozitívneho sa považuje človek s pozitívnym výsledkom:

- RT-PCR testu,
- antigénového testu,
- lamp testu,
- nemocničného rýchlotestu.

6. Prihlásenie sa na test.

Na testovanie na Covid-19 sa môže prihlásiť každý, kto pociťuje niektoré z príznakov alebo má podozrenie na nakazenie sa vírusom. Po nahlásení sa na webe korona.gov.sk, vám príde najbližší voľný dátum výkonu testu.

V prípade, že sa vraciate zo zahraničia a chcete/musíte podstúpiť PCR test, uhrádzate si ho sami a vybavujete tiež vo vlastnej réžii.

Ak ste ukončili izoláciu po tom, čo vám vyšiel pozitívny test a chcete podstúpiť pretestovanie, musíte kontaktovať Regionálny úrad verejného zdravotníctva.

7. Ako praktizovať domácu liečbu?

Hlavná odborníčka pre všeobecné lekárstvo ministerstva zdravotníctva MUDr. Adriana Šimková, PhD. uviedla niekoľko rád, ako sa liečiť v domácom prostredí.

- Píšte si poznámky o vašom zdravotnom stave pre lekára a RZP.
- Merajte si teplotu dvakrát denne, rovnako tak aj tlak a pulz. Saturáciu si merajte 2- – 3-krát denne.
- Majte pripravený zoznam liekov, ktoré užívate (aj voľnopredajných).
- Hovorte o svojom stave s rodinou.
- Pravidelne vetrajte v domácnosti (v rámci rodiny pravidelne kontrolujte svojich príbuzných).
- Na vlastnú kontrolu zdravotného stavu si môžete zakúpiť aj:
- **Oxymeter**, ktorým si zmeriate saturáciu kyslíka. Robte to opakovane, v pokoji a na viacerých prstoch. Lekárka upozorňuje na situácie, ktoré môžu zhoršiť výsledok

saturácie. Ide napríklad o dlhé nechty, umelé nechty a lak na nechtoch, slabé batérie a studené prsty.

- **Tlakomer:** Pri meraní tlaku robte vždy tri merania po sebe. Z druhého a tretieho merania urobte priemer, ktorý si zapíšete.
- **Teplomer:** Pravidelne si merajte telesnú teplotu.

Hlavná odborníčka pre všeobecné lekárstvo tiež radí, aby ste dodržiavali pitný režim a správne sa stravovali počas ochorenia Covid-19.

„Strava by mala byť ľahká, vyvážená, treba zvýšiť príjem ovocia a zeleniny. Dôležité je mať aj dostatok odpočinku.“

8. Ktoré lieky mi môžu pomôcť?

Pri závažnejšom priebehu sa treba, samozrejme, riadiť odporúčaniami vášho ošetrojúceho lekára. Ak máte miernejší priebeh, môžete si pomôcť nasledovnými medikamentmi:

- Pri pocite plného nosa používajte voľnopredajné spreje do nosa,
- pri bolesti hrdla použite voľnopredajné pastilky na cmúľanie.
- Neutíchajúci kašeľ liečte voľnopredajnými liekmi podľa typu kašľa po porade s lekárnikom (antitusiká pri suchom a dráždivom kašli, mukolytiká pri vlhkom a produktívnom).
- Na zvýšenú teplotu či pri horúčke použite lieky s paracetamolom či ibuprofenom.
- Počas liečby môžete podporiť aj vašu imunitu, a to nasledovnými vitamínmi:
 - vitamín C – 2g/deň rozdelené do 2 – 3 dávok,
 - vitamín D – 1000 IU/deň,
 - Zinok – 10 mg/deň.
-

9. Kedy môžem začať opäť športovať?

Cvičenie a dychové cviky sa považujú za dôležitú súčasť rekonvalescencie po ťažkom priebehu ochorenia Covid-19. V [odkaze ÚVZ SR](#) si môžete pozrieť niekoľko cvikov, ktoré by ste po prekonaní tohto ochorenia mali praktizovať.

Všeobecne však platí zásada, že ak pociťujete niektorý z týchto príznakov, nemali by ste vykonávať športovú aktivitu:

- Nevoľnosť alebo extrémna únava,
- závraty alebo točenie hlavy,
- silný pocit dychovej nedostatočnosti,
- bezvládnosť alebo výrazné potenie,
- silný tlak na hrudníku,
- výrazná alebo zvyšujúca sa bolesť.