

Ako má vyzeráť domáca izolácia

Domácu izoláciu (karanténu) nariaďuje Úrad verejného zdravotníctva alebo príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva v zmysle Zákona č. 355/2007 Z. z. Zohľadňuje pritom aj [aktuálne znenie Usmernenia hlavného hygienika Slovenskej republiky](#) v súvislosti s ochorením COVID-19 spôsobeným koronavírusom SARS-CoV-2.

Každá osoba, ktorá má **pozitívny výsledok RT-PCR alebo antigénového testu** na ochorenie COVID-19 je oslovená miestne príslušným regionálnym úradom verejného zdravotníctva (RÚVZ). Kontaktuje ju pracovník oddelenia epidemiológie, nakoľko každý RÚVZ vidí pozitívny prípad, ktorý mu územne prináleží, buď v systéme IS COVID alebo v systéme EPIS (Epidemiologický informačný systém), ihneď, ako tam výsledok vloží príslušné laboratórium.

Osoba je odborným pracovníkom poučená, že ide do izolácie a zároveň je od nej odobratá epidemiologická anamnéza – cestovateľská (v zahraničí, doma), získavajú sa **informácie o kontaktoch, ktoré daná osoba stretla za ostatných 14 dní (v prípade antigénového testu sú kľúčové najmä kontakty za ostatné 2 až 3 dni)** a aj tieto osoby sú RÚVZ následne oslovené a je im nariadená izolácia.

Pozitívna osoba vie najlepšie, s kým bola v úzkom kontakte, môže aj sama aktívne upozorniť svoje kontakty o tom, že je pozitívna, no zároveň stále platí, že je povinná uvedené kontakty oznámiť odbornému pracovníkovi RÚVZ.

Regionálne úrady verejného zdravotníctva rovnako zisťujú informácie o zdravotnom stave pozitívne testovaného (či má príznaky a ak áno aké). Pozitívna osoba je poučená, ako sa má správať v izolácii, čo smie a čo nesmie a zároveň sú jej písomne doručené karanténne opatrenia.

O ukončení domácej izolácie rozhoduje odborná autorita sledujúca priebeh karantény (napríklad epidemiológ, ošetrojúci lekár) na základe dôsledného posúdenia konkrétnej situácie.

Jej **minimálna dĺžka musí byť 10 dní** – izolácia po minimálne 10 dňoch odo dňa odberu pozitívnej vzorky sa končí napríklad v prípade pozitívne testovaného pacienta, ktorý nemá príznaky, pričom **d'alší test nie je potrebný**.

Postupov na ukončenie domácej izolácie je viacero. Usmernenie pre odborníkov, ako postupovať v jednotlivých situáciách, [nájdete tu](#).

! Ak aspoň úzke kontakty obratom upozorníte na pozitívny výsledok Vášho testu, značne tým pomáhate znižovať riziko, že sa od nich nakazia ďalší. Čím skôr sa totiž úzke kontakty dozvedia, že boli v kontakte s pozitívne testovanou osobou, tým rýchlejšie vedia zareagovať – začať izoláciu, prihlásiť sa na testovanie a dôsledne sa vyhýbať situáciám, ktoré zvyšujú riziko nákazy ďalších ľudí.

Za úzky kontakt môžete považovať:

- osoby, s ktorými ste strávili dlhší čas v jednej domácnosti, na pracovisku, v zasadačke a podobne,
- osobu, s ktorou ste boli tvárou v tvár (na vzdialenosť menšiu než meter), v blízkosti ktorej ste kašľali a kýchali, alebo s ktorou ste mali fyzický kontakt kože na kožu,
- osoby, s ktorými ste strávili viac než 15 minút vo vzdialenosti do dvoch metrov,
- osoby, ktoré s vami cestovali v aute, alebo sedeli vo vzdialenosti do dvoch sedadiel v inom dopravnom prostriedku.

Aké sú pravidlá domácej izolácie?

- 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

případe nahlásenia porušenia karantény je otázne dokazovanie, že to bolo nevyhnutné opustenie miesta izolácie.

- **Nákupy si zorganizujte** s pomocou priateľov, rodiny či blízkych a poproste ich, aby vám ich nechali pred dverami alebo na inom určenom mieste, prípadne, ak sa dá, **využite službu dovozu** potravín do domácnosti, resp. služby samosprávy.
- 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.

Postup v prípade kontaktov pozitívne testovaných

1. Osobe, ktorá bola **v úzkom kontakte s pozitívne testovanou osobou** je v rámci epidemiologického vyšetrovania nariadená izolácia. V prípade negativity testu, ktorý sa vykoná najskôr 5. deň od posledného kontaktu s pozitívnym, izolácia pokračuje do 10 dní od posledného kontaktu s pozitívnym. Ak sa v ďalšom priebehu izolácie objaví horúčka, alebo príznaky respiračnej infekcie, pacient kontaktuje svojho ošetrojúceho lekára alebo RÚVZ, ktoré určia ďalší postup.
2. V prípade **členov spoločnej domácnosti úzkeho kontaktu pozitívne testovanej osoby** nie je nutné, aby boli ako „kontakty kontaktu“ v domácej izolácii. Je však nevyhnutné dbať na prísne hygienické pravidlá a minimalizovať kontakt s ostatnými členmi domácnosti. Ak bude mať úzky kontakt pozitívne testovanej osoby pozitívny výsledok, kontakt tohto kontaktu ostáva v domácej izolácii a čaká ho testovanie na COVID-19.

Podrobnejší všeobecný návod ako postupovať v prípade že **ste pozitívny na COVID-19** [nájdete tu](#).

Podrobnejší všeobecný postup v prípade, že ste **boli v kontakte s COVID-19** [nájdete tu](#).

Posledná aktualizácia: 7.12.2020