Vážení rodičia,  
posielame Vás odporúčania Úradu verejného zdravotníctva k zvýšenému výskytu chrípkových, respiračných a vírusových ochorení.  
  
Naozaj Vás chceme poprosiť, aby ste choré dieťa neposielali do školy a nechali ich v domácom liečení, vzhľadom na zvýšený výskyt aj v našej škole u detí a učiteľov.  
  
Úrad verejného zdravotníctva ľuďom radí:  
Verejnosti, aj vzhľadom na prebiehajúcu chrípkovú sezónu, odporúčame dodržiavať preventívne opatrenia, ktoré sú účinné vo vzťahu ku kvapôčkovým nákazám, a teda aj vo vzťahu k ochoreniu COVID-19:  
• umývať si ruky často mydlom a vodou, najmenej 20 sekúnd. Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, treba použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu  
• nedotýkať sa očí, nosa a úst, koronavírus sa môže preniesť kontaminovanými rukami  
• zakrývať si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zlikvidovať  
• vyhýbať sa blízkemu kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky  
• dodržiavať vzdialenosť najmenej jeden meter medzi vami a kýmkoľvek kto kašle alebo kýcha  
• ak ste chorý, kontaktovať svojho ošetrujúceho lekára, ktorý určí ďalší postup liečby, doma na lôžku sa z ochorenia liečiť v samostatnej izbe  
• v domácnosti dbať na zvýšenú dezinfekciu povrchov  
  
Odporúčania pre cestovateľov  
• kontrolovať svoj zdravotný stav počas 14 dní od príchodu zo zasiahnutej oblasti (kašeľ, bolesť' hrdla, dýchavičnosť', horúčka)  
• v prípade klinických príznakov do 14 dní po návrate je potrebné telefonicky kontaktovať svojho ošetrujúceho lekára a informovať ho o cestovateľskej anamnéze.  
Ak je nevyhnutné poskytnutie neodkladnej zdravotnej starostlivosti osobe s klinickými príznakmi, je potrebné kontaktovať operačné stredisko záchrannej zdravotnej služby (všeobecný lekár a záchranári postupujú v uvedenej situácii s dôrazom na dodržiavanie potrebných preventívnych opatrení tak, ako sú uvedené v Usmernení hlavného hygienika SR v súvislosti s novým koronavírusom).  
  
Pravidlá umývania rúk:  
Ruky je potrebné opláchnuť teplou vodou a použiť mydlo, následne poriadne mydliť a nakoniec dôkladne opláchnuť. Celá procedúra má trvať 40 až 60 sekúnd. K mechanickému čisteniu rúk pristupujte zodpovedne a nevynechajte žiadnu časť dlane, chrbát rúk, priestor medzi prstami aj pod nechtami. Najlepšie je po umytí použiť jednorazovú utierku alebo čistý uterák.  
Ruky je vhodné umývať bez prsteňov, náramkov a hodiniek. Ak nie je dostupná čistá tečúca voda a mydlo, použite dezinfekčný prostriedok na alkoholovej báze (napríklad na cestách, výletoch, v meste pri nákupe a pod.) Celá procedúra má trvať 20 až 30 sekúnd.  
Kedy je potrebné umývať si ruky  
• po každom návrate domov (do práce...) z vonkajšieho prostredia  
• pred a po návšteve nemocnice, lekára  
• po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy  
• pred, počas a po príprave jedla  
• pred konzumáciou jedla  
• po každom použití toalety  
• pred manipuláciou s bábätkom a po výmene znečistenej plienky  
• po manipulácii so zvieratami a ich krmivom  
• po manipulácii s odpadom a odpadovým košom  
• po vyčistení nosa, kašlaní a kýchaní – pri kašli a kýchaní si ústa nezakrývajte dlaňou, dôležité je použiť jednorazovú papierovú vreckovku a ihneď po použití ju zahodiť do koša  
• počas choroby  
• pri akomkoľvek pocite nečistých rúk  
  
Ako si správne umývať ruky pod tečúcou vodou  
• navlhčite si ruky teplou vodou a naberte si dostatočné množstvo mydla  
• ruky si potierajte spôsobom dlaň o dlaň, potom pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne  
• trením si čistite spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne, následne zovrite prsty jednej ruky do dlane a potierajte si ich oproti druhej dlani  
• nasleduje čistenie ľavého palca krúživým pohybom pravou rukou a opačne  
• ľavú dlaň si čistite krúživým pohybom spojenými prstami pravej ruky a opačne  
• ruky si opláchnite vodou, dôkladne si ich utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom  
• utierkou či uterákom potom zastavte tok vody  
  
Ako si správne dezinfikovať ruky s použitím dezinfekčného prostriedku na báze alkoholu  
• naberte plnú dlaň dezinfekčného prostriedku a naneste na celý povrch rúk  
• pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne  
• ďalej si čistite trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne  
• prsty jednej ruky uzavrite do druhej dlane a potierajte oproti druhej dlani  
• krúživým pohybom si čistite ľavý palec pravou rukou a opačne  
• spojenými prstami pravej ruky čistite krúživým pohybom ľavú dlaň a opačne  
• akonáhle ruky vyschnú, sú vydezinfikované  
  
Ďakujeme za Váš čas a ohľaduplnosť voči nám všetkým.