

1. Ako sa koronavírus prenáša?

Vírus sa prenáša najmä z človeka na človeka. Šíri sa v prvom rade prostredníctvom kvapôčok, ktoré chorý vykašľáva alebo vykýchne. Vírus si možno z infikovaných povrchov do tela zaniešať aj dotykom v oblasti očí, nosa a úst. Vírus vedci objavili aj v moči a stolici nakazených, no nie je jasné, nakoľko efektívna je táto cesta prenosu.

Mimo ľudského tela však vírus dokáže prežiť aj niekoľko hodín.

2. Ako sa môžeme chrániť pred koronavírusom?

Najúčinnejšou prevenciou Covid-19 je častá a dôsledná hygiena rúk. Zbytočne sa nedotýkajte tváre, najmä takzvanej T - zóny.

Snažte sa podporovať svoju obranyschopnosť zvýšeným príjmom ovocia a zeleniny, ako aj dostatkom pohybu. Nepite alkohol a nefajčite!

Neriskujte! Sledujte cestovné odporúčania a dodržiavajte pokyny zdravotníkov. Vyhýbajte sa ľudnatým miestam.

- Od ľudí dodržiavajte odstup najmenej jeden až dva metre. Čas strávený v ich spoločnosti znížte na nevyhnutné minimum.

- Dôsledne si umývajte ruky, používajte vodu a mydlo. Nezabúdajte na hygienu pred jedením alebo prípravou jedla, po návšteve toalety a návrate domov.
- Ak nemáte možnosť umyť si ruky, použite dezinfekčný gél na báze alkoholu (obsah 60 až 90 %). Umývanie uprednostnite pred gémi vždy, keď je to možné.
- Kašľajte a kýčajte do jednorazových vreckoviek, ktoré okamžite zahodíte do uzavretého kontajnera alebo spálite.
- Povrchy dotykových zariadení si čistíte aj niekoľkokrát denne. Čistiť by sa mali aj povrchy, ktorých sa dotýka väčšie množstvo ľudí, ako sú kľučky.
- Často nárazovo vetrajte.
- Pokiaľ je to možné, snažte sa obmedziť návštevy lekárskeho ambulancií na nevyhnutné minimum. Lieky na chronické ochorenia si od svojho ošetrojúceho lekára vyžiadajte telefonicky a vďaka elektronickej službe e-Recept si ich budete môcť vybrať v ktorejkoľvek lekární. Toto opatrenie je obzvlášť dôležité pre starších a chronicky chorých ľudí.
- Ak ste nedávno navštívili oblasť s výskytom vírusu alebo prišli do kontaktu s ľuďmi, ktorí boli v rizikových oblastiach, môžete sa počas inkubačnej lehoty dobrovoľne izolovať aj bez akýchkoľvek príznakov.
- Neodporúča sa cestovať, zvážte, či je to nutné. Ak musíte vycestovať, poraďte sa s lekárom či s odborníkom na informačnej linke úradu verejného zdravotníctva.
- S chorými nikdy nepoužívajte osobné predmety, ako sú riady, uteráky alebo posteľná bielizeň. Perte dôsledne a na vyšších teplotách. Používajte rukavice a ochranné respirátory resp. rúška.

Obec Raslavice v zastúpení starostom Marekom Rakošom

- Žiada všetkých občanov, ktorí sa vrátili zo zahraničia – z akejkoľvek krajiny, **aby svoj príchod do obce nahlásili e-mailom na adrese obec@raslavice.sk alebo telefonicky na +421 919 459 789, 054 4792 222**

- Žiada všetkých občanov, ktorí sa vrátili zo zahraničia, aby dodržiavali nariadenia Úradu verejného zdravotníctva SR a po príchode zostali **v karanténe po dobu 14 dní** – čo znamená, že nesmú vychádzať z domu !!!

Prosím Vás o dodržiavanie týchto náležitostí, lebo len s Božou pomocou a dôsledným dodržiavaním týchto opatrení dokážeme zvládnuť následky tejto zložitej situácie na Slovensku.

Starosta obce Marek Rakoš

