**Povinná domáca karanténa**

Ak prichádzate z [**rizikovej krajiny**](https://korona.gov.sk/ehranica/), musíte sa zaregistrovať prostredníctvom [eHranica formulára.](https://korona.gov.sk/ehranica/)

Ak ste dostali SMS s pozitívnym výsledkom, podliehate povinnej karanténe (domácej izolácii).

**!Upozornenie**

**Karanténu nesmiete skončiť skôr ako 10 dní od vykonania odberu alebo skôr ako 10 dní od objavenia sa prvých príznakov.**

Ak ste dostali SMS s pozitívnym výsledkom:

1. **kontaktujte prosím svojho všeobecného lekára**, oboznámte ho s Vaším výsledkom a požiadajte o vydanie potvrdenia o PN,
2. **kontaktujte prosím všetkých, s ktorými ste boli posledných 14 dní v úzkom kontakte** bez rúška s pokynom, aby zostali v domácej izolácií,
3. zoznam kontaktov (meno a priezvisko kontaktu, telefónne číslo), s ktorými ste boli v úzkom kontakte, **zašlite emailom na**[**príslušný RÚVZ**](https://korona.gov.sk/kontakty/#ruvz)**,**
4. **čakajte na pokyny od príslušného RÚVZ**. Pre ich mimoriadnu vyťaženosť to môže trvať niekoľko dní.

Ak ste boli kontaktovaný pozitívnou osobou a boli ste s ňou **v úzkom kontakte**:

1. zostaňte v izolácii,
2. kontaktujte svojho všeobecného lekára, ktorý Vás môže indikovať na vyšetrenie a vydať potvrdenie o PN,
3. v prípade prejavu príznakov ochorenia [požiadajte o vyšetrenie](https://korona.gov.sk/poziadat-o-vysetrenie-na-covid-19/),
4. čakajte na pokyny od príslušného RÚVZ.

**Čo je bežný kontakt?**

Bežný kontakt je definovaný ako:

* osobný kontakt s prípadom COVID-19 **do dvoch metrov kratšie ako 15 minút**, alebo
* kontakt s prípadom COVID-19 **v uzavretom prostredí** (napr. v domácnosti, triede, zasadacej miestnosti, nemocničnej čakárni atď.) **kratšie ako 15 minút**, alebo
* osoba, ktorá cestovala spolu s prípadom COVID-19 akýmkoľvek dopravným prostriedkom (s výnimkou lietadla,
* zdravotnícky pracovník, alebo iná osoba poskytujúca starostlivosť prípadu COVID-19, alebo pracovnici laboratória manipulujúci so vzorkami prípadu COVID-19 s odporúčanými OOP.

**Čo už je úzky kontakt?**

Úzky kontakt je definovaný ako:

* osobný kontakt s prípadom COVID-19 **do dvoch metrov dlhšie ako 15 minút**, alebo
* **fyzický kontakt** s prípadom COVID-19, alebo
* nechránený priamy kontakt s prípadom COVID-19 **v uzavretom prostredí** (napr. v domácnosti, triede, zasadacej miestnosti, nemocničnej čakárni atď.) **dlhšie ako 15 minút**, alebo
* **sedenie vedľa prípadu** COVID-l9, vo vzdialenosti**do dvoch sedadiel** v lietadle (v akomkoľvek smere), alebo
* poskytovanie starostlivosti a obsluhovanie v časti lietadla, kde sedel prípad COVID-19,

Pod úzkym kontaktom sú myslené aj konkrétne osoby a to:

* osoby poskytujúce starostlivosť a členovia posádky obsluhujúci v časti lietadla, kde sedel prípad COVID-19,
* zdravotnícky pracovník alebo iná osoba poskytujúca starostlivosť prípadu COVID-19, alebo pracovnici laboratória manipulujúci so vzorkami prípadu COVID-19 bez odporúčaných OOP alebo s možným porušením použitia OOP.

**Odporúčania osobám s pozitívnym výsledkom na COVID−19**

Ak ste dostali SMS s pozitívnym výsledkom:

* **sledujte svoj zdravotný stav** a pri jeho zhoršovaní telefonicky kontaktovať svojho všeobecného lekára,
* **zdržte sa sociálnych kontaktov** (napr. prijímania osôb alebo vykonávania spoločenských aktivít v mieste izolácie),
* zdržte sa účasti na výučbových aktivitách s výnimkou e-learningových foriem,
* **zdržte sa pracovnej činnosti** s výnimkou práce v mieste domácej izoláci,
* zdržte sa akýchkoľvek činností, ktoré si vyžadujú opustiť miesto izolácie.

**Odporúčania osobám s úzkym kontaktom s COVID−19 pozitívnou osobou**

Ak ste boli v [úzkom kontakte](https://korona.gov.sk/povinna-domaca-karantena#uzky-kontakt) s COVID pozitívnou osobou:

* **sledujte svoj zdravotný stav**a v prípade objavenia sa príznakov (horúčka, kašeľ, dýchavičnosť, strata čuchu a chuti) bez meškania telefonicky kontaktujte všeobecného lekára a [príslušný RÚVZ](https://korona.gov.sk/kontakty/#ruvz), alebo [požiadajte o vyšetrenie,](https://korona.gov.sk/poziadat-o-vysetrenie-na-covid-19/)
* **zdržte sa sociálnych kontaktov** (napr. prijímania osôb alebo vykonávania spoločenských aktivít v mieste izolácie),
* zdržte sa účasti na výučbových aktivitách s výnimkou e-learningových foriem,
* **zdržte sa pracovnej činnosti** s výnimkou práce v mieste domácej izolácie,
* zdržte sa akýchkoľvek činností, ktoré si vyžadujú opustiť miesto izolácie.