

KARANTÉNA a IZOLÁCIA

Inštrukcia pre študentov JLF UK v Martine

KARANTÉNA oddeľuje ľudí a obmedzuje pohyb tých, ktorí boli vystavení COVID-19. Súčasne umožňuje zistiť, či sa u nich prejavujú klinické príznaky tohto ochorenia. Pomáha predchádzať šíreniu chorôb, ktoré sa môžu vyskytnúť skôr, ako človek zistí, že je chorý alebo infikovaný vírusom bez toho, aby mal klinické príznaky. Ľudia v karanténe zostávajú doma alebo vo vyčlenených priestoroch, oddelení od ostatných, monitorujú svoje zdravie a riadia sa pokynmi miestne príslušného RÚVZ, v tomto prípade RÚVZ Martin. Ďalšie opatrenie - **IZOLÁCIA oddeľuje chorých ľudí s prenosnou chorobou od tých, ktorí nie sú chorí**. Izolácia a karanténa pomáhajú chrániť obyvateľstvo tým, že zabraňujú kontaktu s ľuďmi, ktorí majú alebo môžu mať infekčnú chorobu.

Do karantény sú umiestňované osoby, ktoré boli v úzkom kontakte s niekým, kto má COVID-19. Toto neplatí pre ľudí, ktorí mali ochorenie COVID-19 za posledné 3 mesiace.

Osoby, ktoré mali pozitívny test na COVID-19, nepotrebujú karanténu alebo opakované testovanie až 3 mesiace, pokiaľ by sa u nich znova neobjavili klinické príznaky. Tí, u ktorých sa príznaky objavia do 3 mesiacov od ochorenia na COVID-19, by sa mali znovu testovať, ak nie je zistená iná príčina ich príznakov.

Karanténu môžete opustiť po 14 dňoch za podmienky, že máte negatívny test a posledné 3 dni ste nemali klinické príznaky, alebo ste nemali ďalší úzky kontakt s chorou alebo pozitívnu osobou na COVID-19. Dĺžka karantény 14 dní je daná maximálnou inkubačnou dobou ochorenia, kedy by sa ešte mohli objaviť príznaky COVID-19, čo je dôležité najmä u špecifických profesií, ako napr. zdravotníci a sociálni pracovníci. Na základe vzájomnej dohody RÚVZ Martin vydal rozhodnutie o 14 dňovej karanténe nakoľko existuje malá, ale pravdepodobná možnosť, že do maximálnej dĺžky inkubačnej doby sa ešte môžu objaviť klinické príznaky.

Aj keď budete mať negatívny test, musíte zostať v karanténe celých 14 dní.

V prípade študentov s pozitívnym testom bez klinických príznakov alebo s miernymi príznakmi, je karanténa ukončená po 10 dňoch, ak posledné tri dni pred ukončením sa nevyskytli žiadne klinické príznaky. V tomto čase už dotýčaný nie je infekčný, čo sa nedá jednoznačne povedať o kontaktoch bez klinických príznakov s negatívnym testom v karanténe.

Študenti s pozitívnym testom budú pokračovať v izolácii. Každý, kto bol v ich bezprostrednej blízkosti (spolubývajúci/spolubývajúca), je úzky kontakt a predlžuje sa mu karanténa o 14 dní od posledného kontaktu s pozitívnu osobou.

Faktorom ovplyvňujúcim šírenie pôvodcu nákazy boli rizikové podujatia, ktoré sa uskutočnili na VŠ internáte minulý týždeň, a ďalší pozitívne testovaní študenti, ktorí boli potvrdení 21. a 22.9.2020. Vaša karanténa sa odpočítava od dátumu Vášho posledného rizikového kontaktu alebo pobytu na VŠ internáte (týka sa študentov, ktorí už skôr odišli do domácej karantény).

Dĺžku karantény študentov, ktorí sú v súčasnosti na VŠ internáte, by ešte mohli ovplyvniť pozitívne výsledky testov v tomto období testovaných študentov. Za úzky kontakt s predĺženou karanténou sa bude považovať spolubývajúci na izbe, kde pobýval spolu s COVID-19 pozitívnu osobou. Jeho karanténa sa predlžuje o ďalších 14 dní.

V prípade, že by ste chceli **pokračovať v karanténe v domácom prostredí**, musíte splniť niektoré podmienky v domácnosti a pri transporte domov:

- nakoľko ste stále v karanténe, nesmiete použiť hromadnú dopravu a ani taxík, ak je to možné použite Vaše osobné auto alebo osobné auto vašej rodiny:
 - cestovanie osobným autom ideálne Vami šoférované,
 - odvoz Vaším rodinným príslušníkom alebo inou osobou – v prípade, že by ste mali klinické príznaky do konca Vašej karantény a laboratórne potvrdený CPVID-19, táto osoba musí ísť do karantény.
- Musíte sa priamo presunúť do domu /bytu, kde budete v karanténe,
 - nemôžete sa nikde zastaviť, ani na nákup pohonných hmôt (benzínové pumpy), potravín alebo liekov.
- Aby ste zabránili šíreniu SARS-CoV-2, musíte dokončiť karanténu v dĺžke 14 alebo 10 dní, ako je to uvedené vyššie v tomto materiály.
- Ak predčasne opustíte karanténu, môžete byť sankcionovaný (polícia robí kontroly dodržiavania karantény, RÚVZ Vám môžete dať pokutu až 1659 EUR).

KARANTÉNA znamená, že:

- nesmiete opustiť miesto, kde ste nahlásili dokončenie svojej karantény (pri opustení VŠ internátu a presune domov ste povinní nahlásiť miesto zmeny - adresu, kde dokončíte svoju karanténu) okrem:
 - v prípade núdze,
 - pri potrebe získania základnej zdravotnej starostlivosti,
- nesmiete chodiť na verejné miesta vrátane obchodov, kultúrnych spoločenských a športových udalostí, ani sa zúčastňovať súkromných akcií (rodinné oslavy, a pod.),
- nesmiete nikoho navštevovať,
- nesmiete prijímať návštevy, vstup do domu/bytu, kde pokračujete v karanténe, majú len:
 - osoby, ktoré tam bývajú,
 - poskytovateľ zdravotnej starostlivosti v prípade potreby,
- ak bývate v rodinnom dome, môžete ísť do svojej súkromnej záhrady alebo na dvor,
- ak bývate v byte, môžete ísť na súkromný balkón,
- ak chcete dokončiť svoju karanténu na internáte, musíte naďalej zostať vo svojej izbe.

Počas celej karantény sledujete svoje KLINICKÉ PRÍZNAKY:

- v prípade aj miernych klinických príznakov, kontaktujte telefonicky svojho príslušného lekára primárneho kontaktu a dohodnite sa na ďalšom postupe:
 - v prípade miernych klinických príznakov by to bola karanténa (ako PN), ktorú by Vám vystavil Váš lekár,
 - ďalší postup by sa opakoval - na 5. deň testovanie, pri pozitívnom / negatívnom výsledku a bez klinických príznakov posledné tri dni v tomto prípade 10 dňovej karantény, ste z karantény uvoľnení, kedy by ste už nemali byť infekční,
- ak by ste mali závažné príznaky:
 - dýchavičnosť, ťažkosti s dýchaním, tlak alebo bolesť na hrudníku:
 - volajte záchrannú zdravotnú službu,
 - upozorníte, že ste v karanténe.

Karanténa pri spolužití v spoločnej domácnosti:

- ak ste bez klinických príznakov, rodinní príslušníci nie sú v karanténe, kontakt s nimi by ste mali obmedziť na minimum a dodržiavať nasledovné opatrenia:
 - ak máte vlastnú izbu, tak svoj pobyt obmedzíte len tam,
 - ak nie, je potrebné vyčleniť 1 izbu len pre Vašu potrebu, ktorú nezdieľate s iným rodinným príslušníkom,

- nezdieľajte izbu najmä s osobami, ktoré majú závažné základné ochorenia, alebo vyšší vek)
- ak máte možnosť, použite samostatnú kúpeľňu,
 - v prípade, že nemáte ďalšiu kúpeľňu, osoba v karanténe použije kúpeľňu ako posledná a následne po použití ju umyje a vydezinfikuje (pomocou dezinfekčných prostriedkov používaných bežne v domácnosti),
- v prípade od ostatných rodinných príslušníkov si udržiajte dištančnú vzdialenosť najmenej 1,5 metra,
- vyhýbajte sa spoločným priestorom a pri prechádzaní týmito priestormi použite rúško,
- noste rúško, ak ste v miestnosti s ostatnými osobami, ale najmä s rizikovými (z hľadiska veku a rizikových faktorov),
- dodržujte osobnú a správnu respiračnú hygienu (správe kýchanie, kašľanie, smrkanie, rozprávanie (nie v blízkosti tváre druhej osoby), používanie jednorazových papierových vreckoviek a ich likvidácia po použití,
- dodržujte správnu hygienu rúk,
- pre osobu v karanténe vyčleniť a individualizovať poháre, kuchynský riad, a pod.,
- častejšie upratať dom/byť, dezinfikovať kritické miesta a predmety (kľučky dverí, okien, a pod.).

V Martine, 24.9.2020.

Vypracovala: prof. MUDr. Henrieta Hudečková, PhD., MPH
vedúca Ústavu verejného zdravotníctva JLF UK v Martine

Prerokované a schválené na zasadnutí PMAKT dňa 25.9.2020