

# **Manuál odboru zdravotníctva VÚC Žilina pre obce a mestá**

---

Autor: Martin Mikolka, Zverejnené: 02.02.2022, Aktualizované: 02.02.2022

Manuál odboru zdravotníctva VÚC Žilina pre obce a mestá s odporúčaniami pre občanov k problematike  
COVID-19

# MANUÁL PRE DOMÁCNOSŤ PRI OCHORENÍ COVID-19 **variant omikron**



Rady pre občanov v súvislosti s ochorením COVID-19,  
ktoré môžu prispieť k lepšiemu zvládnutiu pandemickej situácie.

## 1. SOM ZDRAVÝ/Á

- noste respirátor, dezinfikujte si ruky, dodržiavajte hygienické opatrenia
- vyhýbajte sa miestam, kde sa sústreďuje veľké množstvo ľudí
- zaočkujte sa



- ďalšie rady, ako podporiť liečbu v domácom prostredí:
  - pokoj na lôžku, vysoký príjem vitamínov, telefonický kontakt s blízkymi a priateľmi, udržiavanie mentálnej pohody, trávenie času relaxačnými aktivitami (čítanie, pozeranie TV)

## 2. OCHOREL/A SOM

**Príznaky:** bolesť hrdla, kašeľ, bolesť hlavy, výtok z nosa, bolesť celého tela

- zostaňte doma, izolujte sa v osobitnej izbe
- otestujte sa, ideálne samotestom AG alebo požiadajte o PCR
- sledujte svoj zdravotný stav: - telesnú teplotu, tlak, pulz
  - merajte si nasýtenie krvi kyslíkom pulzným oxymetrom, testovaný prst by mal mať normálnu telesnú teplotu, optimálne hodnoty sú nad 95%
- pravidelne vetrajte a prípadne použite prostriedky na dezinfekciu prostredia
- požiadajte rodinu alebo priateľov o zabezpečenie ticha, tepla, tíšenia bolesti, vitamínov, tekutín, liekov na teplotu, ovocia, zeleniny, potraviny
- cvičte dychovú gymnastiku 6-7x denne (10-15 silných nádychov) alebo fúkajte do slamky
- spíte na bruchu alebo v polosedie
- ak žijete sami a nemá Vám kto pomôcť, kontaktujte blízkeho alebo obec



## 3. CÍTIM SA HORŠIE

Pri ťažšom priebehu ochorenia (teplota nad 38°C viac ako dva dni, bolesť na hrudníku, dušnosť, nechutenstvo, zníženie frekvencie močenia, hnačka) **kontaktujte:**

- počas pracovného dňa svojho všeobecného lekára
- v pracovných dňoch od 16:00 – 22:00 Ambulantnú pohotovostnú službu (APS) pre dospelých alebo deti
- počas víkendu 07:00 – 22:00 Ambulantnú pohotovostnú službu (APS) pre dospelých alebo deti
- v krajnom prípade volajte operačné stredisko 112



## 4. UKONČENIE KARANTÉNY

- vaša izolácia sa končí na 5. deň v prípade, že v posledný deň už nemáte žiadne príznaky choroby a cítite sa dobre
- vo vlastnom záujme si vykonajte samotest
- ak sa stále necítite v poriadku, zostaňte v izolácii a kontaktujte svojho lekára



## PODPORNÉ LIEKY PRI DOMÁCEJ LIEČBE:

**Teplota, bolesť hlavy:** Paracetamol max. 4 x 500-1000mg/24 hod. pre pacienta nad 50 kg, odstup medzi dávkami min. 4 hod.

**Upchatý nos, výtok z nosa:** voľnopredajné spreje či kvapky do nosa dostupné v lekárni, neužívať pravidelne dlhšie ako 7 dní

**Bolesť hrdla:** voľnopredajné spreje do hrdla či pastilky dostupné v lekárni, po užití min. 30 min. nejesť a nepiť

**Kašeľ:** voľnopredajné lieky podľa typu kašľa – antitusiká pri suchom a mukolytiká pri vlhkom kašli

**Podpora imunity:** vitamín C (max. 2 gr.), vitamín D (3000 J), zinok a iné (kurkuma)



## DÔLEŽITÉ RADY NA ZÁVER

- nezabudnite chrániť seba a svojich blízkych zodpovedným prístupom k zvládaniu ochorenia COVID-19
- kontakty na svoju obec/mesto nájdete na ich webovej stránke
- v prípade ďalších otázok súvisiacich s ochorením COVID-19 môžete využiť covid-linku Žilinského kraja:

0915 396 428

0918 829 989

www.zilinskazupa.sk

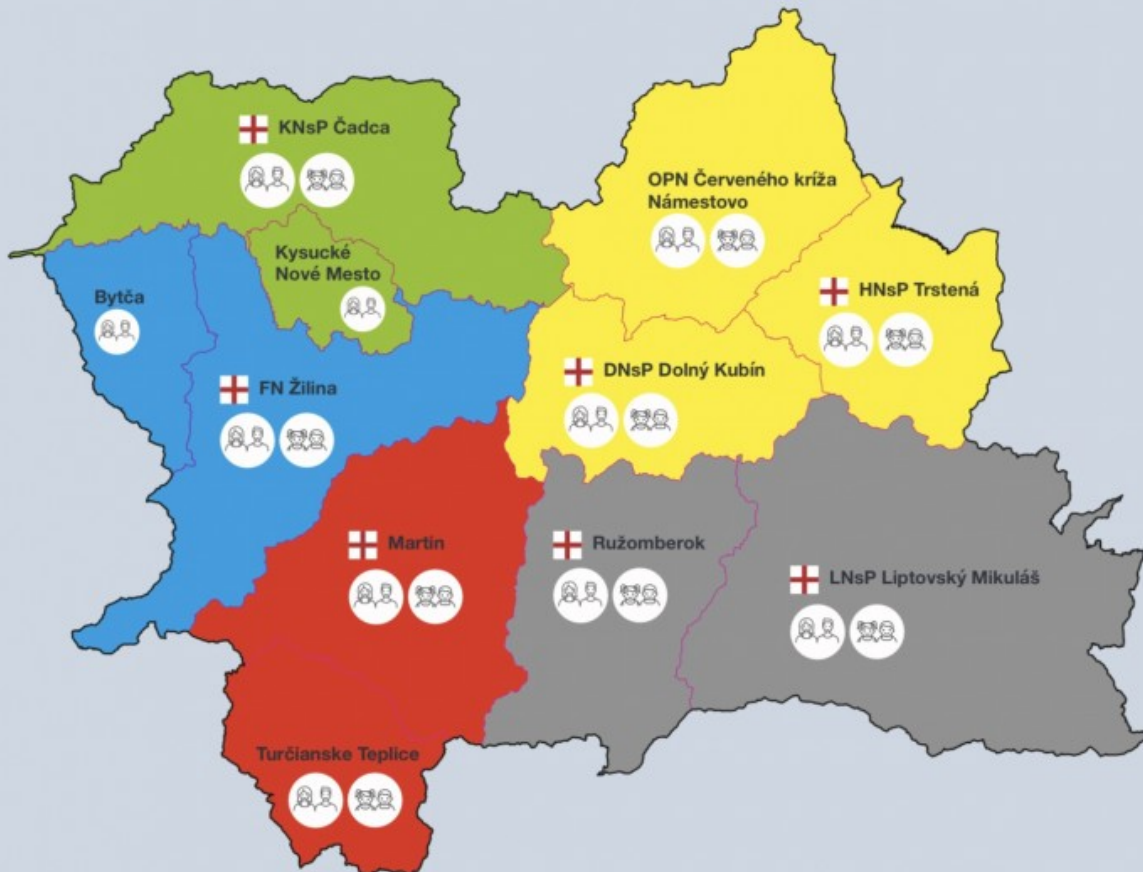
## MAPA NEMOCNÍC A AMBULANTNEJ POHOTOVOSTNEJ SLUŽBY (APS) VO VAŠOM REGIÓNE



Ambulantná pohotovostná služba  
pre dospelých



Ambulantná pohotovostná služba  
pre deti a dorast



### KONTAKTY APS:

**FN ZA:** 041 7233 383 dospelí, 041 5110 855 deti  
**HNsP TS:** 043 5307 425 dospelí, 043 5307 422 deti  
**LNsP LM:** 044 5500 333 (044 5500 122) dospelí, 044 5563 110 deti  
**KNsP CA:** 041 4604 127 dospelí, 041 4604 127 deti  
**DONsP DK:** 041 4604 127 dospelí, 041 4604 127 deti  
**OP NO:** 043 5503 222 dospelí, 043 5503 222 deti  
**Martin:** 043 4220 150 dospelí, 043 4238 401 deti  
**Bytča:** 041 5523 133 dospelí  
**Ružomberok:** 044 4382 299 (0940 625 225) dospelí / ÚVN, 044 4321 300 deti  
**Turčianske Teplice:** 0944 806 625  
**Kysucké Nové Mesto:** 041 4212434, 0915 803 818

V prípade náhleho zhoršenia vášho zdravotného stavu počas nočných hodín (tlak na hrudi, pocit na odpadnutie, pocit zmätenosti, vykašliavanie krvi) volajte operačné stredisko **112** (155). Najbližšiu APS, nemocnicu či lekárňu si môžete vyhľadať aj na webe: <https://www.e-vuc.sk/zsk>.



Ďalšie dôležité webové stránky:

[www.korona.gov.sk](http://www.korona.gov.sk)

[www.zilinskazupa.sk](http://www.zilinskazupa.sk)

