



**Počas nevyhnutnej
cesty nezabúdajte na:**

**-Dôkladné
umývanie a
dezinfekciu rúk**

**- Obmedzenie pobytu
a pohybu na miestach
s vysokou**

koncentráciou osôb

**- Používanie
osobných**

ochranných pomôcok

**Nezamlčujte
svoju**

**cestovateľskú
anamnézu**

**alebo kontakt s
postihnutou
osobou!**

AK NEOCHRÁNIME SEBA, NEMÔŽEME POMÁHAŤ DRUHÝM

Odporúčania pre cestovanie

**Dôkladne zvážte akúkoľvek súkromnú
alebo pracovnú cestu do oblastí s
výskytom COVID-19**

(v zahraničí ale aj na Slovensku)

Ak je vaša cesta nevyhnutná :

a) a počas cesty sa u vás objavia príznaky nákazy:

- okamžite informujte posádku dopravného prostriedku

- ak ste v hoteli, v hosteli alebo u príbuzných, nikam
nechoďte, nasadte si rúško a zavolajte na tiesňovú linku a
informujte ich o situácii

-ak ste na stanici autobusov, vlakov alebo na letisku, nikam
nechoďte , nasadte si rúško a okamžite volajte na tiesňovú
linku a informujte ich o situácii

-dodržiavajte všeobecne zásady prevencie šírenia
respiračných ochorení

b) a vrátite sa domov zo zasiahnutých oblastí:

- kontrolujte svoj zdravotný stav počas inkubačného času –
14 dní po návrate

- dbajte na dôkladnú hygienu rúk, zvýšenú dezinfekciu
povrchov v domácnosti, kašlite a kýchajte do papierových
vreckoviek, ktoré potom zahodíte do koša.

- ak sa dá, obmedzte rodinné návštevy a návštevy
priestorov s vyšším počtom ľudí

- ak sa u vás počas 14 dní objavia príznaky ako kašeľ,
horúčka, sťažené dýchanie, bolesť hrdla, hlavy, kíbov,
telefonicky kontaktuje svojho ošetrojúceho lekára alebo
operačné stredisko (112, 155) a informujte ich o svojom

pobyte v rizikovej oblasti a o svojom zdravotnom stave
-nechodievajte priamo do ambulancie alebo do nemocnice
z dôvodu možného šírenia nákazy

- ak ste bez príznakov a napriek tomu máte podozrenie na
nákazu COVID-19, môžete z vlastného rozhodnutia
podstúpiť domácu izoláciu po dobu 14 dní (dovolenka,
neplatené voľno, práca z domu, PN po dohode s oš.
lekárom)