

## **Ako sa mám chrániť pred korona vírusom?**

- Umývajte si ruky mydlom a vodou, najmenej 20 sekúnd. Ak nemáte mydlo a vodu, použite dezinfekčný gél na ruky.
- Nedotýkajte sa tváre neumytými rukami.
- Zakrývajte si nos a ústa, keď kašlete a kýchate, a to vreckovkou, ktorú potom zahodte, alebo ohnutým lakťom.
- Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí majú príznaky nádchy alebo chrípky.
- Dodržte vzdialenosť najmenej jeden meter medzi vami a kýmkoľvek, kto kašle alebo kýcha.
- Umývajte/dezinfikujte povrchy v domácnosti, mobily, tablety a povrchy, ktorých sa dotýka veľa ľudí, ako sú kľučky, vypínače.

## **Aký nebezpečný je korona vírus?**

Mnohí najmä mladí ho prekonajú bez vážnych problémov, no počet ťažších prípadov je oveľa vyšší ako pri chrípke. Nebezpečný je najmä pre starších ľudí.

## **Aké sú príznaky?**

Príznaky sú podobné chrípke – horúčka nad 38 stupňov Celzia, suchý kašeľ, sťažené dýchanie, bolesť svalov, bolesť hlavy, únava.

## **Čo mám robiť, keď mám príznaky chrípky?**

Odporúča sa zostať doma a neísť do nemocnice ani k obvodnému lekárovi. Telefonicky kontaktujte svojho lekára.

## **Ak sa chcete poradiť, zavolajte na linky zriadené štátom:**

Národné centrum zdravotníckych informácií – 0800 221 234;

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky – 0917 222 682;

Regionálne úrady verejného zdravotníctva v regiónoch: v Banskej Bystrici – 0918 659 580; v Bratislave – 0917 426 075; v Nitre – 0948 495 915; v Trnave – 0905 903 053; v Trenčíne – 0911 763 203; v Košiciach – 0918 389 841; v Prešove – 0911 908 823; v Žiline – 0905 342 812.

Komunikovať môžete aj cez email: [novykoronavirus@uvzs.sk](mailto:novykoronavirus@uvzs.sk)

## **Sar man te arakhel anglo korona virusis?**

- Thoven tumenge o vasta sapuñiha the pañeha, nekh frimeder 20 sekundi. Te tumen nane sapuñis u pañi, thoven pro vasta o dezinfekčno gelos.
- Ma čalaven o muj le vastenca, kana len na thoďan, na mordan.
- Učharen tumenge o nakh the o muj kana chasan vaj čika maren, thoven anglal o kapesňikos, pañis les čhiven avri, vaj chasan andro laktos, na andro vast.
- Madžan paš o manuša, saven hin nakhatos vaj chripka.
- Madžan pašeder sar jekh metros kijo varekaste kas hin nakhatos, vaj ko chasal.
- Thoven/moren savoro andro kher, o mobili, tableti u savore buťa, save čalaven but manuša, sar hine o klíngi, vaj o vipinača.

## **Savo ňebezpečno hino o korona virusis?**

But terne manuša les chuden u nane len bare problemi, no buter manušen hin bareder problemi sar kana chuden chripka. ňebezpečno hino nekh buter phure manušenge.

## **Sar pes sikhavel avri?**

Diťhol sar e chripka – o taťipen buter sar 38 stupňi Celzia, ťuko chasaben, phares dichinel, savoro le manuťes dukhal, dukhal o ťero, o manuť nabirinel.

**So te kerav, kana diťhol, hoj chudľom e chripka?**

Kampel te aťhel khere, te na dźal aňi andre ņemocňica, aňi kijo obvodno doktoris. Viťinen le doktoriske, so ke leste phiren.

**Te kamen te phuťel vareso, viťinen pro linki, save kerďas o ťtatos:**

Národné centrum zdravotníckych informácií / Narodno centrum vať o sasťipnaskre informaciji – 0800 221 234;

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky/O kher vať o sasťipnaskre sluźbi andre Slovaťiko republika – 0917 222 682;

Regionálne úrady verejného zdravotníctva v regiónoch/Regijonalna khera vať o sasťipnaskre sluźbi: Banskó Bystricate – 0918 659 580; Bratislavate – 0917 426 075; Nitrate – 0948 495 915; Trnavate – 0905 903 053; Trenčínoste – 0911 763 203; Kaťate – 0918 389 841; Perjeťiste – 0911 908 823; Źilinate – 0905 342 812. Ťaj lenge biťhaven the email: [nykronavirus@uvzs.sk](mailto:nykronavirus@uvzs.sk)