

Odporúčania hlavného hygienika SR na prevenciu a zamedzenie šírenia ochorenia COVID-19



Štvrtok, 21. marec 2022 11:13

Zrušenie plošných obmedzení prevádzok a hromadných podujatí v praxi znamená, že za ochranu vlastného zdravia a zdravia svojich najbližších musí prevziať zodpovednosť každý jeden z nás. Okrem zaočkovania sa proti COVID-19 (vrátane dôležitej posilňujúcej dávky) a povinného nosenia respirátora v rizikových situáciách preto naďalej odporúčame priebežne dodržiavať aj vybrané postupy, ktoré boli dlhodobo súčasťou stratégie prevencie šírenia nákazy v každodennom živote.

Početné opatrenia, ktoré sa nachádzali vo vyhláškach ÚVZ SR, už od istého času nie sú povinné. V čase, kedy však stále pretrvávajú vysoké denné prírastky nových prípadov ochorenia, má ich dodržiavanie naďalej význam, a preto ich Úrad verejného zdravotníctva SR zapracoval do odporúčaní hlavného hygienika SR. Zvýšený hygienický štandard je totiž relatívne jednoduchou cestou, ako znižovať riziko nákazy a šírenia ochorenia COVID-19, ako aj iných respiračných infekcií.

Jednotlivé postupy majú odporúčací charakter a pomôžu vám znižovať riziko infekcie v špecifických situáciách či prevádzkach.

Všeobecné odporúčania pre hromadné podujatia

Pre výkon hromadných podujatí v interiéri a exteriéri sa odporúča organizátorovi hromadného podujatia nasledovné:

- a. vstup a výstup,
- b. pokiaľ je to možné, zabezpečiť fixné sedenie alebo státie,
- c. vykonávať častú dezinfekciu priestorov, najmä dotykových plôch, kľučiek, podláh v interiéri a predmetov,
- d. vybaviť hygienické zariadenia tekutým mydlom a papierovými utierkami,
- e. zabezpečiť pri vstupe do priestorov hromadného podujatia funkčné dezinfekčné prostriedky, naplnené dávkovače na alkoholovú dezinfekciu rúk a následnú dezinfekciu rúk,
- f. pri vstupe na hromadné podujatie zabezpečiť oznam o nasledovnom:
 1. o aktuálne účinných osobitných predpisoch o povinnosti prekrytia horných dýchacích ciest, o odporúčaní prekrytia horných dýchacích ciest, ak takáto povinnosť nie je účinná,
 2. v prípade vzniku akútneho respiračného ochorenia (napr. horúčka, kašeľ, nádcha, sťažené dýchanie) by sa takáto osoba nemala hromadného podujatia zúčastniť,
 3. ak sa u osoby prejavia príznaky akútneho respiračného ochorenia (zvýšená teplota, nádcha, kašeľ, bolesť hlavy a pod.), by táto osoba mala okamžite opustiť miesto hromadného podujatia a telefonicky kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára,
 4. neodporúča sa podávanie rúk, ani iné fyzické interakcie
- a. pri účasti na hromadnom podujatí a pri príchode a odchode z priestorov hromadného podujatia dodržiavať rozostupy dva metre medzi osobami mimo spoločnej domácnosti,
- b. dostatočne a často vetrať spoločné priestory.

Odporúčania pre výkon bohoslužieb, cirkevné alebo civilné verzie sobášneho obradu, pohrebného obradu a obradu krstu

Pre výkon bohoslužieb, cirkevné alebo civilné verzie sobášneho obradu, pohrebného obradu a obradu krstu sa odporúča nasledovné:

- a. dezinfikovať použité predmety slúžiace účelom obradu,
- b. tesne pred rozdávaním prijímania/hostíí si rozdávajúca osoba má vydezinfikovať ruky,
- c. v prípade kontaktu rozdávajúceho s ústami veriaceho, si rozdávajúci vydezinfikuje ruky; pri prijímaní „pod obojím“ sa odporúča použiť pri každom prijímajúcom vždy novú lyžičku,
- d. nepoužívať obrady pitia z jednej nádoby viac ako jednou osobou,
- e. odporúča sa uprednostniť prijímanie na ruku, nie do úst,
- f. v priestoroch, kde sa vykonávajú obrady, odstrániť nádoby s vodou, s ktorými má kontakt viac osôb,
- g. neodporúča sa podávanie rúk.

Odporúčania pre výkon hromadných podujatí kultúrneho charakteru

Pre výkon hromadných podujatí kultúrneho charakteru sa odporúča nasledovné :

- a. nepraktikovať fyzický kontakt a interakciu s publikom,

- b. vytvoriť zóny pre jednotlivé umelecké súbory tak, aby dochádzalo k minimálnej interakcii a stretávaniu sa umelcov z jednotlivých súborov medzi sebou.

Všeobecné odporúčania ku všetkým prevádzkam (vrátane napr. zariadení verejného stravovania, obchodných domov, fitness a wellness centier, lanových dráh a vlekov, ubytovacích zariadení, atď.)

Všetkým prevádzkovateľom zariadení maloobchodných prevádzok a prevádzok poskytujúcich služby sa odporúča dodržiavať nasledovné opatrenia:

- a. zabezpečiť oznámenie o aktuálne účinných osobitných predpisoch o povinnosti prekrytia horných dýchacích ciest; ak takáto povinnosť nie je účinná, zabezpečiť oznámenie o odporúčaní prekrytia horných dýchacích ciest,
- b. pri vstupe do prevádzok zabezpečiť funkčné dezinfekčné prostriedky, naplnené dávkovače na alkoholovú dezinfekciu rúk a zabezpečiť následnú dezinfekciu rúk, alebo poskytnúť jednorazové rukavice,
- c. vykonávať dezinfekciu hygienických zariadení každú hodinu,
- d. vybaviť hygienické zariadenia prevádzky tekutým mydlom a papierovými utierkami,
- e. zabezpečiť zachovávanie odstupov v radoch minimálne 2 metre od osôb z inej ako spoločnej domácnosti,
- f. vykonávať časté vetranie priestorov prevádzky a pravidelne vykonávať dezinfekciu dotkových plôch, kľučiek, nákupných vozíkov a košíkov, používaných prístrojov, nástrojov a pomôcok, na dezinfekciu použiť dezinfekčné prostriedky s virucídnym účinkom,
- g. zabezpečiť vo vnútornom priestore prevádzok maximálnu možnú cirkuláciu vzduchu s čerstvo nasávaným vonkajším vzduchom (prirodzené vetranie, vzduchotechnika alebo rekuperácia) bez recirkulácie vzduchu; v prípade rekuperácie zaistiť, aby cez entalpické výmenníky vlhkosti nedochádzalo ku kontaktu odchádzajúceho a vstupujúceho vzduchu,
- h. v rámci možností zabezpečiť vzájomný odstup zákazníkov, ktorí nesedia za jedným stolom.

Odporúčania pre prevádzky zariadení starostlivosti o ľudské telo

Všetkým prevádzkovateľom zariadení starostlivosti o ľudské telo sa odporúča dodržiavať nasledovné:

- a. upraviť časový harmonogram prevádzky tak, aby medzi jednotlivými zákazníkmi bol vždy priestor na vetranie, upratanie priestoru a dezinfekciu pracovného miesta,
- b. po každom zákazníkovi vykonávať dezinfekciu miesta kde sa zdržiaval - ležal, sedel - dezinfekčným prostriedkom s virucídnym účinkom, vykonať dezinfekciu pomôcok, ktoré sa opakovane používajú u zákazníka (napr. ochranné okuliare pri ošetrení pleti, ochranný plášť pri strihaní vlasov).

Odporúčania pre zariadenia autoškôl a školiacich stredísk inštruktorov vykonávajúcich inštruktorské kurzy a iných registrovaných osôb pre vykonávanie kurzov povinnej základnej kvalifikácie a pravidelného výcviku a osôb poverených vykonávaním kvalifikačných kurzov

Všetkým prevádzkovateľom autoškôl a školiacim strediskám inštruktorov vykonávajúcim inštruktorské kurzy a iných registrovaných osôb pre vykonávanie kurzov povinnej základnej kvalifikácie a pravidelného výcviku sa odporúča nasledovné:

- a. po každom výcviku vedenia vozidla a výcviku na trenažéri vydezinfikovať interiér, najmä volant a rýchlostnú páku, kľúč od vozidla,
- b. pri výcviku zameranom na vedenie motorových vozidiel skupín A (motorky) sa odporúča každému z frekventantov používať vlastnú prilbu a príslušné ochranné pomôcky, ktoré sa pri takomto výcviku pri vedení tohto typu vozidla používajú,
- c. počas prebiehajúcej výučby teórie a konania záverečných skúšok sa odporúča zabezpečiť v učebni minimálne 2 m vzdialenosť medzi účastníkmi príslušného kurzu,
- d. zabezpečiť, aby počas praktického výcviku vo vedení vozidla nebola vo vozidle okrem inštruktora a účastníka kurzu žiadna ďalšia osoba.

Odporúčania pre prevádzky umelých kúpalísk

Všetkým prevádzkovateľom umelých kúpalísk sa odporúča nasledovné:

- a. obsah voľného chlóru a iných vedľajších produktov dezinfekcie sa odporúča udržiavať pri hornej hranici povolených limitných hodnôt podľa požiadaviek právnych predpisov

- pre umelé kúpaliská; frekvencia prevádzkovej kontroly týchto ukazovateľov sa zvýši na dvojnásobok,
- b. zvýšiť frekvenciu upratovania, čistenia a dezinfekcie dotykových plôch, na dezinfekciu použiť dezinfekčné prostriedky s virucídnym účinkom, hygienické zariadenia prevádzky sa odporúča vybaviť tekutým mydlom a papierovými utierkami.

PhDr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH
hlavný hygienik Slovenskej republiky