

# COVID-19



Východoslovenský ústav srdcových  
a cievnych chorôb, a.s.

## ČO ROBIŤ, AK STE CHORÝ?



Ak si myslíte, že ste boli vystavený ochoreniu COVID-19 a objavili sa u Vás **príznaky**, ako **horúčka, kašeľ alebo ťažkosti s dýchaním**, kontaktujte telefonicky svojho všeobecného lekára.

### SPÔSOB VYKONÁVANIA RESPIRAČNEJ HYGIENY A ETIKETY

**RESPIRAČNÁ HYGIENA** znamená to, že kýchať a kašľať by sme nemali do dlaní alebo do otvoreného priestoru.



Keď kašlete alebo kýchate, **zakryte si ústa a nos** jednorazovou papierovou vreckovou.



✓ Pokiaľ nemáte možnosť využiť papierovú vreckovku, kýchanie a kašľanie vykonajte **do ohnutej lakt'ovej jamky**.

✓ Použitú papierovú vreckovku **vyhodte do koša**.



✓ Následne si **umyte ruky**, prípadne ich **dezinfikujte**.

✓ **Noste prekrytie dýchacích ciest** (nos a ústa) na všetkých určených miestach.

