

## RADY PRE CESTOVATEĽOV

### PRED PLÁNOVANOU CESTOU SA RIAĎTE POKYNNI ŠTÁTNYCH ORGÁNOV SLOVENSKEJ REPUBLIKY OHĽADOM CESTOVANIA A ZVÁŽTE NEVYHNUTNOSŤ CESTOVANIA.

Situácia sa neustále vyvíja. Cestujúci by mali byť pripravení na možnosť obmedzenia pri cestovaní bez predchádzajúceho varovania vrátane nutnosti karantény alebo testovania na COVID-19.

Pred cestou si **overte aktuálne cestovné odporúčania** a prípadné opatrenia do Vašej destinácie [na intranetovej stránke USSK](#) na stránke [MZV SR](#) alebo na stránkach:

- CDC (Americký národný inštitút pre verejné zdravie)
- WHO (Svetová zdravotnícka organizácia)
- MZV SR (Ministerstvo zahraničných vecí SR)
- CDC (Destinácie)

Pri cestovaní dodržujte nasledovné odporúčania:

- **Ak ste chorý, necestujte.**
- **Vyhýbajte sa kontaktu s inými a obzvlášť s chorými ľuďmi.**
- **Používajte pri cestovaní tvárové rúško, najmä ak ste v blízkosti iných osôb.**
- **Snažte sa dodržiavať pravidla spoločenskej zdržanlivosti, limitovať fyzický kontakt a odstup minimálne 2 metre od iných osôb**
- **Dodržiavajte pravidlá hygieny:**
  - Často si umývajte ruky - po kašľaní, kýchaní, smrkaní, pred a po príprave jedla, pred jedlom, po použití toalety, po manipulácii s odpadom a keď sú viditeľne znečistené.
  - Ruky si umývajte mydlom a vodou minimálne 20 sekúnd. Ak voda alebo mydlo nie je k dispozícii, použite gél s obsahom alkoholu.
  - Pri kýchaní a kašľaní si zakryte ústa vreckovkou alebo zohnutým lakťom (nie rukou).
  - Nedotýkajte sa očí, nosa a úst neumytými rukami.
- Vyhýbajte sa zvieratám (živým a mŕtvym), trhom so zvieratami, surovému mäsu.
- Čistite predmety a povrchy, ktorých sa často dotýkate.
- **Dajte sa zaočkovať proti chrípke:**
  - Očkovanie proti chrípke je vhodné, chráni pred chrípkou počas prebiehajúcej chrípkovej sezóny. Ak by človek ochorel na infekciu vyvolanú koronavírusom, ďalšie ochorenie prebiehajúce súbežne znamená vysoké riziko komplikácií.
- Ak ste **boli v oblasti s výskytom COVID-19** a do 14 dní po návrate sa u Vás objavia **príznaky ochorenia** (horúčka, kašeľ, ťažkosti s dýchaním) *kontaktujte najskôr telefonicky* lekára alebo zdravotnícke zariadenie predtým ako ho navštívite a povedzte mu o svojej nedávnej ceste.

### TVÁROVÉ RÚŠKO

Rúška je jednorazová zdravotná pomôcka. Fyzickou zábranou znižuje šírenie kvapôčkovej infekcie od chorej osoby, ktorá ju nosí na ostatných. Nezabráni vdychnutiu malých aerosólov, ktoré môžu obsahovať vírusy. Nosenie rúšky zdravou osobou môže znížiť riziko nakazenia, najmä pri blízkom kontakte (<2 metre) s nakazenou osobou. Ide o jednorazovú pomôcku, ktorá musí byť po použití znehodnotená.