

# Informovanosť a spoločná prevencia sú najúčinnějšími nástrojmi ochrany pred ochorením COVID- 19

## Prejavy ochorenia

- COVID-19 má širokú škálu prejavov ochorení dýchacích ciest:
  - **od miernych** (kašeľ, zvýšená teplota)
  - **cez závažné** (vysoká horúčka, dusivý kašeľ, hnačka, bolesti svalov)
  - **až po ťažký zápal pľúc a zlyhanie obličiek**, ktoré sa môžu končiť smrťou
- Vo väčšine prípadov je priebeh ochorenia len mierny.
- Ťažkým priebehom ochorenia sú najviac ohrození starší ľudia (65+), ľudia s pridruženými chronickými chorobami a s oslabenou imunitou.

## Odporúčania

- Pripomínajte svojim zamestnancom, aby dôsledne dodržiavali osobnú hygienu:
  - pravidelne si **umývali ruky mydlom a tečúcou vodou po dobu minimálne 20 sekúnd alebo dezinfekčným gelom**
  - **zakrývali si ústa a nos** pri kašľaní a kýchaní
  - **nekýchali do dlaní**, ale do lakťového ohybu alebo do papierovej vreckovky
  - použitú **vreckovku ihneď vyhodili** do uzavretej odpadovej nádoby
- Zabezpečte častejšie čistenie a následnú kontrolu čistoty pracovného prostredia a obzvlášť zdieľaných pracovných prostriedkov (**čistenie dotykových povrchov** – kľučky, mobily, stôl, pracovné náradie a pod.).
- Zvážte **udelenie možnosti práce z domu** (tzv. home office), pokiaľ Vám to činnosť Vašej spoločnosti umožňuje, pre tých zamestnancov, ktorí javia príznaky prechladnutia alebo ochorenia dýchacieho traktu. Rovnako aj pre tých zamestnancov, ktorí sa v posledných týždňoch zdržiavali pracovne alebo služobne v krajinách s výskytom COVID 19.

- Kým sa neujasní epidemiologická situácia, obmedzte služobné cesty zamestnancov do krajín s výskytom COVID 19. **Na porady a komunikáciu využívajte predovšetkým telekonferenčné prenosy. Rizikovými krajinami** aktuálne sú Taliansko, Čína, Japonsko, Kórea, Singapur, Thajsko, Kambodža, Irán, Nemecko, Španielsko, Francúzsko, Spojené kráľovstvo a Švajčiarsko.
- Upozornite svojich zamestnancov, aby v situáciách, keď im to ich práca umožňuje, pri stretnutiach s klientmi, partnermi či kolegami zakaždým dodržiavali **osobný odstup** (najmenej 1 meter), a zbytočne **nepodávali ruku ako pozdrav**.
- V prípade, že zamestnávate cudzincov, všetky dôležité informácie nájdete na stránke Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) :  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>.

## Dôležité upozornenie

- Nie každé ochorenie s kašľom, horúčkou, sťaženým dýchaním, bolesťou svalov a kĺbov je automaticky COVID 19. Ak ste neboli v zasiahnutých krajinách, ani ste neboli v kontakte s osobami, ktoré uvedené krajiny navštívili a máte vyššie spomenuté príznaky, ide s veľkou pravdepodobnosťou o iné akútne respiračné ochorenie alebo chrípku.
- Všetky ďalšie dôležité informácie nájdete na internetovej stránke [www.dovera.sk](http://www.dovera.sk), prípadne [www.procare.sk/koronavirus](http://www.procare.sk/koronavirus).

Toto je automaticky generovaný email. Nie je potrebné naň odpovedať. V prípade otázok alebo problémov nás, prosím, kontaktujte na Zákazníckej linke 0850 850 850 alebo nám napíšte na [info@dovera.sk](mailto:info@dovera.sk).

### BEZPEČNÉ LIEKY

Služba pre Vás aj Vaše deti pre bezpečnejšiu zdravotnú starostlivosť. Viac vo Vašej Elektronickej pobočke na [www.dovera.sk/ep](http://www.dovera.sk/ep)