NEPREDAJNÝ MAGAZÍN TRNAVSKÉHO SAMOSPRÁVNEHO KRAJA

ZDRAVÁ ŽUPA

Milan Kňažko o boji s Covid-19

Ako sa počas pandémie nezblázniť?

Čo robiť v jednotlivých situáciách?

TSK TRNAVSKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ

Dôležité kontakty:

Pre získanie ďalších všeobecných informácií súvisiacich so šírením nového koronavírusu a ním spôsobovaného ochorenia Covid-19, neváhajte navštíviť web stránky Trnavského samosprávneho kraja **www.zdravazupa.sk** alebo **www.trnava-vuc.sk**, či použiť interaktívny chatbot ***covid.chat***.

V prípade, že je váš podnet naozaj relevantný a neodkladný, kontaktujte **krízové infolinky**:

- **Úrad verejného zdravotníctva SR**
  0917 222 682
  (non-stop)
  novykoronavirus@uvzsr.sk

Ak máte pocit, že situáciu už nedokážete psychicky zvládnuť, obráťte sa na odborníkov na bezplatnej a anonymnej linke dôvery **Nezábudka 0800 800 566**.

Regionálne úrady verejného zdravotníctva na území TTSK:

- **Dunajská Streda**
  0910 459 200
  ds.koronavirus@uvzsr.sk
- **Galanta**
  0907 996 734
  ga.epid@uvzsr.sk
- **Senica**
  0907 169 312
  se.koronavirus@uvzsr.sk
- **Trnava**
  0905 903 053
  (non-stop)
  tt.epida@uvzsr.sk

Foto: Archív TTSK

Prímestská doprava

Autobusy prímestskej autobusovej dopravy jazdia v upravenom režime, v rámci ktorého dopravcovia vykonávajú dezinfekciu všetkých autobusov až do odvolania.

Používané sú špeciálne dezinfekčné prístroje a látky, ktoré sú používané aj v nemocniciach.

Zároveň je v rámci preventívnych opatrení **povolené cestovať v autobuse iba s použitím rúška, šatky, šálu alebo inej vhodnej alternatívy**. Bez uvedených ochranných prostriedkov je vstup do autobusu zakázaný. Odporúčané je aj použitie rukavíc a dodržiavanie odstupu.

Aktuality a informácie o zmenách cestovných poriadkov prímestskej autobusovej dopravy nájdete priamo u dopravcov:

- **Arriva Trnava**
  www.arriva.sk/trnava
  facebook.com/arriva.na.slovensku
- **SAD Dunajská Streda**
  www.sadds.sk
  facebook.com/saddunajskastreda
- **Skand Skalica**
  www.skand.sk
  facebook.com/skandskalica

ZDRAVÁ ŽUPA

Vydáva: KIRA, n. o., Starohájska 10, 917 01 Trnava.
Rok vydania: 2020. **IČO:** 52 190 820. **Foto na titulke:** Archív TTSK.
Tlač a distribúcia: REGIONPRESS, s.r.o.
Redakcia si vyhradzuje právo na úpravu textov vrátane krátenia.
Nepredajný magazín bezplatne distribuovaný do poštových schránok domácností na území Trnavského kraja.

Foto: Archív TTSK

Jozef Viskupič: Spolu pandémiu zvládneme

Vážené obyvateľky
a obyvatelia trnavskej župy,

pandémia ochorenia Covid-19 nabúrala naše životy už pred deviatimi mesiacmi. Počas tohto obdobia sa postupne menili naše denné rituály a takisto aj nálady.

Zatiaľ čo sa na Slovensko valila druhá veľká vlna pandémie, rástol aj počet ľudí, ktorí začali vírus považovať za sezónnu chrípku alebo dokonca za obyčajný výmysel. Zavalili nás dezinformácie, hoaxy a konšpiračné teórie všetkého druhu. Dnes je možno dôležitejšie než kedykoľvek predtým jasne rozlišovať, čomu môžeme a čomu naopak nemôžeme veriť. Pár tipov, ako nenaletieť fámam, nájdete aj na nasledujúcich stranách. Myslím, že sa nám všetkým zídu.

Nevieme totiž odhadnúť, čo nás v najbližších týždňoch a mesiacoch čaká. Často myslím na hrdinov v prvej línií, ako aj na seniorov či klientov zariadení sociálnych služieb. Špeciálne pre nich je táto kríza fyzicky aj psychicky mimoriadne vyčerpávajúca.

Aj na zatiaľ zdravých alebo mladých ľudí však môže neistota pôsobiť ťaživo. V spolupráci s Ligou pre duševné zdravie sme preto zisťovali, ako sa proti nej brániť.

Spolu s platformou Učenie nás baví sme zas pripravili tipy pre žiakov a rodičov, ako hravo zvládnuť dištančné vzdelávanie.

Tak ako väčšina kríz, aj táto raz pominie, no veľa vecí sa zrejme zmení. Pevne verím, že pôjde aj o zmeny k lepšiemu.

K prekonaniu súčasnej situácie môžeme prispieť my všetci svojou zodpovednosťou, solidaritou a empatiou. Spolu to zvládneme.

Zostaňte zdraví!

Foto: freepik.com

O novom koronavíruse

Ako sa šíri nový koronavírus?

Nový koronavírus sa šíri veľmi ľahko a rýchlo. Z človeka na človeka je prenášaný kvapôčkovou nákazou pri dýchaní, rozprávaní, kašlaní a kýchaní, ale aj priamym kontaktom.

Vírus do ľudského tela vstupuje cez sliznice (oči, nos a ústa). Vyvarujte sa preto dotykov tváre a v rizikovom prostredí sa chráňte okuliarmi a rúškom, či respirátorom.

Ako predchádzať šíreniu nového koronavírusu?

V záujme prevencie šírenia nového koronavírusu:

- obmedzte pohyb na verejnosti len na nevyhnutné prípady (nákup základných potrieb, návšteva lekára, cesta do a z práce),
- pri pohybe na verejnosti majte prekryté horné dýchacie cesty respirátorom, rúškom, šálom alebo šatkou.
- dodržiavajte odstup minimálne jedného metra (ideálne 2-5 metrov) od iných osôb,
- vyhýbajte sa styku s ľuďmi prejavujúcimi znaky ochorenia,
- nedotýkajte sa tváre najmä v oblasti očí, nosa a úst,
- zakrývajte si ústa a nos pri kašlaní a kýchaní jednorazovou vreckovkou alebo ohnutým lakťom,
- umývajte si ruky mydlom a tečúcou vodou pravidelne a dôsledne,
- umývajte a dezinfikujte najpoužívanejšie predmety a povrchy,
- často výdatne vetrajte.

Pomáha nosenie ochranného rúška?

Nosenie ochranného rúška je, z pohľadu prevencie šírenia vírusov, nefektívnejšie u osôb s respiračným ochorením. Rúško totiž bráni ďalšiemu šíreniu patogénov, teda prenosu nákazy z človeka na človeka.

Pred nasadením rúška alebo respirátora si dôkladne umyte ruky. Rúška a respirátory uchopte len za popruhy po stranách a nasaďte ich tak, aby zakrývali nos, ústa i bradu. Počas používania sa prednej časti rúška alebo respirátora za žiadnych okolností nedotýkajte, môžete naň totiž z rúk preniesť vírus, ktorý môže následne preniknúť do Vášho organizmu cez sliznice. Rúško alebo respirátor počas používania neskladajte. V prípade, že sú jednorázové, po použití ich zložte, zabaľte do mikroténového vrecka a zahoďte. Po manipulácií s rúškom alebo respirátorom si opäť dôkladne umyte ruky.

Doma vyrobené bavlnené rúška môžu byť opakovane použité, avšak dbajte na ich pravidelné pranie pri vysokých teplotách a žehlenie, ktoré má zároveň dezinfekčný účinok.

Prečo si umývať ruky?

Jedným z najúčinnejších preventívnych opatrení pred infekciou novým koronavírusom je umývanie rúk. Na rukách sa totiž môže zachytiť vírus, ktorý môže byť pri dotyku tváre zavedený cez sliznice (oči, nos, ústa) do ľudského organizmu. Nosenie rukavíc nie je náhradou umývania rúk, pretože sa vírus na nich môže rovnako zachytiť.

Umývanie rúk obnáša ich pravidelné dôkladné čistenie mydlom po dobu aspoň 20 sekúnd a následné opláchnutie tečúcou vodou. V prípade núdze postačí vyčistenie rúk dezinfekčným prostriedkom s aspoň 60% obsahom alkoholu.

Obmedzete podávanie rúk a dotyky s predmetmi. Ruky si umývajte vždy po kašlaní a kýchaní, po príchode z vonkajšieho prostredia, pred a po starostlivosti o chorých, pred a po príprave jedla, pred jedením, po návšteve toalety, po kontakte so zvieratami.

Covid-19 som prekonal/a, mám protilátky? Som imúnny?

Áno, aj nie. Ľudia infikovaní novým koronavírusom majú protilátky. Sú nimi ochranné proteíny nachádzajúce sa v krvi. V tele zostávajú len dva až tri mesiace, čo je podľa imunológov po akútnej infekcii úplne bežné. Problémom však je, že testy na protilátky nie sú presné. Výsledkami testov sa preto nedá určiť, či niekto musí, alebo nemusí držiavať sociálny odstup alebo používať rúško. Takisto zatiaľ nie je vylúčené, že človek môže byť infikovaný aj po druhýkrát.

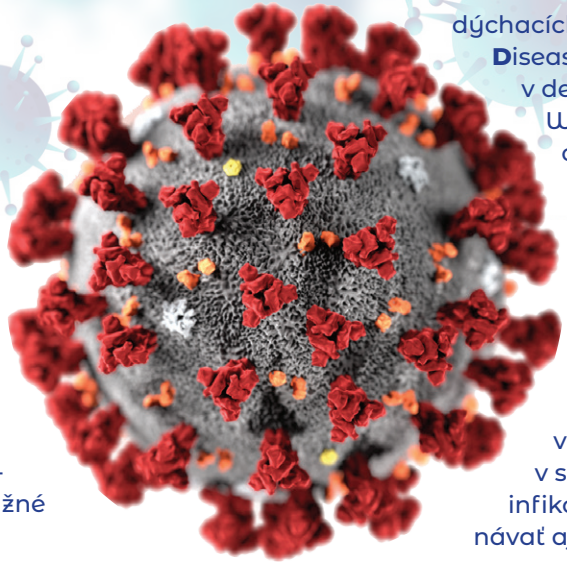
Ako posilniť imunitu?

V rámci prevencie ochorenia je odporúčané posilniť imunitu.

ZÁKLADNÉ FAKTY

Koronavírusy sú široká čeľaď vírusov spôsobujúcich ochorenia od bežnej nádchy až po závažnejšie, ako napríklad respiračný syndróm (MERS) a závažný akútny respiračný syndróm (SARS).

Nový typ koronavírusu (SARS-CoV-2) spôsobuje mierne závažné respiračné ochorenie dolných



dýchacích ciest COVID-19 (**Co**rona**vi**rus **D**isease 20**19**). Prvýkrát bol zistený v decembri 2019 v čínskom meste Wuhan a rýchlo sa rozšíril do ostatných oblastí Číny a do celého sveta.

V januári 2020 sa izolované prípady začali objavovať v niektorých členských štátoch Európskej únie. Do konca februára 2020 došlo k výraznému zvýšeniu výskytu ochorenia COVID-19 v severnom Taliansku a prípady infikovaných ľudí začali zaznamenávať aj ďalšie členské štáty EÚ.

Zdravo a ľahko sa stravujte a dodržiavajte pitný režim. Zvýšte príjem vitamínov, minerálov a stopových prvkov predovšetkým z čerstvého ovocia a zeleniny. Omega-3 mastné kyseliny sa zas nachádzajú v tučných morských rybách, ako je makrela, losos, tresčia pečeň či sardinky. Zlepšite svoju črevnú mikroflóru prostredníctvom probiotík, nesladených jogurtov, bryndze, či fermentovanej zeleniny. Mäso a vajcia pred konzumáciou dôkladne tepelne spracujte.

K zdravej strave pridajte pohyb. Medzi aktivity, ktoré môžete vykonávať doma, patria cvičenia zamerané na silu, stabilizáciu alebo flexibilitu, jóga, tanec či dokonca hranie aktívnych videohier. Pre inšpiráciu a zvýšenie motivácie, vyskúšajte online inštruktáž tréningov.

Spomedzi aktivít na slnku a čerstvom vzduchu sú vhodné prechádzky alebo mierne až stredne náročné aeróbne aktivity (beh, cyklistika, alebo skákanie cez švihadlo). Predovšetkým v obývaných lokalitách a v prípade, že športujete vo dvojici alebo menšej skupine, dbajte na prekrytie horných dýchacích ciest a nezabúdajte na bezpečné rozostupy 2-5 metrov.

Ako pristupovať k najohrozenejším skupinám?

Z pohľadu nákazy novým koronavírusom a komplikácií pri ním spôsobenom ochorení Covid-19 patria seniorky a seniori vo veku nad 65 rokov medzi najohrozenejších. Úrad verejného zdravotníctva SR ich preto dôrazne vyzýva, aby obmedzili pohyb na vonkajšom prostredí na nevyhnutné prípady (napríklad nákup základných potrieb alebo návštevu zdravotníckeho zariadenia).

Mimoriadne ohrození sú tiež ľudia so zníženou imunitou a ľudia trpiaci na diabetes, rakovinu alebo kardiovaskulárne a chronické respiračné ochorenia (napr. astmu), bez ohľadu na vek.

Pripravili sme krátky prehľad, ako sa zodpovedne správať voči svojim rodinným príslušníkom, známym či susedom, ktorí patria medzi najzraniteľnejších.

- **Majú doma všetko, čo potrebujú? Ponúknite sa im spraviť nákup.**
- **Ak práve potrebujú zaplatiť účty alebo poslať poštu, pomôžte im to vybaviť online, prípadne fyzicky namiesto nich.**
- **Odporučte im preložiť návštevu lekára. Predpis liekov na e-recept je možné vybaviť aj telefonicky.**
- **Osobný kontakt nahraďte telefonickým, samota môže spôsobovať úzkosť.**

Potrebujete ísť k lekárovi?

Všeobecní lekári aj špecialisti poskytujú svojim detským a dospelým pacientom zdravotnú starostlivosť tak ako doteraz, v štandardných ordinačných hodinách schválených samosprávnym krajom.

Poskytovanie zdravotnej starostlivosti sa realizuje po predchádzajúcom telefonickom alebo e-mailovom dohovore s lekárom alebo sestrou. O jej forme rozhoduje ošetrujúci lekár. Môže ísť o návštevu ambulancie, vyšetrenie v domácom prostredí pacienta alebo distančne, konzultáciou cez textovú SMS správu, e-mail, online komunikáciu, telefonát či videohovor.

Podozrenie alebo potvrdenie infekčného ochorenia vrátane COVID-19 nesmie byť dôvodom na neposkytnutie zdravotnej starostlivosti v ambulancii. Pacienti s podozrením alebo potvrdením infekčného ochorenia vrátane COVID-19 sú objednávaní vo vyčlenených ordinačných hodinách a personál ambulancie používa adekvátne osobné ochranné pracovné prostriedky v zmysle príslušných odporúčaní.

Keď má pacient pocit, že ho lekár odmietol vyšetriť, môže sa obrátiť na odbor zdravotníctva úradu samosprávneho kraja. Sťažnosti na postup lekára počas vyšetrenia preveruje Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou.

Foto: Archív Milana Kňažka

Milan Kňažko: Zvádzal som boj s koronou

Pán Kňažko, prekonali ste ochorenie COVID-19, mnohí ľudia sú naďalej presvedčení, že im nákaza nehrozí, musí byť šokujúce sa o pozitivite dozvedieť, aký pocit vás ovládol, čo ste v ten moment pocítili?

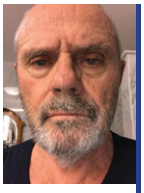
Všetci, čo majú pocit, že sa ich táto zákerná choroba nemôže dotknúť, sú na veľkom omyle. Ja sám doteraz neviem, kde som sa mohol nakaziť. Prežil som veľa chrípok, absolvoval som operačné zákroky, ale toto ochorenie a jeho priebeh nie je možné s ničím porovnávať. Zobral som to však ako fakt, s ktorým som sa musel vysproriadať.

Priznávam, že pre človeka, ktorého vysoké pracovné nasadenie je neoddeliteľnou súčasťou života, je to psychicky veľmi náročné obdobie. Miestami som mával veľmi čudné pocity a dokonca bol priebeh choroby spojený s nočnými morami, čo sa mi doteraz nestávalo.

V mojom prípade mala choroba rýchly spád a žiaľ ťažší priebeh. V nemocnici som strávil 11 dní a dlhotrvajúce teploty ma veľmi oslabili. Stratil som hlas, chuť, ako aj čuch.

Zatiaľ čo ste bojovali s chorobou sa na sociálnych médiách spustila na vašu adresu vlna hejtu, čo by ste týmto ľuďom odkázali dnes?

Na Facebooku som sa podelil so svojou osobnou skúsenosťou s COVID-19. Upozornil som ľudí, že to nie je obyčajná chrípka. Videli sme, čo sa dialo v Taliansku, Španielsku či dokonca v USA. Veľmi zlá situácia je v Českej republike a zhoršuje sa to aj u nás. To nie sú žarty.



Prežil som veľa chrípok, absolvoval som operačné zákroky, ale toto ochorenie a jeho priebeh nie je možné s ničím porovnávať.

Apeloval som na ľudí, aby nosili rúško. Ak ho nenosíme, ohrozujeme tým predsa slobodu druhých. Na tom nevidím nič zlé. Takže môj status bol autentickou skúsenosťou s ochorením a chcel som upozorniť ľudí, aby boli zodpovední a rešpektovali fakty.

Pociťujete ešte stále zdravotné potiaže aj dnes? Vrátila sa vám späť Vaša povestná energia?

Vysoké teploty medzi 38 a 39 trvali až 11. dní. Bolo to veľmi únavné. Keď teploty ustúpili, vyvinul sa mi zápal pľúc. Momentálne sa už našťastie cítim lepšie. Postupne naberám stratenú silu a verím, že o niekoľko dní už budem úplne v poriadku.

Divadlá sú zatvorené a momentálna situácia neblahý vplyv na psychiku. Darí sa vám relaxovať? Čo robievate vo voľnom čase?

Je to pre mňa, ale aj celú kultúru veľmi ťažké obdobie. Nemôžeme robiť to, čo tak milujeme a v konečnom dôsledku nás aj živí.

Čas trávim hlavne doma, keďže liečba nie stále ukončená.

Verím, že všetko sa postupne vráti do normálu a budeme sa môcť vrátiť k našim životom. Ak budeme zodpovední a držať sa odporúčaní odborníkov, tak to určite zvládneme.

Alexandra Bražinová: Situáciu vyrieši len vakcína

Foto: Vladimír Kuric

Doc. MUDr. Alexandra Bražinová, PhD, MPH je epidemiologička, zástupkyňa prednostky Ústavu epidemiológie Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave. Pôsobí tiež na Odbore epidemiológie Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Od marca 2020 sa aktívne venuje zvládaniu epidémie COVID-19 na Slovensku, pôsobí vo fakultnom a univerzitnom krízovom štábe. Vo svojej výskumnej činnosti sa dlhodobo zaoberá epidemiológiou infekčných aj neprenosných chorôb, napríklad epidemiológii duševných porúch a samovražednosti. Je autorkou mnohých vedeckých prác, z ktorých viac ako 100 je uvedených v medzinárodnej databáze Web of Science.

Pani Bražinová, už v lete ste často zdôrazňovali, že na Slovensko sa valí druhá vlna pandémie. Pri spätnom pohľade, ako sme podľa vás prípravy zvládli, či naopak nezvládli? V čom sme mali pridať alebo ubrať?

V lete sa pripravili viaceré výstražné systémy. Napríklad v gescii ministerstva zdravotníctva sa pripravil semafor pre jednotlivé kraje a okresy, založený na viacerých indikátoroch – nielen ukazovateľoch epidemiologickej situácie, ale aj kapacity testovania a regionálnych úradov verejného zdravotníctva. Nanešťastie nenašiel plné uplatnenie, nakoľko po eskalácii epidemickej situácie pristúpila vláda k plošným opatreniam zavedeným v októbri. Druhý semafor bol pripravený ministerstvom školstva a doposiaľ sa ním riadia jednotlivé školy podľa výskytu prípadov.

Čo sa však v lete zanedbalo je posilnenie kapacít regionálnych úradov verejného zdravotníctva, ktorých sieť predstavuje najdôležitešiu "hrádzu" na zabrzdenie šírenia infekcie COVID-19. Taktiež sieť odberových a laboratórnych kapacít na PCR testovanie nebola posilnená, pričom to je stále "zlatý štandard" pre diagnostiku prítomnosti koronavírusu SARS-CoV-2.

Čo sa ukázalo ako veľká chyba je, že po otvorení hraníc v polovici júna sa nekontrolovane presúvali davy ľudí zo Slovenska do zahraničia a z cudziny na Slovensko, čím sme si po nulovom výskyte na konci prvej vlny opäť zavliekli prípady ochorenia COVID-19 na Slovensko. Hoci koncom augusta sa už začali prijímať opatrenia na kontrolu situácie, mnohé sa nedodržiavali a infekcia sa rozšírila v populácii, najmä prenosom na oslavách, svadbách, v rodinách a práci.

Prichádza chrípková sezóna, ako máme rozoznať koronavírus od chrípky? Čo odporúčate v tejto súvislosti rodičom malých detí?

Tie základné príznaky sú rovnaké – teplota, únava, kašeľ. Pri koronavírusovej infekcii býva často dočasná strata čuchu a chute, pri chrípke zase bolesti svalov a kĺbov.

Pred chrípkou sa vieme chrániť očkovaním, takto môžeme eliminovať aspoň túto jednu infekciu.

U oboch ochorení platí, že základnou liečbou je liečba príznakov. Pokiaľ to človek zvláda v domácej starostlivosti, nie je potrebné vyhľadať lekára. Pre malé deti platí v zásade to isté, čo pre dospelých – s príznakmi respiračného ochorenia nemajú chodiť do kolektívu.

Venujete sa duševnému zdraviu – aj pre ľudí bez duševných chorôb je náročné zvládať momentálnu situáciu, niektorí psychiatri dokonca hovoria o možnej pandémii duševných porúch... V pandemickom pláne je zadefinovaná štvrtá fáza – ide o postupný návrat do takzvaného medzipandemického obdobia. Znamená to, že pokiaľ sa nevyvinie vakcína, hrozia nám ďalšie pandemické vlny?

Áno, ak sa výraznejšie vírus nezmení, tak tieto vlny sa môžu vracať – opatreniami sa podarí šírenie potlačiť a po uvoľnení opatrení sa opäť infekcia rozbehne v populácii. V súčasnej situácii je jediná reálna vízia riešenia tejto situácie vakcína, ktorá ochráni každého zaočkovaného. Na to, aby zabrzdila šírenie infekcie je potrebné, aby sa dali zaočkovať aspoň dve tretiny ľudí. Ďalším možným riešením je vynájdenie účinného lieku. Potom sa nebudeme musieť obávať o osud ľudí so závažným priebehom. Do momentu kedy bude prístupná vakcína, či účinný liek, jediné, čo môžeme robiť, je chrániť sa pred nákazou. Že duševné zdravie v tejto dobe trpí, je zrejmé. Je to veľmi nezvyčajná, dlhotrvajúca situácia, ktorá spôsobuje veľkú neistotu u väčšiny ľudí.

Takmer tretina slovenských učiteľov je presvedčená, že očkovanie je prípravou na čipovanie ľudí. Od nástupu pandémie sa na ľudí valí lavína dezinformácií a hoaxov. Ako im čeliť?

Je potrebné si overovať zdroje údajov, dôverovať odborníkom a nie vyjadreniam laikov. Keď potrebujem opraviť práčku, volám opravára práčok a nepýtam sa susedy, ako by to riešila ona. Keď riešim epidémiu infekčného vírusového ochorenia, riadim sa radami epidemiológov, infektológov, mikrobiológov a virológov. Na ďalšie aspekty dôsledku tejto pandémie – hospodárske, psychické, spoločenské – máme tiež kompetentných odborníkov. Vysoká škola života v tomto prípade jednoducho nestačí.

Foto: Archív TTSK

Ako zvládnuť pandémiu a nezblázniť sa?

Už viac ako osem mesiacov žijeme s pandémiou koronavírusu. V médiách zaberajú správy o vývoji situácie značnú časť. To na väčšinu z nás pôsobí negatívne a ovplyvňuje to naše prežívanie. Ako sa proti tomu brániť?

Poznáte to. Takmer každému z nás sa dnes môže stať, že je v jednej chvíli zavalený a nevie ako ďalej. Nervozita stúpa, ruky chladnú, môžu sa chvieť. Srdce bije ako splašený kôň. Je to ale normálna reakcia našej psychiky a tela na situáciu ohrozenia. Sú aj chvíle, keď sa potrebujeme rýchlo upokojiť, pretože máme na starosti iných. Ale ako na to? Poradíme vám jednoduché praktické cvičenia, ktoré zvládnete sami doma.

Jedno z cvičení, ktoré vám môžu pomôcť, sa volá **Zakotvenie v zmysloch**. Je vynikajúce pri úzkosti a strese, keď sa potrebujete sústrediť a upokojiť. Poďme ho vyskúšať.

Nájdite si pohodlnú telesnú polohu. Niekoľkokrát sa pomaly nadýchnite a vydýchnite. Všimnite si, čo prežívate a čo cítite v tele. Pomenujte pre seba **tri veci**, ktoré okolo seba **vidíte**. Všimnite si, čo **počujete** (aké zvuky z okolia, vlastný dych...) a čoho sa **dotýkate** (kontakt so stoličkou, miesto dotyku nôh so zemou...). Takýmto spôsobom sa pevnejšie zakotvíte v prítomnosti a znížite tak mieru napätia.

Druhým jednoduchým, ale účinným, je **Dychové cvičenie**. Jeho cieľom je spomaliť a zrelaxovať. Pohodlne sa usaďte. Nadychujte sa nosom a v duchu pritom počítajte do štyroch. Potom dych zadržte na štyri doby a pomaly vydychujte ústami na sedem dôb. V pozvoľnom tempe opakujte niekoľkokrát.

Pri karanténe, keď sme zostali doma, ľahko sa môže stať, že kondícia nášho duševného zdravia nebude dobrá. Tak, ako sa staráme o svoje fyzické zdravie, mali by sme sa starať aj o to psychické. Existuje súbor preventívnych opatrení, ako sa vyhnúť problémom s duševným zdravím a pomôcť svojej psychickej odolnosti:

- Uvedomme si, že táto situácia jedného dňa prejde
- Sústreďme sa na to, čo môžeme, nie na to na čo nemáme dosah
- Pripomeňme si, že robíme najlepšie ako vieme a to samotné je dosť
- Zostaňme v spojení so svojimi blízkymi a priateľmi. Dodáva to pocit bezpečia a zmierňuje to stres. Organizujme online stretnutia
- Vytvorme si denný režim, rutinu – spávajme v rovnakom čase, dodržiavajme čas na jedlo, prácu či oddych
- Nájdime si čas na cvičenie, koníčky, meditovanie, čokoľvek, čo nám robí radosť a nie je to povinnosť, udrží nás to v kondícii
- Obmedzme svoj prístup k médiám na raz alebo dvakrát denne. Sledovanie správ v nás udržiava napätie a pocit ohrozenia
- Zapojme sa do komunitnej pomoci, zistime či niečo nepotrebuje niekto z Vašich blízkych, susedov či priateľov
- Ak začíname pociťovať stres, hovorme o tom. Je to normálne zažívať obavy v situácii neistoty. Oslovme priateľov, blízkych, alebo si urobme denník a píšme o tom

Neostávajte so svojou nepohodou či krízou sami! Prvá pomoc je len začiatok – ak je váš problém väčší a neviete ako ďalej, ozvite sa pomáhajúcim odborníkom. Môžete zavolať na bezplatnú, anonymnú, nonstop **Linku dôvery Nezábudka 0800 800 566**.

Mýty a **fakty** o ochorení Covid-19 a šírení nového koronavírusu

V posledných mesiacoch svet a Slovensko nevynímajúc zaplavilo množstvo dezinformácií. Mnohé z nich sa týkajú nového koronavírusu a jeho pôvodu.

Neexistuje žiadna súvislosť medzi šírením koronavírusu a technológiou 5G. Rovnako žiadna vedecká štúdia nepotvrdzuje, že elektronické signály majú vplyv na imunitný systém a DNA.

Stovky ľudí zdieľali na sociálnych sieťach tvrdenia, podľa ktorých majú byť počas celoplošného testovania na prítomnosť Covid-19 zavedené mikročipy a nanoboty.

Podľa prieskumu organizácie Globsec z druhej polovice októbra si až 31 percent učiteľov druhého stupňa základných škôl myslí, že očkovanie proti tomuto ochoreniu je prípravou na čipovanie ľudí.

Tieto tvrdenia sú nepravdivé, napriek tomu sa šíria medzi ľuďmi rýchlosťou blesku. **Pokúste sa overiť** či o tej-ktorej informácii písali aj inde, a či ide o **dôveryhodný zdroj**. Nepravdu ľahko odhalí aj zlý pravopis, či fotografia, ktorá bola použitá na inom mieste v inej súvislosti. **Autorom často ide o vyvolanie strachu a o manipuláciu s ľuďmi.** Nedovoľme im to.

Vyvracať klamlivosti sa snažia ministerstvá obrany a zdravotníctva, ako aj polícia na špeciálnej facebookovej stránke, či my na stránke **www.zdravazupa.sk**.

Vybrali sme niekoľko opakujúcich sa mýtov, ktoré sa objavili v súvislosti s koronavírusom a ohrozujú zdravie. **Vždy však s vysvetlením a uvedením faktov.**

MÝTUS

ZABIJE ZIMA A CHLADNÉ POČASIE KORONAVÍRUS?

FAKT

Nie. Doterajšie štúdie neposkytujú žiadnu informáciu, ktorá by potvrdzovala, že chladné počasie by mohlo zabiť koronavírus alebo iné ochorenia. Normálna teplota tela je 36,5 – 37,0 nezávisle od vonkajšej teploty a počasia.

MÝTUS

CHRÁNI PITIE ALKOHOLU PRED OCHORENÍM COVID-19?

FAKT

Nie. Požívanie alkoholu zvyšuje riziko rôznych zdravotných problémov a nemá žiadny preukázaný vplyv ako prevencia pred koronavírusom.

MÝTUS

MÁM ROZPRAŠOVAŤ ALKOHOL ALEBO CHLÓR DO VZDUCHU?

FAKT

Nie. Nekontrolované rozprašovanie alkoholu alebo chlóru do ovzdušia a po okolí nový koronavírus neeliminuje. Môže však poškodiť sliznice tela (oči, nos, ústa), odev, či povrch predmetov.
Účinným preventívnym opatrením ale je pravidelná dezinfekcia plôch.

MÝTUS

ZHORŠUJE UŽÍVANIE IBUPROFENU PRIEBEH OCHORENIA COVID-19?

FAKT

Nie. Doterajšie štúdie neposkytujú žiadny dôkaz, ktorý by preukázal, že ibuprofen zhoršuje priebeh ochorenia Covid-19.
Pacienti dlhodobo liečení ibuprofenom by ho nemali prestať užívať bez konzultácie s lekárom.

Foto: Archív TTSK

Sociálny odstup

2 METRE

Jedným z najúčinnejších spôsobov ako obmedziť šírenie choroby je udržiavanie fyzickej vzdialenosti od ostatných ľudí. Ide o minimalizovanie blízkeho kontaktu. Spomalenie šírenia Covid-19 tak môžeme zastaviť my všetci spoločným úsilím, trpezlivosťou a ohľaduplnosťou.

Čo znamená sociálny odstup?

- vyhýbanie sa preplneným miestam a zhromaždeniam
- nezdravenie sa bežným pozdravom (potrasenie rukou či bozk)
- obmedzenie kontaktu s ohrozenými skupinami (starší ľudia a ľudia so zlým zdravotným stavom)
- udržiavanie vzdialenosti najmenej 2 dĺžky ramien od ostatných (približne 2 metre)

Návod na sociálny odstup:

- zdržujte sa čo najviac doma
- ľudí pozdravte zamávaním
- nakupujte a verejnú dopravu používajte mimo špičiek
- socializujte sa virtuálne
- využívajte donáškové služby, či nákupy online
- pracujte podľa možností z domu

Na čo nezabudnúť?

- pri prvých príznakoch ostaňte doma a kontaktujte svojho lekára
- neporušujte domácu izoláciu
- nezabúdajte, že prenášačom ochorenia môžete byť aj vtedy, ak nepozorujete na sebe žiadne symptómy
- obmedzte návštevy a zaujímajte sa o svojich najbližších telefonicky alebo online

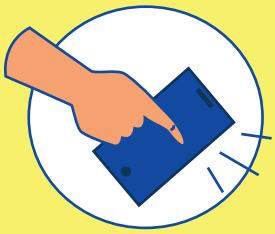
TRNAVSKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ

KORONAVÍRUS / COVID-19

SYMPTÓMY

PRENOS VÍRUSU

ROZPTYL VÍRUSU PRI KÝCHÁNÍ ALEBO KAŠLANÍ



KONTAMINOVANÉ PREDMETY

OSOBNÝ KONTAKT

PREVENCIA

ZAKRÝVAJTE SI ÚSTA PRI KÝCHANÍ ALEBO KAŠĽANÍ

UMÝVAJTE SI RUKY MYDLOM

POUŽÍVAJTE DEZINFEKČNÉ PROSTRIEDKY

NOSTE OCHRANNÉ RÚŠKA

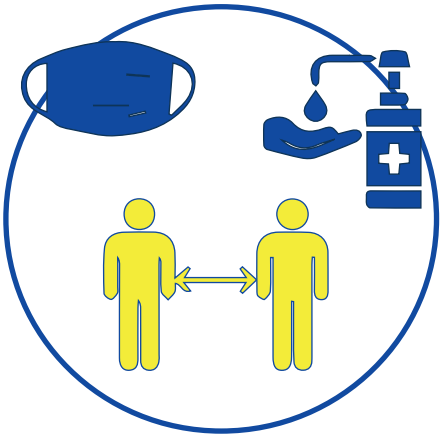
TRNAVSKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ

KORONAVÍRUS / COVID-19

ČO ROBIŤ V JEDNOTLIVÝCH SITUÁCIÁCH

Noste správne rúško a prekryte si ním nos aj ústa.
Dodržiavajte odstup cca 2 metre.
Umývajte si často a dôkladne ruky.

Dodržiavajte zásady
RÚŠKO ODSTUP RUKY



Nemám príznaky a vrátil som sa z rizikovej krajiny.
Ich zoznam nájdete na www.korona.gov.sk/hranica.

Karanténu nesmiete skončiť skôr ako 10 dní od vykonania odberu alebo skôr ako 10 dní od objavenia sa príznakov.

Mám príznaky a vrátil/a som sa zo zahraničia alebo som bol/a v kontakte s človekom s podozrením na koronavírus.

- **Ja a moji spolubývajúci musíme zostať v karanténe.**
- **Kontaktujem svojho všeobecného lekára alebo 155.**
- **Informujem zamestnávateľa.**
- **Eliminujem kontakt s rodinou, priateľmi a verejnosťou.**

TRNAVSKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ

Učenie nás baví

UČÍME SA ONLINE

RADY A TIPY PRE ŽIAČKY A ŽIAKOV

PRIPOJTE SA VČAS

Aj do školy treba chodiť včas, sledujte rozvrh online vyučovania a pripojte sa v určený čas, aby ste ostatných nevyrušovali a neprišli o úvod hodiny.

VYPNITE MIKROFÓN

Keď sa pripojíte, vypnite si mikrofón. Okrem rušivých zvukov z vašej domácnosti zabránite aj zhoršenej kvalite online prenosu.

ZAPNITE KAMERU

Ak nemáte technické problémy a máte dostatočne kvalitné internetové pripojenie, snažte sa zapájať do vyučovania so zapnutou kamerou. Vyučovanie je tak prirodzenejšie a osobnejšie.

AK CHCETE HOVORIŤ, PRIHLÁSTE SA

Rovnako ako v škole, aj pri online vyučovaní nemôžu hovoriť všetci naraz. Väčšina bežne používaných aplikácií umožňuje prihlásiť sa o slovo pomocou ikony ruky alebo dlane.

DISKUTUJTE K VECI

Konverzáciu alebo chat používajte na stručné komentáre k téme, riešenie technických problémov, kladenie otázok a pod. Nezahlcujte chat zbytočnými komentármi, emotikonmi a pod.

NERUŠTE A NEDAJTE SA RUŠIŤ

Počas online vyučovania si vypnite všetky ostatné zariadenia a aplikácie. Snažte sa sústrediť na vyučovanie a nedať sa vyrušovať inými podnetmi.

NEZABUDNITE, ŽE STE V TRIEDE (AJ KEĎ VIRTUÁLNEJ)

RADY A TIPY PRE RODIČOV

VYTVORTE DEŤOM PRIESTOR PRE UČENIE

Aj keď je to v mnohých rodinách náročné, snažte sa nájsť v domácnosti miesto, kde bude mať dieťa osobný priestor na online vyučovanie.

OBMEDZTE RUŠIVÉ PRVKY

Počas online výučby by mali mať deti vypnuté ostatné zariadenia (mobil, televízor a pod.). Ideálne by mali byť v miestnosti samé, ak to nie je možné, skúste minimalizovať rušivé prvky.

PODPORUJTE, NEKONTROLUJTE

Ak to učiteľ/učiteľka vyslovene nepožaduje, nebuďte prítomní, keď majú deti online vyučovanie. Buďte na blízku, keby Vás potrebovali napr. pri riešení technických problémov. Vyučovanie nesledujte a nezasahujte doň.

VEĎTE DETI K SAMOSTATNOSTI

Aj keď sa deti učia z domu, sú školské povinnosti predovšetkým ich zodpovednosťou. Nerobte za ne veci, ktoré zvládnu samé (a v škole by ich robili bez Vašej pomoci).

MOTIVUJTE DETI, ABY SA ZÚČASTŇOVALI ONLINE VÝUČBY

Ak máte v rodine podmienky na to, aby sa dieťa online vyučovania zúčastnilo, podporujte a motivujte ho k tomu, aby sa aktívne zapájalo.

NAMIESTO KRITIKY DISKUTUJTE

Ak máte otázky či výhrady k tomu, ako učitelia a učiteľky učia, obráťte sa na nich a diskutujte, ponúknite pomocnú ruku. Vaša podpora a pochopenie im určite pomôže.

UČTE DETI PRAVIDLÁM KOREKTNÉHO SPRÁVANIA V ONLINE PROSTREDÍ