

## ODPOVEDE NA OTÁZKY – OCHORENIE COVID-19

### 1. Obsah

1. Mám sa báť?.....	2
2. Ako sa koronavírus prenáša?.....	2
3. Ako sa môžem chrániť pred koronavírusom?.....	2
4. Aké veľké je riziko, že sa nakazím vírusom?.....	2
5. Ako môžem ja osobne brániť šíreniu nákazy?.....	3
6. Aké sú príznaky vírusovej infekcie?.....	5
7. Možno sa nakaziť aj od človeka, ktorý vyzerá zdravo?.....	5
8. Ochráni ma zdravotnícke rúško?.....	5
9. Ako dlho prežíva vírus na infikovaných povrchoch?.....	5
10. Môže sa vírus šíriť aj na veciach? Napríklad poštovou zásielkou alebo batožinou cestujúcich?.....	6
11. Je pravda, že alkohol, alebo chlór dokážu zničiť vírus?.....	6
12. A čo horúci vzduch zo sušičov na ruky alebo ultrafialové svetlo?.....	6
13. Môžem sa nakaziť od psa či mačky?.....	6
14. Mám si v rámci prevencie pravidelne vyplachovať nos slaným roztokom?.....	7
15. Navštívil som krajinu, v ktorej sa objavil vírus. Stretol som sa s človekom, ktorý rizikóvu oblasť navštívil, alebo má diagnostikované ochorenie Covid-19. Čo mám robiť?.....	7
16. Čo mám robiť, ak mám príznaky nákazy?.....	8
17. Ak sa človek nakazí, aká je pravdepodobnosť, že zomrie?.....	8
18. Sú ľudia, ktorí sa zaočkovali proti chrípke alebo pneumokokom, lepšie chránení?.....	9
19. Ohrozuje koronavírus tehotné ženy?.....	9
20. Ohrozuje koronavírus malé deti?.....	9
21. Som senior alebo mám chronickú chorobu. Mám sa báť nákazy?.....	9
22. Ako sa lieči nákaza koronavírusom?.....	10
23. Vznikne v tele po prekonaní choroby imunita?.....	10
24. Môže teplejšie počasie zastaviť šírenie vírusu?.....	10
25. Kde hľadať dôveryhodné informácie o epidémii?.....	10

Zozbierali sme najčastejšie otázky a odpovede na základe odporúčaní a poznatkov Svetovej zdravotníckej organizácie, Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, európskeho, ako aj amerického centra na kontrolu a prevenciu chorôb.

## 2. Mám sa báť?

---

Situácia je vážna. Nepodceňujte ju a dodržiavajte prevenciu.

Strach z nákazy môže byť skľučujúci a je veľmi jednoduché podľahnúť panike.

Snažte sa preto nepretržitý tok informácií o víruse vnímať v širšom kontexte. Zhruba tretina chorých sa už vyliečila a prevažnej väčšine infikovaných ochorenie vyvolalo iba mierne ťažkosti.

Vírus je nákazlivý, ale zdraví ľudia bez iných ťažkostí ho prekonajú často s príznakmi, ktoré sa závažnosťou dajú prirovnať k prechladnutiu alebo sezónnej chrípke. Buďte teda obozretní, no nedajte sa ovládnuť obavami.

## 3. Ako sa koronavírus prenáša?

---

Vírus sa prenáša najmä z človeka na človeka. Šíri sa najmä prostredníctvom kvapôčok, ktoré chorý uvoľňuje do prostredia kašľom, kýchaním alebo len rozprávaním.

Kvapôčky nemusia do tela iného človeka preniknúť blízokým kontaktom s nakazeným. Dopadajú okolité povrchy, alebo sa dotykom infikovaného prenášajú na okolité predmety.

Vírus si následne možno z infikovaných povrchov do tela zaniest' dotykom v oblasti očí, nosa a úst.

Nový koronavírus totiž dokáže prežívať aj mimo ľudského tela. V závislosti od materiálu a okolitého prostredia vytrvá na povrchoch niekoľko hodín či dokonca dní.

Vedci síce objavili SARS-CoV-2 aj v moči a stolici nakazených, no tieto cesty prenosu sa podľa dostupných výskumov nezdajú byť efektívne.

## 4. Ako sa môžem chrániť pred koronavírusom?

---

Najúčinnejšou prevenciou Covid-19 je častá a dôsledná hygiena rúk. Zbytočne sa nedotýkajte tváre, najmä takzvanej T zóny.

Najmenej dvakrát denne dezinfikujte povrchy, ktorých sa dotýkate vy a iní ľudia, ako sú napríklad obrazovky smart zariadení, kľučky a tlačidlá vo výťahu.

Snažte sa podporovať svoju obranyschopnosť zvýšeným príjmom ovocia a zeleniny, ako aj dostatkom pohybu. Nepite alkohol a nefajčite. Snažte sa napriek stiesneným podmienkam cvičiť a ostať aktívni.

Neriskujte. Dodržiavajte cestovné odporúčania a pokyny zdravotníkov. Z domu vychádzajte len keď je to nutné. Vyhýbajte sa ľudnatým miestam, nezhlukujte sa ani v potravinách, na ihriskách a uliciach. Vo všeobecnosti dodržiavajte od ľudí vzdialenosť približne dva metre.

Hrozbu nákazy v rizikových oblastiach môžete znížiť aj tým, že budete prevárať nebalenú vodu a jesť iba riadne tepelne spracované potraviny. Nedotýkajte sa divokých zvierat.

## 5. Aké veľké je riziko, že sa nakazím vírusom?

Koronavírus sa podľa všetkého šíri jednoducho. Jeden infikovaný nakazí v priemere dvoch až troch ľudí.

Ak ste však nenavštívili miesta s potvrdeným výskytom vírusu SARS-CoV-2 alebo neprišli do kontaktu s ľuďmi, ktorí navštívili tieto lokality alebo im bolo ochorenie diagnostikované, riziko nákazy je pre vás nateraz relatívne nízke.

Ak žijete priamo v oblasti s potvrdeným výskytom ochorenia, čelíte vyššiemu riziku nákazy.

Pred infekciou sa však viete chrániť dôslednou prevenciou - najmä zvýšenou hygienou, dobrovoľnou izoláciou a dodržiavaním bezpečnej vzdialenosti od ostatných ľudí. Ak sa chystáte opustiť domácnosť, skontrolujte si najskôr aké sú oficiálne pokyny, ktoré sa týkajú oblasti v ktorej sa nachádzate.

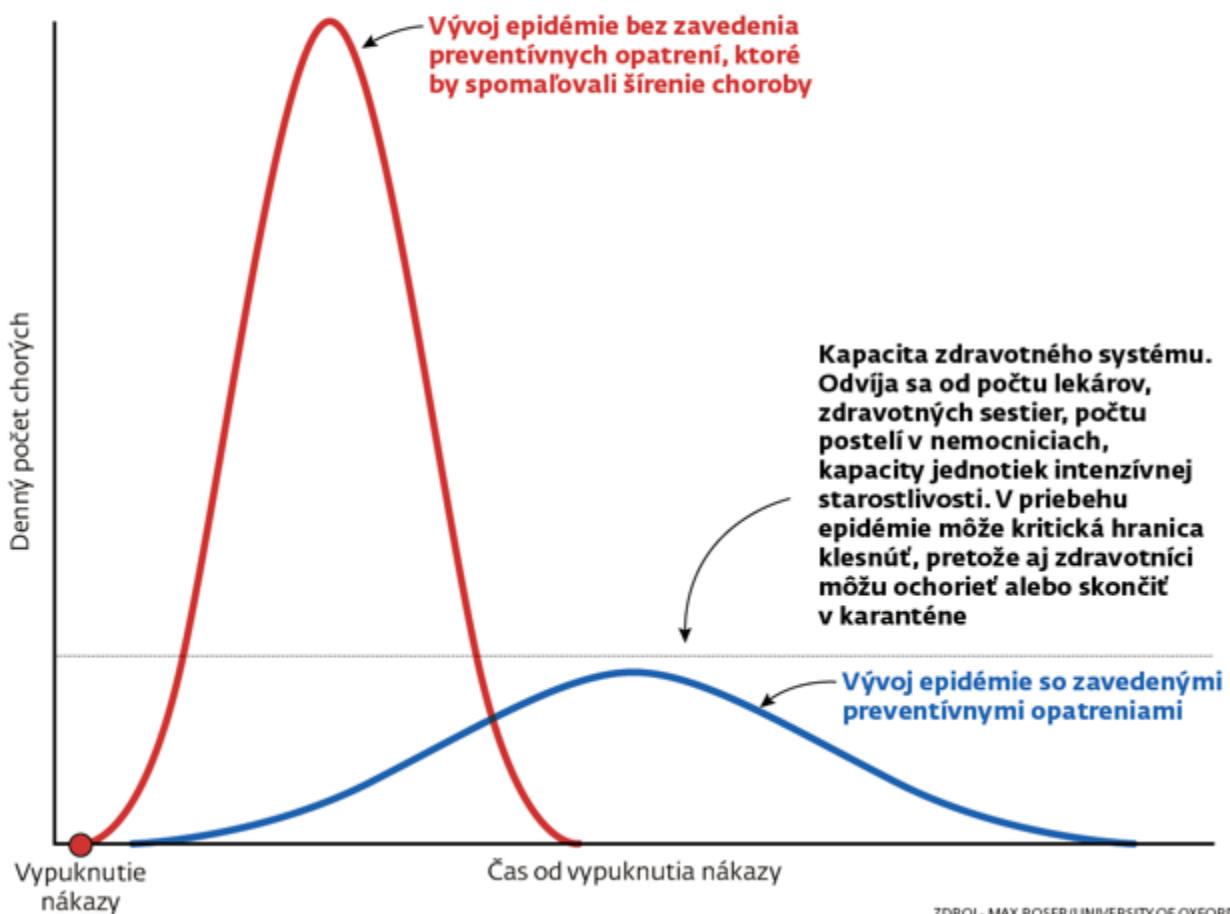
## 6. Ako môžem ja osobne brániť šíreniu nákazy?

- Dôsledne si umývajte ruky, používajte vodu a mydlo. Nezabúdajte na hygienu pred jedením alebo prípravou jedla, po návšteve toalety a po návrate domov.
- Ak nemáte možnosť umyť si ruky, použite dezinfekčný gél na báze alkoholu (obsah alkoholu 60 až 90 percent). Umývanie rúk uprednostnite pred gémi vždy, keď je to možné.
- Noste ochranné rúško vždy keď ste mimo domova. Pomáha čiastočne chrániť vás, ale aj ostatných v prípade, že prenášate vírus, ale sami nemáte príznaky.
- Kašlite a kýchajte do jednorazových vreckoviek, ktoré okamžite zahodíte do uzavretého kontajnera. Ak nemáte po ruke vreckovku, kašlite aspoň do lakťovej jamky, v žiadnom prípade nie do dlaní.
- Nepl'ujte na ulici.
- Povrchy dotykových zariadení si čistite aj niekoľkokrát denne. Čistiť by sa mali aj povrchy, ktorých sa dotýka väčšie množstvo ľudí, ako sú kľučky, rúčky na nákupných košíkoch, alebo gombíky vo výťahoch.
- Často nárazovo vetrajte.
- Od viditeľne chorých ľudí dodržiavajte odstup aspoň jeden, ideálne dva metre. Čas strávený v ich spoločnosti znížte na nevyhnutné minimum, pričom chorý pacient by mal mať po celý čas nasadené rúško.
- S chorými nikdy nepoužívajte osobné predmety, ako sú riady, uteráky alebo posteľná bielizeň. Perte dôsledne a na vyšších teplotách. Pri kontakte s predmetmi, ktoré na sebe môžu mať telesné tekutiny nakazeného, používajte rukavice a ochranný respirátor.
- Nechodte do lekárskej ambulancie osobne. Ak ste mali absolvovať vyšetrenie alebo podstúpiť zákrok, informujte sa o zmenách telefonicky. Kým sa situácia nezmení, všetky potrebné konzultácie s lekármi riešte telefonicky alebo mailom. Buďte trpezliví a rešpektujte, že lekári čelia ohromnému náporu.
- Lieky na chronické ochorenia si od svojho ošetrojúceho lekára vyžiadajte telefonicky a vďaka elektronickej službe eRecept si ich budete vybrať v ktorejkoľvek lekární. Toto opatrenie je obzvlášť dôležité pre starších a chronicky chorých ľudí. Pri vyzdvihnutí liekov dodržiavajte pokyny lekárníkov - majte zakryté ústa a nos, nedotýkajte sa vystaveného tovaru, dodržiavajte vzdialenosť od personálu lekárne aj iných ľudí.
- Ak ste nedávno navštívili oblasť s výskytom vírusu alebo prišli do kontaktu s ľuďmi, ktorí boli v rizikových oblastiach, nasledujúce dva týždne musíte bezodkladne stráviť v 14-dňovej karanténe.
- Pokiaľ môžete pracujte z domu, využívajte telekonferencie a dodržiavajte aktuálne pokyny zdravotníkov a polície.

- Vzhľadom rýchlosť, akou sa menia bezpečnostné opatrenia jednotlivých štátov, by ste radšej vôbec nemali vycestovať do zahraničia. Aj v rámci krajiny cestujte iba v nevyhnutných prípadoch.

## Prečo sa zavádzajú prísne opatrenia hneď na začiatku epidémie

Zatváranie škôl a úradov alebo zákaz kultúrnych a športových podujatí bráni zbytočnému zhromažďovaniu ľudí. Zdravotníci sa podobnými prísnymi opatreniami snažia spomaliť šírenie nákazlivej choroby. Cieľom je, aby počet chorých v jednom okamihu napresiahol kapacitu, ktorú je schopný zvládnuť zdravotný systém štátu.



## 7. Aké sú príznaky vírusovej infekcie?

Najčastejšie príznaky ochorenia Covid-19 sú horúčka, únava a suchý kašeľ.

Menšia časť pacientov cítila bolesti svalov či hrdla, mali upchatý alebo tečúci nos, prípadne hnačku. tieto príznaky sú mierne a majú postupný nábeh.

Niektorí infikovaní nemajú žiadne príznaky ochorenia a cítia sa zdravo. Odbornú pomoc potrebujú ľudia s vysokou horúčkou a problémami s dýchaním.

## 8. Možno sa nakaziť aj od človeka, ktorý vyzerá zdravo?

Áno. Infikovaní ľudia môžu byť nákazliví skôr, než sa u nich objavia príznaky choroby.

Nemecká analýza (*zatiaľ bola publikovaná iba ako preprint a teda neprešla riadnym kontrolným procesom*) dokonca uvádza, že bezpríznakové štádium a štádium s najranejšími príznakmi ochorenia, môže byť najinfekčnejšie.

Človek tak môže roznášať vírus bez toho, aby trebárs kašľal.

Bezpríznakové šírenie nákazy môže byť dokonca častejšie, než sa pôvodne odhadovalo. Keď vedci skúmali ako vzniklo jedno z ohnísk nákazy v Singapure, ukázalo sa že 48 až 66 percent z 91 chorých sa nakazilo od človeka bez príznakov.

## 9. Ochráni ma zdravotnícke rúško?

Jednoduché jednorazové rúška vás stopercentne neochránia proti nákaze.

Za spoľahlivejšiu formu ochrany možno považovať profesionálne respirátory. Účinné ale budú iba v prípade, že dôsledne dodržíte pokyny pri nasadzovaní a snímaní respirátora.

Do určitej miery však môžu bežné látkové rúška chrániť ľudí v okolí infikovaného - ak ho má nasadené, rúško môže zabrániť šíreniu kvapôčok obsahujúcich vírus.

Keďže ochorenie môžu šíriť aj ľudia bez príznakov, viaceré štáty vrátane Slovenska odporučili povinné zakrývanie nosa a úst na miestach, ako je hromadná doprava, potraviny, úrady alebo lekárne.

## 10. Ako dlho prežíva vírus na infikovaných povrchoch?

Zatiaľ nevieme presne, ako dlho dokáže vírus prežívať na infikovaných povrchoch. Nový vírus sa však pravdepodobne správa podobne ako iné koronavírusy.

Na povrchoch tak môže patogén zotrvať niekoľko hodín až dní, v závislosti od okolitých podmienok, ako sú typ povrchu, teploty a vlhkosti prostredia.

Testy amerických výskumníkov ukazujú, že na povrchoch z polypropylénu môže vírus vydržať až tri dni, na nehrdzavejúcej oceli dva dni, na medených povrchoch štyri hodiny. Na kartóne zrejme prežíva okolo 24 hodín.

Ak máte podozrenie, že je povrch znečistený, WHO vám odporúča použiť bežný dezinfekčný prostriedok.

Na čistenie použite jednorazové utierky, ktoré jednoducho zahodíte. Ruky si poriadne umyte vodou a mydlom alebo aspoň použite dezinfekčný gél na alkoholovej báze.

## 11. Môže sa vírus šíriť aj na veciach? Napríklad poštovou zásielkou alebo batožinou cestujúcich?

Balíky a listy z oblastí, kde sa vyskytuje nákaza Covid-19, by mali byť podľa WHO bezpečné. Pravdepodobnosť infekcie prostredníctvom tovarov je nízka.

Batožina aj tovar totiž boli počas cesty vystavené veľkým teplotným výkyvom, ako aj zmenám vo vlhkosti vzduchu. Vírus by sa z nich nemal preniesť na človeka.

## 12. Je pravda, že alkohol, alebo chlór dokážu zničiť vírus?

Tým, že sa pokropíte alkoholom alebo chlórom, sa neochránite pred vírusom, ktorý už prenikol do vášho tela. Tieto látky však môžu poškodiť hlienové membrány (napríklad očí alebo úst), cez ktoré môžu prenikať rôzne infekcie vrátane Covid-19.

Alkohol a chlór neochránia vaše telo, ale možno ich používať na dezinfikovanie povrchov, pri použití vždy dodržiavajte pokyny výrobcov.

## 13. A čo horúci vzduch zo sušičov na ruky alebo ultrafialové svetlo?

Sušiče na ruky vírus neusmrtia. UV lampy by sa zas nemali používať na sterilizovanie rúk a pokožky ako takej. Môžu spôsobiť podráždenie pokožky.

## 14. Môžem sa nakaziť od psa či mačky?

V súčasnosti nie sú presvedčivé dôkazy o tom, že by sa zvieratá ako mačky a psy dokázali bežne infikovať novým koronavírusom.

Jeden prípad, kedy v tele psa zachtili nízke hladiny vírusu, sa objavil v Hong Kongu. Nemeckého trpasličieho špica otestovali po tom, čo sa vírus potvrdil u jeho majiteľa.

Zatiaľ nie je jasné, či bolo zviera skutočne nakazené, alebo vírus vo výtere z nosnej a ústnej dutiny jednoducho pochádzal z prostredia. Zvieratá sa mohlo do tlamy dostať po tom, čo olizovalo kontaminované povrchy. Vo všeobecnosti však platí, že psy sa síce môžu nakaziť koronavírusmi, no inými než človek.

Zvieratá by pre každý prípad nemali prichádzať do kontaktu s chorými ľuďmi. Ak by sa aj nedokázali priamo nakaziť, vírus sa môže dostať na ich srst' a hladkaním sa šíriť podobne, ako cez infikované povrchy.

V rámci prevencie ochorení by ste vždy po kontakte so zvieratami mali dodržať hygienu rúk, chránite sa tak aj pred baktériami, ako sú e.coli či salmonela.

## 15. Mám si v rámci prevencie pravidelne vyplachovať nos slaným roztokom?

Nie. Neexistuje nijaký dôkaz o tom, že ide o účinnú formu prevencie nákazy. Existujú nanajvýš obmedzené dôkazy o tom, že vyplachovanie nosa urýchľuje zotavenie z nachladnutia.



## 16. Navštívil som krajinu, v ktorej sa objavil vírus. Stretol som sa s človekom, ktorý navštívil rizikovú oblasť, alebo má diagnostikované ochorenie Covid-19. Čo mám robiť?

Keďže môžete byť infikovaní aj bez príznakov, na 14 dní podstúpte okamžitú domácu karanténu. Nasledujúce dva týždne sledujte, či sa u vás neobjavia príznaky nákazy ako kašeľ, bolesť hrdla, dýchavičnosť, horúčka.

Nevychádzajte z domu a nestretávajte sa s inými ľuďmi.

Myslite na prevenciu a chráňte ostatných. Chorý musí byť izolovaný od ostatných obyvateľov domácnosti, aj tí však musia podstúpiť preventívnu karanténu.

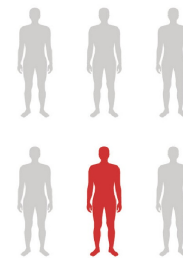
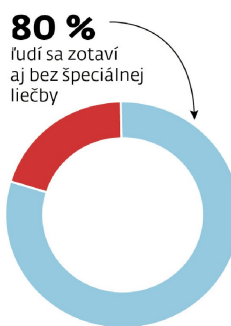
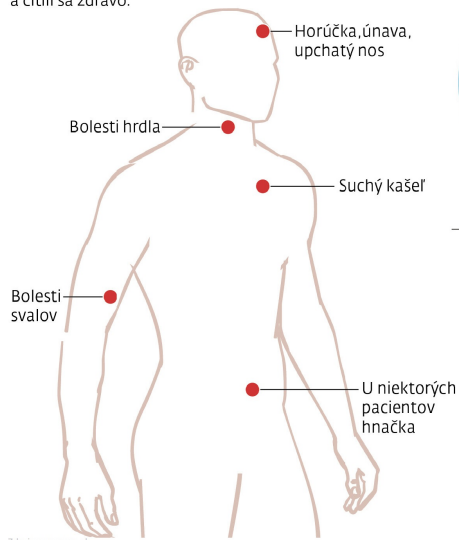
Pri kýchnutí si treba zakryť nos a ústa jednorazovou papierovou vreckovkou, ktorú treba ihneď zahodiť do koša, rovnako si treba v priebehu dňa často umývať ruky mydlom a vodou.

V domácnosti zvýšte intenzitu dezinfekcie povrchov a používajte ochranné prostriedky. Nedel'te sa o predmety dennej potreby.

## 17. Čo mám robiť, ak mám príznaky nákazy?

### Najčastejšie príznaky ochorenia Covid-19

Príznaky sa objavujú 2 až 14 dní po kontakte s vírusom. Väčšinou sú mierne a majú postupný nábeh. Niektorí infikovaní ľudia nemali žiadne príznaky choroby a cítili sa zdravo.



Približne **1 zo 6 ľudí**, ktorí majú Covid-19, vážne ochorejú a majú problémy s dýchaním.

### Kto potrebuje odbornú pomoc



Ak sa necítite dobre, ostaňte doma a nechod'te medzi ľuďmi. Hlavnými príznakmi ochorenia sú horúčka, kašeľ a dýchavičnosť.

V prípade, že máte dôvodné podozrenie, že ste sa mohli infikovať koronavírusom, nepresúvajte sa do nemocnice - peši, taxíkom a ani hromadnou dopravou.

Kontaktujte telefonicky svojho všeobecného lekára alebo pracovníka na linke príslušného regionálneho úradu zdravotníctva. Informujte ich o príznakoch, povedzte kam ste cestovali za posledné dva týždne, alebo či ste boli v kontakte s chorými alebo ľuďmi, ktorí navštívili rizikové krajiny.

Odborník vám odporučí, ako postupovať ďalej. Či je vhodná domáca karanténa, alebo vás presunú na príslušné infekčné oddelenie. Rozhodnú aj o tom, či a ako budete testovaní na ochorenie Covid-19.

Množstvo nakazených nebude potrebovať žiadnu pomoc zdravotníkov a ochorenie bez ťažkostí prekonajú v domácom liečení.

Ak sa váš zdravotný stav prudko zhorší, zavolajte záchranku a okamžite im povedzte o svojom podozrení na prítomnosť vírusu. Jedine tak sa zdravotníci dokážu pripraviť na bezpečný prevoz, ktorý minimalizuje riziko nákazy zdravotníckeho personálu a iných pacientov.

## **18. Ak sa človek nakazí, aká je pravdepodobnosť, že zomrie?**

---

Vedci zatiaľ nemajú dostatok informácií na to, aby mohli s určitosťou stanoviť smrteľnosť vírusu. Priebežné analýzy naznačujú, že ochorenie usmrcuje približne dve percentá nakazených.

U viac než 80 percent chorých má infekcia iba mierny priebeh. Hospitalizáciu a pomoc zdravotníkov tak potrebuje približne 1 z 5 infikovaných ľudí.

Na základe doterajších informácií tiež možno povedať, že vírus je čo sa týka smrtnosti nebezpečnejší ako sezónna chrípka, no menej nebezpečný než ochorenie SARS.

## **19. Sú ľudia, ktorí sa zaočkovali proti chrípke alebo proti pneumokokom, lepšie chránení?**

---

Nie priamo. Vakcíny, ktoré chránia pred zápalom pľúc iného vírusového pôvodu, neposkytujú priamu ochranu pre koronavírusom. Je to celkom odlišný patogén a vedci naň musia vyvinúť samostatnú očkovaciu látku.

Ak sa však bojíte ochorení dýchacích ciest vrátane Covid-19, mali by ste podstupovať preventívne očkovania proti všetkým respiračným vírusovým nákazám, ktoré majú tiež potenciál, aby sa stali smrtiacimi. Vrátane chrípky a pneumokokov.



## 20. Ohrozuje koronavírus tehotné ženy?

---

Tehotné ženy sú vo všeobecnosti náchylnejšie na vírusové ochorenia, ktoré postihujú dýchací systém. Pre zmeny, ktorými prechádza ich telo aj imunitný systém, sú tiež zraniteľnejšie.

Zatiaľ neexistujú dôkazy o tom, že by vírus priamo poškodzoval plod. Príznaky nákazy, ako sú horúčka alebo zápal, však môžu tehotenstvo skomplikovať.

Hoci testy odhalili vírus aj v krvi chorých, prípadové štúdie naznačujú, že nákaza sa u tehotných žien neprenáša z matky na dieťa. Matky, ktoré boli infikované a rodili v nemocnici v čínskom Wu-Chane sú zdravé a ich deti nejavia príznaky nákazy. Prítomnosť vírusu v tele novorodencov nepotvrdili ani testy.

## 21. Ohrozuje koronavírus malé deti?

---

Viaceré štúdie vrátane analýzy, ktorá vyšla 4. marca na preprintovom serveri medRxiv naznačujú, že riziko nákazy je u detí rovnaké, ako u dospelých.

Prvotné informácie naznačovali, že vírus postihuje deti iba okrajovo, no svetový vývoj pandémie tomu nenasvedčuje. Pravdepodobnejší sa zdá byť scenár, že bezpríznakové infikované deti prispievajú k šíreniu nákazy.

Stále však platí, že u detí prevláda mierny priebeh nákazy a komplikácie sú ešte zriedkavejšie než v prípade dospelých. Výnimkou môžu byť deti, ktoré už trpia inými ochoreniami, najmä infekciami dýchacích ciest alebo poruchou imunity.

## 22. Som senior alebo mám chronickú chorobu. Mám sa báť nákazy?

---

komplikácií stúpa s vekom, pričom zraniteľnejší sú ľudia nad 65 rokov.

Ochorenie je veľmi nebezpečné aj pre ľudí so srdcovo-cievnyimi ochoreniami, problémové sú aj cukrovka, chronické ochorenia pľúc, vysoký krvný tlak a rakovina.

## 23. Ako sa lieči nákaza koronavírusom?

---

Proti novému koronavírusu neexistuje špeciálny liek ani očkovanie. Liečba je symptomatická, to znamená, že lekári potláčajú nepríjemné či nebezpečné prejavy ochorenia.

Čínski a americkí vedci však klinicky testujú liek remdesivir, ktorý bol pôvodne určený na liečbu eboly. Spomedzi vytypovaných látok doň odborníci vkladajú najviac nádejí.

Sľubnou stratégiou by mohlo byť aj posilnenie obranyschopnosti novonakazených a zdravých ľudí pomocou protilátok, ktoré pochádzajú z krvi vyliečených pacientov.

Ochorenie sa nesnažte liečiť ani mu predchádzať pomocou antibiotík, tie neúčinkujú proti vírusovým ochoreniam, ako je koronavírus.

## **24. Vznikne v tele po prekonaní choroby imunita?**

Možno. Správy o opakovanej nákaze u obyvateľov Číny zatiaľ neboli potvrdené, no prvý prípad opakovanej nákazy zaznamenali u pacientky v Japonsku.

U ľudí, ktorí prekonali ochorenie sa však podľa všetkého vytvárajú protilátky. Aj preprintová štúdia na opiciach naznačuje, že by sa ochorením už nemuselo dať opakovane nakaziť.

## **25. Môže teplejšie počasie zastaviť šírenie vírusu?**

Zatiaľ nie je jasné, nakoľko počasie a teploty ovplyvňujú šírenie koronavírusu. Je fakt, že ochorenie sa šíri aj v krajinách s teplejším podnebím a vlhkým ovzduším.

Ak by sa vírus správal podobne ako sezónna chrípka, infekcia by sa mohla prestať šíriť v teplejších mesiacoch. Zatiaľ je to však iba jeden z možných scenárov a nemožno sa naň spoliehať.

## **26. Kde hľadať dôveryhodné informácie o epidémii?**

Oficiálne správy o počte nakazených a platných ochranných opatreniach nájdete na webe [www.korona.gov.sk](http://www.korona.gov.sk).

O nákaze priebežne informuje slovenský Úrad verejného zdravotníctva, pričom informácie ponúka aj mailom a prostredníctvom nepretržitých telefonických liniek.

Aktualizované cestovné odporúčania nájdete na stránke ministerstva zahraničných vecí.

V anglickom jazyku môžete nájsť overené informácie na stránkach Svetovej zdravotníckej organizácie, Európskeho centra na kontrolu a prevenciu chorôb, prípadne na webe amerického Centra na kontrolu a prevenciu chorôb.

Vždy si skontrolujte, z akého zdroja informácie o nákaze pochádzajú.

Aj v prípade dôveryhodných domácich a zahraničných médií či agentúr sa oplatí pozrieť, nakoľko sa informácia zhoduje s primárnym zdrojom, z ktorého médium čerpá.