

Michalovčan

zdarma • piatok, 20. marec 2020 • ročník XXXI, číslo 6

**Hlavný
hygienik**
o koronavírusu

2

**Aktuálne platné
obmedzenia**
na Slovensku

3

**Starajú sa
o naše zdravie**
MUDr. D. Jurečková, PhD.

4

**Prerušené
vyučovanie**
ovplyvní aj maturity

5

aktuality

Mesto prijalo usmernenia a odporúčania na zabránenie šírenia koronavírusu

OPATRENIA PROTI COVID-19

V súlade s rozhodnutiami a odporúčaniami Ústredného krízového štábu pre riešenie opatrení na zabránenie šírenia nového koronavírusu Mesto Michalovce prijíma nasledovné usmernenia a odporúčania:

- Žiada všetkých obyvateľov, aby rešpektovali a dodržiavali všetky protiepidemiologické príp. karanténne opatrenia.
- Žiada všetkých obyvateľov, aby sa na verejných priestranstvách, v nákupných centrách zdržiavali iba nevyhnutne potrebný čas s ochranným rúškom na tvári.
- Zároveň odporúča obyvateľom, aby si vytvárali zásoby iba v nevyhnutnej miere, čím budeme spoločne predchádzať zbytočnej panike a niektorým nedostatkovým tovarom.
- Cestujúci mestskou hromadnou dopravou v Michalovciach sú povinní mať na tvári rúško, sadáť si môžu až do piateho sedadla po ľavej a pravej strane za vodičom. Spoje sú redukované na víkendový režim a vynechané sú tzv. nákupné spoje. Prevádzkovateľ mestskej hromadnej dopravy zároveň zabezpečí spoje k najväčším zamestnávateľom v meste. Autobusy sú pravidelne dezinfikované, čím sú chránené pred vírusmi a baktériami.
- V súvislosti s deťskými ihriskami platí zákaz využívať športové areály základných, stredných a materských škôl. Rodičom sa taktiež neodporúča využívať deťské ihriská v mestských častiach a na sídliskách po dobu trvania mimoriadnej situácie.
- Mesto pre svojich obyvateľov sprostredkuje všetky informácie z Ústredného krízového štábu a iných orgánov štátnej správy

ŠKOLY A ŠKOLSKÉ ZARIADENIA V ZRIAĐOVATELSKEJ PÔSOBNOSTI MESTA MICHALOVCE

- Riaditelia škôl a školských zariadení zabezpečia prerušenie vyučovania od 16. 3. 2020 do 27. 3. 2020 vrátane.
- Počas prerušenia vyučovacieho procesu v školách zabezpečia riaditelia škôl v súlade s usmernením Ministerstva školstva SR samoštúdiom žiakov, s využitím elektronickej formy vzdelávania a komunikácie medzi učiteľom a žiakom.
- Pedagogickým zamestnancom škôl a školských zariadení pridelia riaditelia prácu buď na pracovisku alebo na doma, podľa možnosti zamestnávateľa a potrieb školy na prípravu pracovných a študijných materiálov a zabezpečenie vyššie uvedeného vyučovania.
- Riaditelia škôl a školských zariadení pred uplynutím doby prerušenia vyučovania pripravujú a uskutočnia všetky úkony tak, aby vyučovací proces pokračoval v bežnom režime.
- Odporúčame riaditeľom škôl, aby po dohode s radami školy

po dobu prerušenia vyučovania a karanténnych opatrení neorganizovali ich zasadnutia, taktiež aby neorganizovali žiadne stretnutia rodičov a porady väčších kolektívov.

ZARIADENIA PRI MESTSKOM ÚRADE V MICHALOVCIACH

- Mestské deťské jasle prerušujú svoju činnosť v období od 16. 3. 2020 do 27. 3. 2020 vrátane.
- Zamestnanci deťských jasli v určených dňoch budú zabezpečovať a vykonávať bežnú údržbu, dezinfekciu, opravu hračiek a pomôcok, prípadne ďalšie práce podľa pokynov príslušných vedúcich.
- Dňom 16. 3. 2020 do 27. 3. 2020 sa prerušuje činnosť všetkých denných centier pre seniorov.
- Spoločné stravovanie pre seniorov na Ulici obrancov mieru prerušuje svoju činnosť a poskytovanie stravy od 16. 3. 2020 do 27. 3. 2020.
- Spoločné stravovanie pre seniorov poskytovaných v ostatných stravovacích jednotkách (základné školy a Michalovský domov seniorov) sa naďalej neposkytuje minimálne do 27. 3. 2020.

Po dobu platnosti mimoriadnych opatrení na obmedzenie šírenia nákazy koronavírusu

**Mestský úrad
Michalovce**

**VYBAVUJE
KLIENTOV
V OBMEDZENOM
REŽIME**

a nevyhnutnom rozsahu v týchto klientskych dňoch a hodinách:

pondelok až piatok
8:00 – 11:00 hod.

Ostatné služby budú poskytované v obmedzenom rozsahu po písomnej, telefonicknej, alebo mailovej dohode

Na webovej stránke mesta Michalovce nájdete

**NOVÝ ODKAZ
„KORONAVÍRUS“**

všetky aktuálne informácie v súvislosti s COVID-19

pokračovanie na 2. strane

aktivity primátora

- 9. 3. stretnutie so zamestnankyňami mestského úradu pri príležitosti MDŽ
- 10. 3. rokovania na Úrade vlády SR, so spoločnosťou Smart cities club a spoločnosťou F.I.N.MOS, a.s.
- 13. 3. porada primátora
- 16. 3. účasť na zasadnutí krízového štábu mesta
- 19. 3. účasť na zasadnutí krízového štábu mesta

Koronavírus z pohľadu odborníka

Koronavírusy patria do čeľade Coronaviridae. Sú to pleomorfné RNA vírusy (okružle, oválne až podlhovasté) so špirálovou symetriou, veľkosti 60 – 220 nm. Obal má charakteristické kyjakovité výbežky. Do čeľade Coronaviridae patrí viacero vírusov patogénnych pre zvieratá.

sa zjavilo vysoko nákazlivé, závažné a často smrteľné ochorenie SARS – (Severe Acute Respiratory Syndrome), t. j. ťažký akútny respiračný syndróm, spôsobený koronavírusom. Ochorenie prebiehalo prevažne ako ťažký atypický zápal pľúc. Hlavné príznaky sú vysoká teplota (nad 38°C), suchý kašeľ, krátky dych, ťažkosti s dýchaním. Prítomné môžu byť aj ďalšie symptómy ako bolesti hlavy, stuhlosť svalov, nechutenstvo, vyrážka, hnačka. Inkubačný čas sa odhaduje na 2 až 10 dní (bežne 2 – 5 dní).



Okrem infekčnej nádchy spôsobujú tieto vírusy časté ochorenia hospodárskych a domácich zvierat. Ľudské koronavírusy sa delia do dvoch rodov – príslušníci rodu Coronavirus majú vzťah k respiračnému traktu, u ľudí môžu vyvolať nádchu až zápal pľúc, rod Torovirus tvoria tzv. ľudské črevné koronavírusy.

Do roku 2002 choroby ľudí s koronavírusovou infekciou predstavovali nevýznamné hnačkové ochorenia alebo postihnutie horných ciest dýchacích v podobe bežného prechladnutia, pri ktorom vírusy obvykle neprechádzali do dolných častí dýchacieho traktu. Komplikácie niekedy predstavovali príležitostné vyvolanie záchvatov kašľa u astmatikov alebo zhoršenie chronickej bronchitídy u dospelých.

Situácia sa výrazne zmenila počas zimy v rokoch 2002 – 2003, kedy

Pôvodca SARS je však úplne odlišný od známych ľudských koronavírusov. Preto sa predpokladá, že sa k človeku dostal zo svojho zvieracieho hostiteľa – cibetky (vírus izolovaný zo zdravej cibetky bol takmer zhodný s pôvodcom SARS.) Ochorenie sa vyskytovalo hlavne v Číne, v Hongkongu a na Taiwane. Teda v oblastiach, kde sa mäso z cibietiek považuje za lahôdku. Vírus sa ľahko prenášal aj na ošetrojúci personál a leteckou dopravou sa rozšíril i do ďalších zemí – napr. Kanada.

K prenosu dochádza najmä kvapôčkami pri kýchaní, reči, kašľaní, ale aj priamym kontaktom. Diagnostika je laboratórna. Účinná terapia zatiaľ nie je známa. Liečba je spravidla symptomatická.

prof. MUDr. Ivan Rovný, PhD., MPH
hlavný hygienik Slovenskej republiky – zastupujúci

dokončenie článku z prvej strany

Opatrenia proti COVID-19

ĎALŠIE ORGANIZÁCIE V ZRIAĐOVATELSKEJ PÔSOBNOSTI MESTA MICHALOVCE

- Technické a záhradnícke služby mesta Michalovce zabezpečujú všetky činnosti v plnom rozsahu.
- Technické a záhradnícke služby mesta Michalovce vhodným spôsobom odporúča pozostalým organizovať pohreb podľa možnosti len v kruhu najbližšej rodiny.
- Michalovský domov seniorov zabezpečí v maximálnej miere ochranu zdravia klientov, zruší všetky návštevy a zväzi poskytovanie stravy priamo na izbách klientov, nie v spoločnej jedálni.
- Mestské kultúrne stredisko zruší všetky pripravované kultúrne podujatia, vrátane premietania filmov.
- Mestská polícia zabezpečí úlohy v súlade so zákonom, pričom prioritne sa zameria na plnenie úloh stanovenými Ministerstvom vnútra SR a Ústredným krízovým štábom SR pri preventívnych, ale aj represívnych opatreniach na obmedzenie šírenia koronavírusu.
- Služby mesta Michalovce, s.r.o., a Televízia Místral, s.r.o., plnia úlohy v zmysle zriaďovacej listiny, pričom SMM prioritne pri zabezpečení protiepidemiologických opatrení.

MESTSKÝ ÚRAD V MICHALOVCIACH

- Mestský úrad zabezpečuje všet-

ky úlohy spojené s riešením protiepidemiologických opatrení.

- Príslušný referát aktivizuje jednotlivé zložky civilnej obrany mesta, aby v prípade vyhlásenia krízového stavu boli akcieschopné.
- Mestský úrad vybavuje klientov v obmedzenom režime a nevyhnutnom rozsahu každý pracovný deň v týchto klientských hodinách: pondelok až piatok 8.00 hod. – 11.00 hod.
- Po skončení klientských hodín, teda po 11.00 hod. budú budovy mestského úradu uzavreté. Ostatné služby budú poskytované v obmedzenom rozsahu po písomnej, telefonicknej, alebo mailovej dohode. Služby zabezpečované prostredníctvom elektronických služieb ESMAO na stránke www.michalovce.sk sú poskytované v plnom rozsahu.
- Mestský úrad, odbor organizačný, písomne osloví Úrad verejného zdravotníctva SR, prípadne orgány krízového štábu o možnosť sprostredkovania ďalších ochranných rúšok a filtrov, rúkavíc a ďalších pomôcok pre zamestnancov MsP, sociálnych služieb a kontaktných klientských kancelárií.
- Informácie o fungovaní Mestského úradu Michalovce poskytneme na tel. č. 056 6864 105

Tieto opatrenia a usmernenia sú platné do odvolania, resp. do doplnenia v zmysle usmernení z Ústredného krízového štábu.

Viliam Zahorčák
primátor mesta

pobačeňe Miža z varoša

Mudrovaňe

Ňigda ňebulo tak dobre, žebi ňemohlo buc lepši. Ňešleobodno zabudac, že ňigda ňebulo tak plano, žebi ňemohlo buc i horši. Tak sebe začal filozofac muj sušid Jožko, kec me še štretli na zahumňu pri orezovaňu stromov. Tak ho čujem hutorec každi rok o takim čaše. Bo ňichto ňezna, jaki rok nas čeka. Či ňebudze na žimních duchoch mraz a šicko zmaržne. Či budze dojs vlahi. Či ňepriдзе take sucho u lece, že stromi budu schnuc. Či slaba žima ňepomože premnoženej chrobači zožrac calu urodu. Bo toto, co bulo, ta toto zname a dachtori sebe i spomeňeme. No co nas čeka, ňichto okrem vešučuhov ňezna. Dakedi i voňi zos tej čarovnej gulí ňeznaju dobre pričítac. Jedno je ľem pravda. Kec chcem daco došahnuć, ta mušim še gu tomu pričinić. Poznavać zakoňitosci platne u prirodj a vteđi zroćic, kec treba. Bo toto, co mam dňeška spravic, na jutro už ňemuši buc toto iste. Robota ľem vteđi priňeše čašaň, kec še robi od šerca i z radojcsu. Pritim treba pametac, že to šicko živa prirodja. Aj mi šicki ľem jednu jej čascu. Zato ňe šicko idze ľem podľa našoho mudrovaňa, ale podľa pravidlov platnich u prirodze. Robme tak, jak nam prirodja prikazuje.

Vaš Miža z varoša

KRÍZOVÝ ŠTÁB MESTA MICHALOVCE ZASADAL V PONDELOK 16. MARCA. STRETLI SA PREDSTAVITELIA MESTA, ZÁSTUPCOVIA MESTSKEJ AJ ŠTÁTNEJ POLÍCIE, ZÁSTUPCOVIA HASIČSKÉHO A ZÁCHRANNÉHO ZBORU, PREDSTAVITEĽKA REGIONÁLNEHO ÚRADU VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA, RIADITEĽ MICHALOVSKÉJ NEMOCNICE A PREVÁDZKOVATEĽ MESTSKEJ HROMADNEJ DOPRAVY V MESTE. CIEĽOM STRETNUTIA BOLO OBOZNÁMIŤ SA S AKTUÁLNOU SITUÁCIOU V MESTE V SÚVISLOSTI SO ŠÍRENÍM KORONAVÍRUSU A ZÁROVEŇ PRIJAŤ ĎALŠIE POTREBNÉ OPATRENIA. ČLENOVIA KRÍZOVÉHO ŠTÁBU SA BUDÚ OPERATÍVNE STRETÁVAŤ AJ NAĎALEJ.

MS



Aktuálne platné opatrenia na zamedzenie šírenia koronavírusu

V súlade s rozhodnutiami a odporúčaniami Ústredného krízového štábu a po mimoriadnom zasadnutí vlády 15. marca platia na Slovensku aktuálne tieto opatrenia a usmernenia:

- zatvorenie všetkých troch medzinárodných letísk
- zavedenie dočasných hraničných kontrol so všetkými susednými štátmi, vstúpiť na územie Slovenska budú môcť iba tí, ktorí tu majú trvalý alebo prechodný pobyt, alebo iné povolenie na pobyt
- povinná 14-dňová karanténa pre ľudí s trvalým alebo prechodným pobytom v SR, ktorí sa vrátia zo zahraničia
- všetkým osobám, ktoré sa od 16. marca ako zorganizované skupiny vrátili z postihnutých oblastí zahraničia na územie SR alebo o repatriácii ktorých na územie SR sa rozhodne,

sa nariaďuje izolácia v zariadeniach určených Ministerstvom vnútra SR na dobu nevyhnutnú na vykonanie laboratórnej diagnostiky COVID-19, následne po zistení negatívneho výsledku sa tejto osobe nariaďuje domáca izolácia v celkovej dobe spoločne 14 dní

- obmedzenie medzinárodnej a vnútroštátnej vlakovej i autobusovej prepravy, dopravné obmedzenia sa netýkajú dovozu a zásobovania
- obmedzenie úradných hodín klientských centier
- zákaz návštevy nemocníc a zákaz organizovania hromadných podujatí športovej, kultúrnej, spoločenskej či inej povahy
- zatvorenie všetkých škôl a školských zariadení
- zatvorenie sociálnych a kultúrnych zariadení
- zatvorenie barov, voľnočasových zariadení a priestorov (lyžiarskych stredísk, wellness centier, fitnesscentier, zábavných parkov a aquaparkov)

- zatvorenie všetkých maloobchodných prevádzok a všetkých prevádzok poskytujúcich služby okrem:

- predajní potravín, mäsa, chleba a pečiva, ovocia a zeleniny, predajní potravín na osobitné výživové účely pre dojčatá a malé deti a predajní potravín na osobitné lekárske účely,
- prevádzok telekomunikačných operátorov,
- prevádzok verejného stravovania a stánkov s rýchlym občerstvením,
- prevádzok poštových, bankových a poisťovacích služieb,
- prevádzok internetových obchodov (eshop) a donáškových služieb,
- pohrebných služieb, služieb pohrebiska a krematória,
- autoservisov, pneuservisov a odtahovacích služieb,
- taxislužieb, ktoré vykonávajú prepravu vecí a tovaru,
- pracovní a čistiarní odevov,
- zákaz prevádzky sa netýka komunálnych služieb a služieb

dezinfekcie a regulácie živočíšnych škodcov

- prevádzkovatelia obchodných domov nesmú vyššie uvedené prevádzky zatvoriť
- hotely zostanú otvorené
- je zakázaná prítomnosť verejnosti v prevádzkach verejného stravovania a stánkov s rýchlym občerstvením, tento zákaz sa nevzťahuje na predaj mimo prevádzku stravovacích služieb (napríklad prevádzky rýchleho občerstvenia s výdajným okienkom alebo predaj pokrmov so sebou bez vstupu do prevádzky)
- Ústredný krízový štáb SR a Úrad verejného zdravotníctva SR odporúčajú občanom SR obmedziť mobilitu mimo bydliska na nevyhnutnú mieru – dochádzanie do práce, zabezpečenie základných životných potrieb (zabezpečenie potravín, hygieny, liečiv, domácej sociálnej starostlivosti, zaopatrenia chorých a zomierajúcich), nevyhnutná návšteva zdravotníckeho zariadenia

rr

Testovacie kapacity sa rozširujú

Ministerstvo zdravotníctva SR a Úrad verejného zdravotníctva SR rozšírili laboratórnu diagnostiku nového koronavírusu.

Vzorky od pacientov s podozrením na ochorenie COVID-19 vyšetruje okrem Národného referenčného centra pre chrípku na Úrade verejného zdravotníctva SR v Bratislave aj Regionálny úrad verejného zdravotníctva v Banskej Bystrici

a Regionálny úrad verejného zdravotníctva v Košiciach.

Tieto laboratória sú schopné spolu denne vyšetriť približne 400 vzoriek. V pláne je spustiť laboratórnu diagnostiku v najbližšom čase aj na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Trenčíne, čím sa počet vyšetrených vzoriek za deň ešte zvýši.

„Rozšírením laboratórnej diagnostiky nového koronavírusu na ďalšie pracoviská úradov verejného zdravotníctva sa zvýši šanca väčšie-

ho záchytu ochorenia COVID-19, čo našim epidemiológom v teréne zabezpečí podchytenie väčšieho množstva ohnísk s následkom úspešnej eliminácie rizika šírenia ochorenia,“ doplnil hlavný hygienik Slovenskej republiky Ján Mikas.

Rozšírením testovacích kapacít sa zároveň skráti doba čakania na výsledky, keďže sa tak, ako doteraz, nebudú všetky vzorky posielat do bratislavského Národného referenčného centra pre chrípku na ÚVZ SR. ÚVZSR



čítajte nás aj na
www.michalovce.sk
v časti Michalovčan

Starajú sa o naše zdravie

Pokračujeme v predstavovaní odborníkov, ktorých životným poslaním je starostlivosť o ľudské zdravie. V tomto čísle prinášame rozhovor so známou michalovskou pediatričkou.

MUDr. DANA JUREČKOVÁ, PhD.

primárka detského a novorodeneckého oddelenia, Nemocnica Svet zdravia Michalovce

V nemocnici Michalovce pracuje od roku 1986. Je primárkou detského a novorodeneckého oddelenia a zároveň pôsobí ako hlavná lekárka odboru pediatria v celej sieti nemocníc Svet zdravia. Dlhé roky predsedala Spolku lekárov SLS v Michalovciach, je autorkou a spoluautorkou viacerých článkov v domácich aj v zahraničných odborných časopisoch a aktívne prednáša k danej problematike. Zúčastňuje sa aj výchovno-vzdelávacieho procesu mladých zdravotníckych pracovníkov, od roku 2012 spolupracuje so Slovenskou zdravotníckou univerzitou v Bratislave a taktiež sa venuje vplyvu environmentálnych záťaží, najmä PCB látok, na zdravotný stav obyvateľstva. Je naplno oddaná svojmu povolaniu, ktoré je pre ňu zároveň koníčkom.

Pani primárka, ako ste sa dostali k Vášmu povolaniu?

Ja som od útleho veku vedela, že chcem pracovať s deťmi a že chcem študovať detské lekárstvo. Nevedela som, čo to obnáša, pretože u nás v rodine nikto nebol lekár. V tých rokoch, keď som ja študovala, sa pediatria dala študovať len na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Pamätný dátum

je pre mňa 1. august 1986. Vtedy som začala pôsobiť v Michalovciach na pediatrii, kde som dodnes.

Ako sa zmenila za 40 rokov medicína v oblasti pediatrie?

U detí stále prevažujú najmä ochorenia horných a dolných dýchacích ciest. Až v 90tich percentách sú to infekcie horných dýchacích ciest (nos, ucho, dutina ústna, hrtan), len desať percent sú to choroby dolných



dýchacích ciest (priedušky, pľúca). Musíme však aj doplniť, že až v 90tich percentách sú to ochorenia vírusové – chrípka, RS vírus, adenovírus, aj koronavírus, ktorý sa teraz dostal do pozornosti takmer v celom svete. Nasledujú ochorenia močových ciest, tráviaceho traktu, neurologické a pod. Ale v posledných rokoch pribúdajú najmä alergické ochorenia ako astma, senná nádcha,

atopický ekzém. Je to však celosvetový trend. Chvalabohu, ubudli ťažké infekčné ochorenia ako napríklad záškrt, osýpky, mumps, variola. A to je vďaka očkovaciemu systému, ktorý je u nás na vysokej úrovni. Oproti minulosti, máme dnes nové diagnostické postupy, moderné prístroje, vďaka ktorým vieme dnes dobre a včas diagnostikovať a aj účinne liečiť mnohé detské ochorenia.

O očkovaní sa dnes vedie polemika, najmä doktor „internet“ ponúka množstvo „zaručených“ informácií, ako očkovanie vyvolalo u detí vo svete vážne ochorenia, ba dokonca smrť. Ako sa na to pozeráte Vy. Majú mať dnešné mamičky obavu z očkovania?

Nikde a nikdy vo svete nebolo dokázané žiadnou „evidence based medicíne“ – čiže medicínou založenou na dôkazoch, žeby práve očkovanie kombinovanými vakcínami malo za následok ochorenie alebo následné postihnutie dieťaťa. Samozrejme, môže dôjsť po očkovaní, ako aj po každom inom lieku, k nežiaducim účinkom, objaviť sa môže zvýšená teplota, nepokoj, začervenanie v mieste vpichu, ale tie po krátkej dobe odznejú. Ja som sa počas mojej praxe so žiadnym takýmto účinkom po očkovaní nestrela. Išlo len o bežné nežiaduce účinky, ktoré sa rýchlo stratili.

Od roku 2002 sa venujete výskumu vplyvu PCB látok na organizmus dieťaťa. Ako vyzeral Váš prieskum a aké sú výsledky?

PCB látky alebo polychlórované bifenyly vytvárajú až 209 rôznych kongenórov, modifikácií, ktoré majú rôzny polčas rozpadu. Rozpadajú sa od jedného až do 100 rokov. Majú chemickú štruktúru podobnú niektorým hormónom, napríklad hormónom štítnej žľazy. Ak je v organizme vysoká hladina PCB látok, tak sa môžu zabudovávať do organizmu namiesto tohto hormónu, ktorý tam má byť. U nás žiaľ výroba, pri ktorej vznikali ako vedľajšie produkty – PCB látky, trvala až do roku 1984 a to v chemickom závode Chemko Strážske. Od roku 2002 sme vyšetrili 800 párov matka-dieťa a prebiehalo sledovanie matiek počas tehotenstva. Odoberali sme im krv, moč, robili sledovania v rámci vývoja plodu a stravovania matky. Po narodení bolo u dieťaťa uskutočnené aj vyšetrenie týmusu, ktorý zodpovedá v detskom veku za imunitu dieťaťa. Sledovanie prebiehalo aj v iných mesiacoch, ako aj v 6. roku života týchto detí. Teraz tieto deti vyšetrujeme vo vzťahu k puberte. A dokázali sme, že deti, ktoré mali vyššiu hladinu PCB látok v krvi, mali vzťah k častejším infekciám dolných dýchacích ciest, zmeny pri tympanometrickom a audiometrickom vyšetrení sluchu. Taktiež sme zaznamenali poškodenie zubnej skloviny u detí a vzniku zubného kazu, výskytom rôznych vývojových anomálií zubov (hypoplastických). Pri psychologickom vyšetrení u skupiny detí bolo zistené napr. zhoršené skóre správania, predĺžený reakčný čas.

rr

Seminár o rybách

Medzinárodná spoločnosť WGI, Aregala Slovakia zorganizovala vo februári seminár Ryby a morské plody – ich spracovanie, príprava, varenie – spôsob souse vide.

Študenti odboru hotelová akadémia a čašníci, servírka SOŠ obchodu a služieb v Michalovciach sa dozvedeli zaujímavé informácie o údení, dôležitosti prípravy jedla klasickým spôsobom a škodlivosti experimentovania, aj o príprave na gastronomické súťaže a pravidlách pri hodnotení súťažných jedál. Prednášajúcimi boli traja svetovo významní majstri kuchárskeho umenia. Boli medzi nimi prezident spoločnosti Aregala Slo-

vákia Marek Mrúz a viceprezident Euro – Toques Slovakia Martin Repaský. Miloš Lachkovič, ambasádor World gastronomy institut Slovakia a viceprezident World Master Chef Society Slovakia, vysvetlil žiakom základné pokyny pre súťažiach na gastronomických súťažiach. Zdôraznil, že by sa mali sústreďovať na originalitu, zladenie porcie mäsa s prílohami, správne tepelné spracovanie mäsa praktické veľkosti, správnu kombináciu farieb, chutí a vzhľadu a nezabudnúť ani na nutričnú kvalitu, rozmanitosť a vyváženosť.

Aj takouto zaujímavou formou mali budúci kuchári možnosť spoznávať jedlá z rýb, ich použitie v kuchyni, vidieť aktuálne trendy v príprave a stylingu jedál v gastronomii.

Bc. Milena Popriková

Grécko trochu inak

Cestovať do krajiny bohov, filozofov a olív na sklonku zimy? Verte, navštíviť Grécko aj v tomto ročnom období má svoje čaro.

V rámci programu Erasmus+ školské výmenné partnerstvá sa naskytla príležitosť vychutnať si grécku pohostinnosť štyrom učiteľkám zo Základnej školy a materskej školy F. J. Fugu vo Vinnom, vrátane autorky a koordinátorky projektu Mgr. Slávky Pastelákovéj. Cieľom európskeho programu Erasmus+ je zvyšovanie kvality vzdelávania dospelých a mládeže a získavanie zručností a kompetencií nadobudnutých mimo formálneho vzdelávacieho systému.

Hostiteľom projektového stretnutia bol kolektív primárnej školy

v mestečku Almyros v oblasti Thešálie. Obsahom mobility bol workshop s názvom V zdravom tele zdravý duch, teda idea životného štýlu s dostatkom pohybu a nutrične vyváženej potravy. Získané poznatky delegáti budú aplikovať do svojej pedagogickej praxe. Partneri z Maltý, Talianska, Španielska, Švédska a Slovenska si prezreli interiér školy aj škôlky, hovorili so žiakmi aj sa spoločne zabavili na školskom karnevale.

Delegácie z piatich štátov prijali primátor mesta Almyros. Riaditeľ usporiadateľskej školy Iraklis Tselios odovzdal certifikát o absolvovaní medzinárodného školenia.

Okrem obohacujúcich skúseností bola pracovná cesta prínosom pri nadväzovaní strategických partnerstiev a pri prehľbovaní spolupráce s ľuďmi z rôznych krajín.

Iveta Valková

Prerušené vyučovanie ovplyvní aj maturitné skúšky

Ministerka školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky na základe rozhodnutia hlavného hygienika a záverov Ústredného krízového štábu, ktoré je zapríčinené šírením respiračného ochorenia vyvolaného novým koronavírusom COVID-19 prerušila vyučovanie na školách a školských zariadeniach v období od 16. marca do 27. marca 2020 vrátane.

Riaditelia majú zabezpečiť podľa podmienok a možností samoštúdium žiakov prostredníctvom elektronickej komunikácie s pedagogickými zamestnancami školy.

V platnosti ostáva aj zákaz organizovania športových podujatí, výletov, exkurzií, súťaží a predmetových olympiád realizovaných v sústave škôl a školských zariadení.

Externá časť a písomná forma internej časti maturitnej skúšky v školskom roku 2019/2020 sa presúva na obdobie od 31. marca 2020 do 3. apríla 2020. Náhradný termín pre žiakov, ktorí sú v tomto období práceneschopní alebo boli v karanténe v zmysle rozhodnutia Úradu verejného zdravotníctva SR sa presúva na obdobie od 15. apríla do 20. apríla. Pokyny a harmonogram organizácie maturitných skúšok budú zverejnené na webovom sídle Národného ústavu certifikovaných meraní vzdelávania www.nucem.sk.

V nadväznosti na túto skutočnosť sa menia aj termíny týkajúce sa internej časti maturitnej skúšky, teda ústna časť maturít. Termín

konania internej časti maturitnej skúšky sa presúva na obdobie od 1. júna do 19. júna.

Termíny prijímacích skúšok na stredné školy na overenie špeciálnych schopností, zručností alebo nadania, tzv. talentové skúšky, sa presúvajú na obdobie od 30. marca do 30. apríla. Pre jednotlivé stredné školy konkrétne termíny určia okresné úrady, odbory školstva v spolupráci s riaditeľmi škôl.

Testovanie žiakov 9. ročníkov základných škôl a žiakov 4. ročníkov gymnázií s osemročným vzdelávacím programom sa uskutoční v pôvodnom termíne, t. j. 1. apríla a 2. apríla.

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR nariaďuje rovnako prerušiť všetkým vysokým školám využívanie prezenčnej metódy štúdia v rámci uskutočňovania študijných programov, a to do 27. marca a odporúča jej nahra-

denie využívaním dištančných metód vzdelávania v tých predmetoch, pre ktoré je to možné, alebo úpravou harmonogramu akademického roka a posunutím realizácie prezenčnej metódy vzdelávania na neskôr po zrušení mimoriadnych opatrení.

Súčasne upozorňujeme na vydaný zákaz organizovania hromadných podujatí, čo sa vzťahuje aj na verejné prednášky a iné podujatia na pôde vysokých škôl (teda vrátane habilitačných a inauguračných prednášok).

V nadväznosti na posuny termínov maturitnej skúšky sa vysokým školám odporúča zväziť úpravu termínov prijímacieho konania na bakalárske študijné programy a študijné programy spojeného prvého a druhého stupňa, prípadne využiť možnosť podmieneného prijatia.

MŠVVaŠ



Body art

Školská súťaž v malovaní na telo sa na Strednej odbornej škole obchodu a služieb v Michalovciach konala koncom februára a bol to už jej ôsmy ročník.

Žiačky študijných odborov kozmetička a vizážistka a odevný dizajn súťažili v dvoch kolách. V prvom kole mali vytvoriť malbu na tému Z hlbín morí a oceánov. V druhom kole bola témou Volná tvorba. Výtvarné kreácie hodnotila porota zložená z vyučujúcich odborných predmetov: Ing. Hindošová, Ing. Lovecká a Ing. Palčovičová. Pri rozhodovaní o umiestnení jednotlivých súťažiacich prihliadali na čistotu a precíznosť práce, nápaditosť a kreativitu a splnenie témy. Rozhodovanie bolo naozaj ťažké, lebo žiačky vytvorili origi-

nálne diela, za ktoré by sa nemuseli hanbiť ani známi umelci. Porota nakoniec ocenila žiačky v každom kole.

Prvenstvo v téme Z hlbín morí a oceánov si odniesla Katarína Strenková, druhé miesto si vybojovala Radka Bartová a tretie miesto získala Viktória Vasilová. V kole s témou voľnej tvorby sa na prvom mieste umiestnila – Amina Keretsman, druhé miesto porota udelila Darine Hocmanovej a tretie miesto Kataríne Strenkovej. Darina Hocmanová získala aj cenu poroty za kreativitu. Očarila nápaditosťou a precíznosťou prác v obidvoch kolách. Toto ocenenie jej právom patrí. Všetci súťažiaci a ich modelky nakoniec dostali sladkú odmenu. Tešíme sa na budúci ročník súťaže a dúfame že účasť bude rovnako bohatá ako v tomto ročníku.

Ing. Bibiána Palčovičová

Zahraničná prax

Dvanásť študentov SOŠ technickej Michalovce sa prostredníctvom projektu Erasmus+ „Zahraničná prax – viac pracovných príležitostí“, spolufinancovaného z fondov Európskej únie, zúčastnilo dvojtýždňovej odbornej zahraničnej praxe vo firme SHIPCON Ltd. v Limassole na Cypre.

Prax bola zameraná na oblasť administratívy, v rámci ktorej študenti plnili rôzne úlohy. Aktívnu participáciu na jednotlivých úlohách na konci vyhodnotila ich tútorka, ktorá im následne navrhla známky. Tie boli k 1. polroku prenesené do známok v troch vyučovacích predmetoch. Popri pracovných benefitoch študenti spoznali aj ďalšiu z krajín Európskej únie, jej každodenný život a mentalitu ľudí, videli niektoré pamiatky a ochutnali domácu kuchyňu.

Ako študenti odboru prevádzka a ekonomika dopravy mali možnosť vyskúšať si aj rôzne druhy osobnej prepravy a ako študenti so zamera-

ním na colníctvo videli, ako fungujú colné zóny a prechody na letiskách. Vyskúšali si aj, aké je to nemať pohodlie domova, na ktoré sú zvyknutí a fungovať s ďalšími 11 spolubyvajúcimi (okrem sprevádzajúceho pedagóga), keď sa museli postarať aj o bežné úkony v domácnosti. V neposlednom rade bolo na nich, aby zvládli financovanie stravy počas pobytu. Bola to pre nich akási finančná gramotnosť v praxi. Na brať takéto praktické skúsenosti ešte počas školy je v dnešnej dobe na nezaplatenie.

Zahraničnú prax všetci úspešne ukončili odovzdaním certifikátov o kompetenciách a účasti. Ďalší certifikát, medzinárodne uznávaný Europass Certificate, prijali po návrate z rúk riaditeľa školy.

Na rozlúčku všetci zo Shipconu dostali malé spomienkové a reklamné darčeky reprezentujúce našu školu, naše mesto, za čo ďakujeme Mestskému úradu v Michalovciach, a náš región, za čo ďakujeme VÚC Košice. Sme radi, že študenti SOŠT môžu byť súčasťou Erasmus+ rodiny a v ďalších rokoch sa budeme snažiť umožniť to aj študentom ďalších odborov našej školy.

Mgr. M. Harmanová



Instagram

michalovce_srdce_zemlina

Michalovčan informuje

VÍTAME MEDZI NAMI NAŠICH NAJMENŠÍCH...



Matej Vrabel'
Kristína Mamráková
Šimon Fecák

blahoželanie

V týchto dňoch sa dožíva krásneho okrúhleho
životného jubilea 90 rokov

ŠTEFAN TURY

Zo srdca ďakujú za všetko a želajú veľa zdravia
a Božieho požehnanja manželka Veronika, deti
a vnúčatá s rodinami.



Modlitby žien

**Svetový deň modlitieb
2020 sa uskutočnil
v sobotu 7. marca. Je to
svetové ekumenické
hnutie žien, ktoré
spája ženy z rozličných
národov, vierovyznaní
a kultúr a snaží sa
pomôcť ženám pri
riešení ich problémov.**

Tohtoročný Svetový deň
modlitieb mal názov „Vstaň, vez-
mi si lôžko a choď!“ a pripravili
ho kresťanské ženy zo Zimbabwe.
Na Slovensku sa organizuje

od roku 1989. V Michalovciach
ho zorganizovali ženy v grécko-
katolíckom Chráme Narodenia
Presvätej Bohorodičky.

Po spoločných modlitbách
bola vyhlásená zbierka. Vybiera-
nými finančnými prostriedkami
chceme podporiť projekt Nadácie
pre budúcnosť žien v Zimbabwe,
ktorá bojuje proti násiliu pácha-
nému na ženách, proti detským
svadbám a zasadzuje sa za pokoj-
né riešenie konfliktov vo vidiec-
kych oblastiach.

Ďakujeme všetkým kresťan-
ským ženám za spolupatričnosť
a obetavosť.

Mgr. Serečunová

Denné centrum seniorov
bilancovalo

**Zhodnocujúca členská
schôdza sa konala znova
po roku koncom februára.
Schôdzu otvoril predseda
samosprávy Denného centra
seniorov 3 (DC 3) Jaroslav
Koščo a privítal prítomných
hostí, primátora Viliama
Zahorčáka a vedúceho
odboru sociálnych vecí Jána
Jasovského.**

V správe o činnosti predseda sa-
mosprávy uviedol, že DC 3 patrí
medzi jedno z najdlhšie pracujúcich
denných centier v meste Michalovce.
Nachádza sa na Ulici obrancov mieru
č. 4, v priestoroch malometrážnych
bytov. Jeho členovia majú k dispozícii
spolu s členmi DC 1 veľkú spoloč-
enskú miestnosť, sociálne zariadenia,
kuchynku, dve miestnosti na spoloč-
enské hry a vestibul, ktorý slúži aj
na rôzne spoločenské aktivity.

Denné centrum je otvorené od
9.00 hod. do 13.00 hod a členovia
ho môžu navštevovať každý párny
týždeň v pondelok, stredu a piatok,
každý nepárny týždeň v utorok a vo
štvrtok. V centre sú rôzne možnosti
kultúrneho vyžitia: čítanie dennej tla-
če, časopisov, spoločenské hry, sledo-
vanie televíznych relácií, počúvanie
hudby, besedy, návštevy kultúrnych
podujatí, stolný tenis, na požiadanie
meranie krvného tlaku. V klubových
priestoroch je možnosť posedenia
pri čaji za 10 centov a pri káve za 20
centov.

V roku 2019 členskú základňu
DC 3 tvorilo 140 členov. Veľmi dobrú
spoluprácu má centrum aj s občian-
skými združeniami. Priority spočí-
vajú v dobrej spolupráci s mestským
úradom, kultúrnym strediskom a iný-
mi spoločenskými organizáciami
v meste ako sú Jednota dôchodcov,
Združenie vojnových poškodených,
Zväz zdravotne postihnutých, Zem-
plínske regionálne stredisko, Mestská
polícia, Hvezdáreň, Zemplínska kniž-

nica Gorazda Zvonického a Základná
organizácia zväzu diabetikov.

V rámci záujmovej činnosti, ktorá
sa v prevažnej miere realizuje v klub-
bových priestoroch, centrum v apríli
pripravilo výstavu ručných prác – vý-
šiviek. Organizujeme aj ďalšie aktivi-
ty, ktorými prezentujeme šikovnosť
a zručnosť našich členiek v ručných
prácach, pečenie koláčov či zdobenie
perníkov. Fyzickú kondíciu si senio-
ri udržiavajú účasťou na športových
hrách seniorov, ktoré organizuje Jed-
nota dôchodcov. Súťažiaci reprezentu-
júci náš klub mali jednotné tričká s lo-
gom nášho klubu. V septembri sme sa
zúčastnili aj olympijských športových
hier organizovaných predsedom ZO
Slovenského zväzu zdravotne postih-
nutých. V DC 3 máme tri spevácke
skupiny, Vánok, Klubovanka, Starší
chlopi a jednu tanečnú +60+. Môžeme
s hrdosťou povedať, že sme najspeva-
vejšie denné centrum v meste.

Jeseň v prírode je krásna, pestrá,
farebná. Takou jeseňou môže byť aj ži-
vot seniorov a preto každá maličkosť,
každé milé stretnutie s inými senio-
mi poteší staršieho osamelého človeka
a prispieva k jeho spokojnosti. Dôleži-
tá je určitá aktivita, pocit užitočnosti
a nepochybne kontakt s priateľmi.
V každej etape života človeka sú naj-
vzácnejším liekom medziludské vzta-
hy. Preto hľadajme to, čo ľudí spája
a nie to, čo ich rozdeľuje.

Všetkým, ktorí sa zapájajú do akti-
vít centra, patrí úprimná vďaka. Naša
vďaka za podporu každej činnosti DC
3 patrí poslancovi Národnej rady SR
Emilovi Durovčíkovi, primátorovi
mesta Michalovce Viliamovi Zahor-
čákovi, prednostke okresného úradu
Jane Cibereovej, vedúcemu odboru
sociálnych vecí Jánovi Jasovskému
a pracovníčke sociálneho odboru Re-
nate Cibikovej. Ďakujem aj všetkým
tým členom, ktorí sa zúčastňovali
klubových podujatí počas celého roka
a tým, ktorí akýmkoľvek spôsobom
pomohli zorganizovať túto členskú
schôdzu.

Jaroslav Koščo



TV MISTRAL
Michalovce

Noviny Mistral
a športové správy

Premiéra každý štvrtok o 16.00 hod.
a reprízy každú párnu hodinu

Žihadlo

Téma: **Výborné umiestnenie nováčika**

Hostia: Marek Kolba a Jakub Linet, hráči HK Dukla Ingema Michalovce
premiéra v piatok 20. marca a v reprízach 23. a 25. marca
vždy o 18.00 hod.

Záznam
Čin roka 2018

repríza z marca 2019
od piatka 20. marca počas celého týždňa vždy o 14.00 hod.

SLEDUJTE NÁS

v sieti UPC Slovensko, na www.tvmistral.sk,
na Facebooku a na Youtube (Redakcia Mistral)
Aj vo vysielaní partnerských televízií TV ZEMPLÍN a TV SENIOR.
Už aj v sieti Magio (Telekom) a Orange TV

Staňte sa fanúšikom oficiálnej facebookovej
stránky mesta Michalovce

MICHALOVCE
SRDCE ZEMPLÍNA

Michalovčan

Michalovčan – dvojtýždenník občanov Michaloviec – vychádza každý párny piatok zadarmo. Vydáva Mestský úrad Michalovce, Nám. osloboditeľov 30, 071 01 Michalovce, IČO: 00325490. Predseda redakčnej rady: PhDr. Jana Cibereová, jana.cibereova@centrum.sk, redakcia: Ing. Iveta Palečková, e-mail: iveta.paleckova@msumi.sk, Mgr. Adela Kalaninová, e-mail: adela.kalaninova@msumi.sk, Mgr. Marcela Sabovčíková, e-mail: marcela.sabovcikova@msumi.sk, tel.: 6864 242. Inzerciu prijíma: Turistická a informačná kancelária, e-mail: iveta.pazicova@msumi.sk, gabriela.kovtunova@msumi.sk, tel.: 6864 105, členovia redakčnej rady: Mgr. Miroslav Dufinec, RNDr. Lýdia Sidivárová, Damián Tüdöš, Mgr. Ján Várady, Michal Oros. Uzávierka príspevkov a fotografií je každý pondelok v nepárnom týždni – do 12.00 hod. Adresa redakcie: Michalovčan, Mestský úrad Michalovce, Nám. osloboditeľov 30, 071 01 Michalovce, č. dverí 242 a 105, www.michalovce.sk. V meste Michalovce dvojtýždenník rozširuje redakcia. Vychádza v náklade 5000 kusov. Evidované MK SR ako periodická tlač pod číslom EV 3787/09. ISSN 1339-0031.

malý oznamovateľ

Prenájom / predaj

- Dám do prenájmu garáž na Ulici kpt. Nálepku vo dvore. Tel.: 0949 642 200
- Predám dom vo Falkušovciach, č. 120. Informácie na tel.: 0918 126 873
- Predám záhradku, osada Vrbiny, 4 ä. Tel.: 056 6425 844

Rôzne

- Darujem hnoj do záhrady. Tel.: 056 6443 332

prerušenie distribúcie elektriny

- 7. apríla od 08.00 hod. do 14.30 hod., úseky: Ul. okružná č. d. 4, 5, 1000, 4806, Ul. špitálska č. d. 994, 2851, parcela č. 5360/1, garáže na Ul. špitálska
- 17. apríla od 8.10 hod. do 15.00 hod., úseky: Ul. Štefana Fidlíka č. d. 39 – 71 nepárne a 34 – 64 párne, Ul. SNP č. d. 2 – 40 párne, 20B, 31 – 59 nepárne, 65 – 79 nepárne, 341, 5723, 3963, 6294, 6751/301 a parcely č. 355/3, 359, 437

Bližšie info: www.michalovce.sk, úradná tabuľa MsÚ

Z malej iskry plameň

Hudobno-spevácka skupina Zemplínski heligonkári pôsobí v našom meste od roku 2012. Na výročnej schôdzi Občianskeho združenia Zemplínskych heligonkárov, ktorá sa konala vo februári, hodnotili napĺňanie svojich cieľov.

Jeden z najvýznamnejších projektov, ktorý sa darí realizovať už šesť ročníkov, je festival Zemplínska heligónka, na ktorom sa predstavujú v posledných rokoch aj hostia zo zahraničia. Za úspech považujú aj štyri ročníky ekumenického koncertu vďaka pod názvom Vianoce s heligónkou, zameraného na prezentáciu našich kolied a vianočných zvykov. Spolučast' na projekte pre

seniorov „Aj jeseň života je krásna“, príprava dvoch Tvorivých dielní pre heligonkárov a dobrá spolupráca s mnohými folklórnymi skupinami a festivalmi svedčia o význame ich práce a jej výsledkoch.

Ani v roku 2020 sa neplánujú vzdať svojich dlhodobých cieľov a budú hľadať finančné prostriedky na realizáciu svojich projektov vystúpeniami, ale aj podávaním projektov a žiadosť na rôzne kompetentné inštitúcie a oslovením dobrých sponzorov. Oceňujú dlhodobú podporu a spoluprácu všetkých sponzorov, ktorých zoznam je zverejnený na webovej stránke zemplinskaheligonka.sk.

Veľké ciele sa dajú dosiahnuť len spájaním síl a spoluprácou. O to sa budú usilovať Zemplínski heligonkári aj v roku 2020.

Pavol Hájnik

AJ VY MÔŽETE POMÔCŤ!

V tejto mimoriadnej situácii zohrávajú pracovníci v obchodoch kľúčovú úlohu, keďže prinášajú potraviny rodinám po celej krajine. Preto Tesco Slovensko spúšťa intenzívnu náborovú kampaň.

Prijímame dočasných kolegov: pokladníkov, dokladačov v obchode či vodičov.

Príhlásiť sa môžete v najbližšom Tesco obchode, alebo zavolať na telefónne číslo +421 903 411 368 alebo +421 911 069 666 či napíšte e-mail: nabor@tesco.com.



Hrad Tibava

Predposledné zimné podujatie v najstaršom michalovskom KST Turista absolvovali členovia v susednom sobranskom okrese v oblasti Zavihorlatskej pahorkatiny. Prezreli si drevené kostolíky v Ruskej Bystrej a Inovciach, pochodili po Podhorodskom hradnom vrchu, na ktorom sú ruiny najvyššieho a najmenšieho hradu u nás – hradu Tibava z 13. storočia. Prešli hrebeňovkou cez Paprtný

vrch (621 m n. m.) k Beňatinskému kameňolomu s ešte zamrznutou tyrkysovou vodou. Vo vápencovej stene tohto úchvatného miesta je akoby vymalovaný obraz veľryby. Od pokračovania v pešej túre turisti upustili, keďže sa husto rozpršalo, a rozhodli sa navštíviť Gitarové múzeum v Sobranciach, do ktorého vstup im však nebol umožnený.

Anton Hasák

COVID-19: Pomoc sebe a druhým

? Čo robiť, ak ochoriete



- Zostaňte doma a kontaktujte svojho lekára.
- Kontaktujte svojho lekára a informujte ho o svojich príznakoch. Povedzte mu, že máte alebo môžete mať COVID-19. Táto informácia mu pomôže sa o Vás postarať a taktiež zabráni infikovaniu alebo vystaveniu nákazy iných ľudí.
- Ak nie ste dostatočne chorí na hospitalizáciu, môžete sa uzdraviť doma.
- Rozoznajte, kedy treba vyhľadať naliehavú pomoc v núdzi.
- Ak máte niektorý z vyššie uvedených varovných signálov, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

? Čo môžu urobiť ostatní, aby podporili najohrozenejších ľudí



Podpora okolia pre starších ľudí

- Prípravné plánovanie komunity (žijúcom na sídlisku, v spoločných priestoroch či v okolí) na COVID-19 by malo zahŕňať starších ľudí (60 rokov a viac), ľudí so zdravotným postihnutím a organizácie, ktoré ich podporujú, aby sa zabezpečilo zohľadnenie ich potrieb.
 - o Mnoho z týchto jednotlivcov žije v komunite a mnohí z nich sú závislí od služieb a podpory poskytovanej v ich domovoch alebo v komunite, aby si udržali svoje zdravie a nezávislosť.
- Zariadenia dlhodobej starostlivosti by mali obmedziť kontakt s verejnosťou a dodržiavať hygienické pokyny, aby zabránili zavedeniu a rozšíreniu COVID-19.


Podpora od rodiny a opatrovateľa


- Pomôžte svojmu príbuznému, ktorý patrí do rizikovej skupiny a v prípade potreby mu vyberte lieky z lekárne.
- Zásobte sa potravinami, ktoré sa nekazia rýchlo, aby ste ich mali doma po ruke a tak minimalizovali návštevy obchodov. Potraviny zabezpečte na krízové obdobie, ktoré je aktuálne vyhlásené vládou alebo krízovým štábom.


10 odporúčaní pri COVID-19


Máte podozrenie alebo potvrdený koronavírus?

- 1.** Zostaňte doma, nechodte do práce, školy ani na verejné priestranstvá. V prípade potreby nákupu alebo inej požiadajte ľudí vo vašom okolí, aby išli za vás. Ak musíte ísť von, vyhnite sa používaniu akéhokoľvek druhu verejnej dopravy alebo taxíkov. Vždy použite rúško na tvár.



- 2.** Starostlivo sledujte svoj zdravotný stav a príznaky. Príznaky nájdete na webe www.korona.gov.sk. Ak sa vaše príznaky zhoršia, okamžite kontaktujte svojho lekára.



- 3.** Oddýchnite si a pite dostatok tekutín.



- 4.** Ak ste objednaní k lekárovi, telefonicky ho informujte, že máte alebo môžete mať COVID-19. Pokiaľ telefón nezdvihne, pošlite sms. K lekárovi nechodte.



- 5.** V prípade mimoriadnych zdravotných udalostí volajte na číslo 155 a informujte dispečing, že máte alebo môžete mať COVID-19.

155
- 6.** Zakryte si ústa rúškom alebo odevom, keď kýchate alebo kašlete. Nepoužívajte samotné ruky, pretože sa dotýkajú mnohých povrchov.


- 7.** Umývajte si ruky mydlom a teplou vodou najmenej 20 sekúnd viackrát za deň alebo použite dezinfekčný prostriedok na ruky s obsahom najmenej 60% alkoholu.


- 8.** Ak je to možné, zostaňte v samostatnej miestnosti a mimo dosahu ostatných ľudí vo vašej domácnosti. Mali by ste tiež používať samostatnú kúpeľňu a WC, ak je k dispozícii.


- 9.** Vyhnite sa zdieľaniu osobných vecí s inými ľuďmi vo vašej domácnosti, ako sú riad, uteráky a posteľná bielizeň.


- 10.** Vyčistite všetky povrchy, ktorých sa často dotýkate, ako napríklad stoly a kľučky. Používajte domáce dezinfekčné prostriedky na dané povrchy.

