

# NOVOBANSKÉ NOVINY

MESAČNÍK OBČANOV MESTA NOVÁ BAŇA A OKOLIA



Ročník XXIX.

Apríl 2020

Číslo 4

nepredajné

www.novabana.sk

## Dôležité telefónne čísla týkajúce sa koronavírusu

• NONSTOP call centrum NCZI	0800 221 234	• krízový štáb mesta Nová Baňa	0905 436 381
• záchranka, tiesňové volania	155, 112	• dovoz potravín a liekov v meste Nová Baňa v pracovných dňoch od 8:00 hod do 11:00 hod.	045/6782 881
• call centrum OÚ v pracovných dňoch od 8:00 hod. do 20:00 hod.	0917 222 682	• dovoz potravín a liekov BBSK v pracovných dňoch od 8:00 hod. do 15:00 hod.	0800 221 235
• Úrad verejného zdravotníctva SR	0917 222 682	• dovoz potravín a liekov NB Obstarávanie	
• RÚVZ Banská Bystrica	0918 569 580	Nákupov denne od 6:30 hod. do 22:00 hod.	0905 583 517
• RÚVZ Žiar nad Hronom	0911 214 488		
• koronavírus linka mesta Nová Baňa	0907 866 654		



KRÍZOVÝ ŠTÁB MESTA NOVÁ BAŇA  
VYZÝVA

## STOP KORONAVÍRUSU

NOVOBANČANIA, ZABRÁŇME SPOLU ŠÍRENÍU  
OCHORENIA COVID-19

1. Používajte ochranné rúško a ochranné rukavice.
2. Dodržiavajte bezpečnú vzdialenosť min. 2 m od iných ľudí na verejnosti.
3. Dôkladne si umývajte ruky mydlom, teplou vodou a dezinfikujte ich.
4. Dezinfikujte predmety - mobil, kľúče, kľučky, volant, počítač, diaľkový ovládač.
5. Sledujte svoj zdravotný stav, v prípade zmeny zostaňte doma a kontaktujte svojho obvodného lekára a Regionálny úrad verejného zdravotníctva Žiar nad Hronom. Tel.: 0911 214 488  
Banská Bystrica Tel.: 0918 659 580



Na zníženie rizika v meste Nová Baňa pravidelne dezinfikujeme verejné priestranstvá, bankomaty, autobusové zastávky, vstupy do predajní, lekární, úradov, vchody bytových domov, výťahov, poštové schránky.

Dodržiavajte hygienu rúk, nedotýkajte sa neumytými rukami tváre a očí.



Donášku potravín a liekov pre seniorov domov je možné nahlásiť od 8:00 hod. do 11:00 hod. v pracovných dňoch na tel.: 045 67 82 881  
MsÚ Nová Baňa



## Myšlienka, ktorá má srdce

Situácia, ktorá vznikla na celom svete v súvislosti s výskytom koronavírusu COVID-19, ľudstvo prinútila spomaliť, zamyslieť sa, prehodnotiť priority. Mnohí z nás si kladú otázky typu: „Zvládneme to?“, „Kedy to konečne skončí a čo bude ďalej?“

Zvládnuť to musíme a raz to určite skončí. Nie sme v tom predsa sami. Mimoriadna situácia, na ktorú sa nedá vopred úplne pripraviť, si vyžaduje mimoriadne kroky a neustále prijímanie nových opatrení, ktoré nie sú vždy populárne. No musíme ich rešpektovať.

To, kedy a ako to zvládneme, je na každom jednom z nás! Je to výzva pre ľudstvo a nemôžeme to nechať len na tých, ktorí sú v „prvej línii“. Prišiel čas, keď nás možno viac ako inokedy musí spájať zodpovednosť a spolupatričnosť.

Pandémia, ktorá ovládla naše životy, však odhaľuje, že prejav ľudskosti a vďaky má medzi nami svoje stále miesto. Potrebu prejať vďaka všetkým, ktorí nám v tejto zložitej situácii zabezpečujú normálny život, a to predovšetkým v oblasti zdravotníctva, obchodu a nevyhnutných služieb, naplníme symbolickým aktom, ktorým je každodenný hromadný potlesk pre týchto hrdinov.

**Našu krajinu tak ovládla výzva, aká tu ešte nebola...**

Výzva, ktorá nás nenecháva ľahostajnými...

Výzva, do ktorej sa zapojilo aj naše mesto...

Po odznení symbolickej slovenskej piesne v mestskom rozhlase o 20:00 hod. sa mestom rozlieha potlesk Novobančanov, ktorí tak vzdávajú hold slovenským hrdinom. ĎAKUJEME!

Dagmar Lachká, MsÚ Nová Baňa

## Vážení občania, Novobančania...

Prvé prípady ochorenia na koronavírus vo svete sa zaznamenali v Číne, pričom toto vírusové ochorenie tam bolo zaznamenané už koncom roka 2019 a postupne sa rozšírilo ako celosvetová pandémia. Na Slovensku bol prvý potvrdený prípad na ochorenie COVID-19 zachytený 6. marca v obci Kostolište na Záhorí, starší manželský pár sa infikoval od svojho syna, ktorý bol na karnevale v Benátkach. Odvtedy sa počet nakazených na Slovensku znásobil a v nasledujúcom období ešte bude stúpať. V aprílovom čísle Novobanských novín sa preto cielene zameriavame práve na toto ochorenie. Noviny vychádzajú v náklade 3 000 ks pre každú domácnosť v našom meste. Tejto globálnej pandémie čelíme my všetci na Slovensku a aj v Novej Bani musíme prijímať adekvátne opatrenia.

Jedným z prvých opatrení aj u nás bolo, že ľudia prichádzajúci na Slovensko zo zahraničia mali nariadenú povinnú 14-dňovú karanténu. Nariadenie bolo prijaté začiatkom marca Úradom verejného zdravotníctva SR. Veľa Novobančanov pracuje v zahraničí v krajinách ako Rakúsko, Taliansko, Holandsko či Veľká Británia. Všetci títo ľudia mali povinnosť dodržať spomínanú karanténu, pričom za porušenie tejto povinnosti je stanovená sankcia vo výške 1 659 EUR, ktorú má právo uložiť spomínaný Úrad verejného zdravotníctva SR. Na základe vedomostí, ktoré máme my, ľudia s povinnosťou dodržať povinnú karanténu k nej pristúpili skutočne seriózne a dodržiavajú ju. Nepochybne k tomu prispelo už veľmi silné celospoločenské povedomie a dohľad ostatných obyvateľov. Naším občanom, ktorí sa vrátili začiatkom marca, už táto povinná karanténa ubehla a zatiaľ nikto z nich nebol potvrdený ako infikovaný. Dotknutým občanom sa snažíme túto karanténu uľahčovať a už 14. marca začala fungovať služba na donášku potravín a liekov, ktorú organizuje spoločnosť Nová Baňa Obstarávanie nákupov. Neskôr sa pridali aj ostatné prepravné spoločnosti, ktorým je momentálne nariadený zákaz prevážať ľudí, ale majú povolené prevážať tovar. Povinná karanténa sa nevzťahuje na šoférov kamiónov a expertov, ktorých potrebujeme. V Novej Bani máme tiež súkromné spoločnosti, ktoré poskytujú medzinárodnú prepravu. Všetci zamestnanci boli poučení a taktiež im boli poskytnuté ochranné prostriedky.

Infekciu je možné takpovediac „príviesť“ zo zahraničia, ale okrem toho je potrebné mapovať aj kontakty jednotlivých ľudí, ktorým bolo diagnostikované ochorenie COVID-19, aby tak nedochádzalo k nekontrolovanému šíreniu v komunite. V Slovenskej republike sa to zatiaľ nedeje a komunitný prenos sa zatiaľ nerozvinul.

V Novej Bani máme množstvo chatárov najmä z Bratislavy, kde zatvárali školy oproti iným mestám Slovenska s týždňovým pred-

stihom. Školy na celom Slovensku sa potom uzavreli 16. marca. Práve v Bratislave je aj kvôli najväčšej koncentrácii ľudí najväčší počet potvrdených prípadov. Mnohí títo chatári prišli sem a isté riziko je spojené aj s nimi, preto treba mať na pamäti, že rizikové sú okrem iného už aj predajne potravín, najmä veľkoplošné. Mesto aj v tejto súvislosti po zasadnutí krízového štábu v polovici marca oslovilo LIDL a jeho centrálu v Bratislave a požiadali sme o zabezpečenie limitovaného vstupu do predajne s tým, že by bol k dispozícii len presne stanovený počet nákupných košíkov. Odpoveď z centrály LIDL o nami navrhovanom opatrení znela tak, že je to možné zaviesť až po nariadení vlády. Mesto kontaktovalo aj vedenie predajni COOP JEDNOTA, kde sa tento návrh podarilo aplikovať už od polovice marca – tým, že sa zatvárali vstupné dvere, keď bolo v obchode viacero zákazníkov. Reguláciu počtu zákazníkov v predajniach nakoniec nariadila vláda od 30. marca a riziko kontaktu s potenciálne infikovanou osobou je tak momentálne znížené.

**Upriamujeme pozornosť občanov na druhé veľké riziko, a to infikovanie sa nepriamou cestou, čiže vlastnými rukami, na ktorých tento vírus potenciálne môžeme mať po dotknutí sa infikovaného povrchu. Vírus prežíva rôzne dlho na rôznych povrchoch. Môžeme si ho jednoducho zaniest' do očí, nosa alebo úst. Práve preto je dôležitá hygiena rúk a nedotýkanie sa tváre, aj keď používate rukavice. Je to rovnaké riziko. Takéto upozornenie je umiestnené aj v svietiacej autobusovej zastávke pri potravinách Terno. Taktiež sa v tlačenej forme vkladalo k ochranným rúškam, ktoré sa distribuovali každému seniorovi v meste.**

**Rovnako dodržiavanie vzdialenosti medzi ľuďmi dva metre a viac je prevencia pred prenosom. Keďže ide o respiračnú nákazu, ktorá sa môže prenášať aj kvapôčkami, snažíme sa chrániť nielen vzdialenosťou, ale aj nosením rúšok.**

Krízový štáb mesta Nová Baňa sa postupne rozšíril o viacerých odborníkov, aby bol čo najkomplexnejší a najpohotovejší v reakciách na vzniknutú situáciu. Pribudli členovia ako MUDr. Katarína Tužinská, PharmDr. Norbert Chano, JUDr. Vladislav Lalka či náčelník dobrovoľníckeho hasičského zboru Jozef Bóna. Prizývame aj naslovovzatého odborníka, doktora Balážiho, ktorý ma bohaté skúsenosti s podobnými situáciami. V aprílovom čísle novín sme dali priestor na príspevky práve týmto odborníkom, ktorí nám môžu dať cenné rady a odporúčania.

V Novej Bani máme aj rizikové skupiny obyvateľov, ktoré sme sa snažili zabezpečiť a poučiť. Každý musí mať zabezpečený prístup k vode, aby dodržiaval hygienu rúk, tiež musí mať zabezpečenú možnosť získať ochranné rúško, ktoré mu bolo odovzdané a mesto zabezpečuje aj ich výmenu.

Musíme sa tiež vzájomne upozorňovať na neadekvátne správanie svojho okolia. V prípade, ak bude mať niekto podnet, mestská polícia, ktorá aktívne spolupracuje so štátnou políciou, je občanom k dispozícii. Môžeme tak spoločne predchádzať nežiaducim dôsledkom. Ako už bolo spomenuté, momentálne v Novej Bani nemáme žiadny prípad nákazy.

V Novej Bani máme veľkú skupinu opatrovaných občanov, ktorých opatrovatelky opatrujú v terénnej forme opatrovateľskej služby. Mesto nie je zriaďovateľom žiadneho zariadenia pre seniorov, ktoré je pobytové, máme len malé zariadenie, ktoré patrí pod DSS Hrabiny. Denné centrum seniorov bolo zatvorené už od 9. 3. 2020. Táto skupina obyvateľov vo vyššom riziku si musí uvedomiť, že je najlepšie chránená, ak je doma. Nákupy potravín a liekov opatrovaným aj seniorom prebiehajú v koordinácii s už spomínanými prepravnými službami tak, aby boli vybavení obyvatelia v dôchodkovom veku.

Ochorenie ovplyvnilo našu spoločnosť aj ďalšie krajiny vo veľkom rozsahu. S finančnými dopadmi

sa budeme musieť vyrovnávať dlhší čas. Aktivity naplánované koncom minulého roka sme museli takmer všetky pozastaviť a odsunúť, mnohé aj zrušiť. Toto zložité obdobie budeme musieť prekonať aj z ekonomickej stránky a v nasledujúcich rokoch budeme vidieť, aký bude vývoj. Samozrejme, musíme plniť určité úlohy a stále zabezpečovať chod mesta – musí fungovať zber komunálnych odpadov, zimná či letná údržba, opatrovateľská služba... Mnohé rozvojové programy sa však budú musieť odložiť.

Život v celej spoločnosti sa zastavil. Ľudia chodia do práce v podstate len tam, kde je to nevyhnutné, prípadne majú skrátenú pracovnú dobu alebo pracujú z domu. Tým, ktorí sú v prvej línii, vyjadrujeme vďaka aj každodenným potleskom o ôsmej hodine večer.

Na záver chcem poďakovať mestu a občanom, ktorí sa správajú veľmi príkladne a vzorne, vidno, že nič neberú na ľahkú váhu, rešpektujú všetky nariadenia ústredného krízového štábu, Úradu verejného zdravotníctva SR, hlavného hygienika alebo nášho krízového štábu a správajú sa podľa nich.

**Prosím vás, aby sme to spoločnými silami a vďaka vzájomnej solidarite a pomoci vydržali, aby sme dodržiavali pokyny, spravali sa disciplinovaně.** Postupne sa nám podarí vysporiadať s týmto ochorením a nájsť definitívne riešenie, napríklad vakcínu, prípadne si vybudujeme imunitu a náš život sa vráti do normálu.

Verím, že si s odstupom času budeme cenit' viac všetko to, čo teraz nie je možné a ešte pred pár týždňami sme to považovali za samozrejme.

Mgr. MVDr. B. Jaďuď, MBA,  
primátor





**Želajme si veľa trpezlivosti. Veľa viery, nádeje, vzájomnej pomoci...**

## V AKOM REŽIME PRACUJÚ LEKÁRI V NOVEJ BANI?

Ambulancie všeobecných a detských lekárov aj niektorých špecialistov v Novej Bani sú otvorené. Vzhľadom na súčasnú situáciu s koronavírusom však pracujú v upravenom režime.

- Pacienti sa objednávajú na vyšetrenie telefonicky, lieky sa predpisujú elektronicky.

- Ľudia sú vyzývaní, aby vzájomne vyšetrenie v ambulancii a prišli osobne len vtedy, keď to zdravotný stav nevyhnutne vyžaduje!

- Čakárne môžu byť uzamknuté alebo upravené s cieľom minimalizovania kontaktu medzi ľuďmi.

- Do ambulancie vstupuje vždy len jedna osoba chránená rúškom. Veľké množstvo času a energie vyžaduje vypisovanie OČR a PN, hlásenia o karanténach, sledovanie nových usmernení. Preventívne prehliadky sa nevykonávajú.

Detskí lekári však pokračujú v očkovaní detí podľa odborných odporúčaní. Veľmi často je používaná aj telemedicina – cez dostupné siete môžu rodičia a pacienti komunikovať s lekárom a konzultovať rôzne problémy. Pri podozrení na možný kontakt s postihnutým koronavírusom alebo ochorením koronavírusom postupujú lekári podľa odporúčaných postupov.

## AKÝM SPOSOBOM ZDRAVOTNÍCI V NAŠOM MESTE ZABEZPEČUJÚ STAROSTLIVOSŤ?

**Veľmi dôležité je ubezpečiť občanov, že všetci lekári sa snažia v maximálnej možnej miere byť k dispozícii svojim pacientom. Vytvárajú všetko úsilie na to, aby stihali vybavovať telefonáty, ktorých sú v priebehu dňa desiatky.**

Aj napriek nedostatku ochranných pomôcok vyšetrujú pacientov a vystavujú sa tak ohrozeniu nákazy. Prostriedky na ochranu si zabezpečujú prevažne sami. Doposiaľ prišli len dve malé zásilky zo štátnych hmotných rezerv, čo je nedostačujúce!

V prípade podozrenia na infekciu COVID-19 kontaktujú príslušné linky a odošlú pacientov na testovanie. **Je veľmi dôležité, aby práve primárna sféra zostala funkčná, aby sa mohla starať o región s mnohotisícovým obyvateľstvom!**

## AKÝM SPOSOBOM SA MÔŽE ČLOVEK NAKAZIŤ?

**Nakaziť sa môže každý. Nežia-**

**duci je priamy kontakt s osobou nakazenou vírusom.** Vstupnou bránou infekcie je nosová sliznica, ústna dutina, spojovka oka. Vírus sa prenáša kvapôčkovou metódou a k nákaze môže dôjsť prakticky kdekoľvek. Ak sa človek v súčasnej dobe správa nezodpovedne – nedodržiava hygienu rúk, nepoužíva bariérovú ochranu, nedezinfikuje predmety, svoju domácnosť a pracovisko, ohrozuje svoje okolie.

## AKÉ SÚ MOŽNOSTI OCHRANY?

**Je výborné, že si ľudia začali operatívne vyrábať vlastné textilné rúška a ochotne prijali ich nosenie! Aj v Novej Bani mnohí občania šili a šijú rúška a za to im patrí obdiv a vďaka!**

V dnešnej situácii rúško predstavuje pre bežnú verejnosť základnú mechanickú bariéru a hoci sa o ich používaní vedú rôzne diskusie, stále platí, že nosenie rúška chráni samotného človeka pred infekciou, bráni v šírení nákazy a nesmie sa zabúdať ani na psychologický efekt nosenia rúška.

Môžeme použiť:

### 1. Jednorazové chirurgické rúška

– po použití dôsledne zabaliť do igelitového vrečka a odstrániť do uzavretého koša.

### 2. Bavlnené rúška

– dajú sa opakovane prať a žehliť.

### 3. Respirátory bez výdychového ventilu

– sú pre bežného občana.

### 4. Respirátory s výdychovým ventilom

– sú určené prioritne pre zdravotníkov, ktorí sú v kontakte s osobami s vírusom. Pokiaľ sa používajú za iných okolností, je nutné ventil dodatočne prekryť rúškom.

### 5. Ochranné štíty

– chránia celú tvár pred vniknutím infekcie, dajú sa objednať, ale aj vyrobiť svojpomocne.

**Všetky ochranné prostriedky však treba používať s rozumom!**

Ak sa s rúškom alebo respirátorom nesprávne manipuluje, môže to spôsobiť viac škody ako osohu. V prípade, ak vidíte osobu takto konať, je veľmi dôležité ju slušným spôsobom usmerniť – pomáhamo



si tým navzájom v boji proti šíreniu nákazy.

- Napríklad u novorodencov sa rúška vôbec nesmú používať.

- U detí do 3 rokov, s ktorými sa ešte nedá spolupracovať, sa využíva kryt na kočík alebo krátkodobý šál na tváričku.

- Deťom starším ako 3 roky môžeme hravou formou vysvetliť, na čo rúško slúži a kedy ho treba použiť.

- Ak sme v lese, na prechádzke, športujeme a sme 3 metre od ostatných ľudí, môžeme si dať rúška dolu. Je to vhodné pre našu imunitu.

- Tehotné ženy a ľudia s ochoreniami srdca a dýchacích ciest môžu mať pri používaní problémy, preto ich môžu nosiť len na nevyhnutný čas.

## AKO JE TO SO STRETÁVANÍM SA ĽUDÍ?

K tejto problematike sa vyjadrim z pohľadu detského lekára. Deti v súčasnej koronavírusovej pandémie vzhľadom na svoju priaznivú imunitnú výbavu nemusia mať závažné príznaky infekcie. Dokonca môžu mať iné formy – vyrážky, problémy s trávením, ale aj teploty, kašeľ, dýchavičnosť, stratu chuti a čuchu. No môžu byť šíriteľa nákazy.

**Návštevy starých rodičov a starších ľudí sa z dôvodu ich ohrozenia neodporúčajú.**

**Práve seniori majú oslabenú imunitu a často trpia viacerými chorobami.** Kontakt s koronavírusom môže mať pre nich veľmi zlé následky. Niekedy je však potrebné starých rodičov navštíviť či už z praktického, alebo psychologického hľadiska. **Treba**

**pri tom použiť všetky dostupné ochranné metódy:**

- umývať si ruky, dezinfikovať,
- dodržať odstup,
- žiadny telesný kontakt,
- nosiť rúško, rukavice,
- nič nejst' a nepiť, vetrať miestnosť,

- dobrou možnosťou je stretnúť sa na čerstvom vzduchu.

**Vzájomné návštevy, rodinné oslavy a pod. sú neodporúčané, nesprávne a nežiaduce!**

**Návštevy spoločných zariadení, napríklad detských ihrísk, preliezačiek, klubov a športovísk, sú v súčasnosti nemožné kvôli ich uzavretiu.**

S deťmi však môžeme ísť každý deň na primerane dlhú vychádzku s kočíkom, pobudnúť v záhrade, ísť do lesa, na lúku, previezť sa na bicykli, zakopať si loptu.

Príroda je ten správny liek, preto doprajme deťom aj seba pohyb, šport, vitamín D zo slniečka, nájdime v prírode relax a duševnú pohodu. Dobrá imunita a dobrá psychika, to je naša najlepšia ochrana!

## AKO MÔŽU DETI, RODIČIA, MLADÍ I STARŠÍ ĽUDIA A SENIORI PSYCHICKY ZVLÁDNÚŤ ODBOIE PANDÉMIE?

**Začnime deťmi.** Deti vidia nás dospelých, ako sa správame, a berú si z nás vzor. Buďme pri nich pohodoví. Môžeme sa s nimi hrať, smiať, učiť sa, debatovať. Povedzme im citlivo, že k nám síce prišiel škaredý vírus, ale my ho dokážeme poraziť umývaním rúčičiek. Neukážme im strach a paniku.

**A my dospeláci?** Neplánujme a žime pre súčasnosť, zo dňa na deň, riešme veci krok za krokom. Aj keď nás vnútorne prenasledujú obavy z budúcnosti, nedajme to najavo. Využime čas, ktorý sa nám ponúka, pre seba a svoju rodinu. Udržme si režim dňa, odmeňme



sa, doprajme si niečo, čo máme radi. Hýbme sa, starajme sa o imunitu seba i svojich blízkych. Nestráčajme humor, pomôže nám bojovať proti úzkosti.

**A čo naši starí spoluobčania?** Nepoddajte sa katastrofickým scénárom. Nečítajte a nepočúvajte všetky správy, dávajte si infor-

*„Prevencia pomáha chrániť naše zdravie.“*

mácie. Buďte v kontakte s ľuďmi, aj keď len cez telefón či z balkóna na balkón, neizolujte sa emocionálne ani sociálne. Tešte sa z každého dňa, spomínajte si na to všetko, čo ste prežili, myslite na to, čo ešte prežijete a že spoločnou trepezivosťou prekonáme toto náročné obdobie.

**ČO BY SI MALI ZAŽELAŤ DO BUDÚCA ZDRAVOTNÍCI A PACIENTI?**

**Želajme si veľa trpezlivosti. Veľa viery, nádeje, vzájomnej pomoci.** My zdravotníci si želáme, aby sa naši pacienti naďalej správali zodpovedne a disciplinovane, aby sme spoločnými silami prekonali nielen zdravotné, ale aj ekonomické a

psychosociálne aspekty tejto, pre nás dosiaľ nepoznanej situácie.

**Takisto si želáme, aby sme v tejto situácii zostali zdraví,** aby sme sa mohli starať o svojich pacientov a aby sme všetci v poriadku mohli byť so svojimi rodinami.

**rozhovor poskytla**  
**MUDr. Katarína Tužinská,**  
**text a foto: Veronika Volfová**

## Prosím pacientov, aby nechodili do lekárne zbytočne. Treba si uvedomiť, že máme krízový stav a treba riešiť to, čo je akútne.

**Nachádzate sa v „1. línii“ – máte aktuálne informácie o dodávkach liekov, či už voľnopredajných, alebo doplnkového sortimentu lekárne. Pokiaľ je ich akútny nedostatok na trhu, aký je postup? Za aké obdobie sa dokáže pokryť aspoň to nevyhnutné?**

Pokiaľ je nedostatok liekov na trhu, je to individuálne, a s nedostatkom liekov mnohé lekárne zápasili už v dávnejšej minulosti, tak si myslím, že pacienti sú zvyknutí na to, že sa z času na čas stáva, že liek v lekárni nedostanú. Slovenská lekárska komora, ktorej som viceprezidentom, už 2 roky dozadu presadila na ministerstve a následne v parlamente zmenu zákona, podľa ktorej je umožnené lekárňam objednávať lieky, ktoré nemajú alternatívu, svoju generickú náhradu, prostredníctvom emergentného systému. Emergentný systém znamená, že liek je objednaný a dodaný do lekárne iba na základe receptu, ktorý musí lekárnik zoskenovať a poslať do distribučnej spoločnosti, ktorá na základe tohto lekárskeho predpisu liek do lekárne dodá. Lekárne momentálne zápasia, čo aj najviac rezonuje v médiách, s akútnym nedostatkom paracetamolu alebo liekov s obsahom paracetamolu. Myslím, že za tým nedostatkom do veľkej miery stoja médiá, ktoré možno odprezentovali, že paracetamol by mohol byť liek na COVID-19, prípadne ľudia to možno pochopili nesprávne. V skutočnosti to nie je tak a paracetamol je liek, ktorý tlmi bolesť a teplotu. Nelieči, nemá preventívne účinky, nemá terapeutický efekt. Každý z pacientov by si mal uvedomiť, že je dobré mať určitú zásobu tohto lieku doma, lebo teplota sa môže vyskytnúť kedykoľvek, ale je zbytočné hromadiť či už paracetamol, alebo iné lieky. Každý liek má svoju dobu použiteľnosti a po uplynutí tejto krízy sa začnú hromadiť do

lekárni vracat' nespotrebované lieky od obyvateľstva a zbytočne sa budú tieto lieky vyhadzovať.

U nás v lekárni je tabletový paracetamol vypredaný, ale podarilo sa nám zadovážiť paracetamol



v iných liekových formách – je k dispozícii v čapíkovej forme, nespisovne v „čípkoch“. Máme ho k dispozícii v kombinovaných prípravkoch na prechladnutie či už so pseudoefedrínom, s kofeínom, alebo guajfenezínom, takže pokiaľ niekto trvá na liečbe paracetamolom alebo chce lieky s účinnou látkou paracetamol, vie si také aj v súčasnej dobe v lekárni kúpiť. Uvažovali sme nad tým, že by sme v lekárni vyrábali paracetamolové kapsule, ale vzhľadom na nesmiernu prácnosť a cenovú náročnosť sa obávam, že by to bolo neefektívne a cena takéhoto balenia by niekoľkonásobne prevýšila štandardnú cenu 24-tabletového balenia paracetamolu alebo akéhokoľvek balenia paracetamolu.

**Lekárne začali vydávať lieky v regulovanom režime, čo by ste odporučili pacientom?**

Niektorí ľudia to poňali tak, že je kríza a je potrebné mať zásobu liekov doma, tak si zbytočne

vytvorili zásoby, aj liekov z voľnopredajného sortimentu.

Preto Slovenská lekárska komora pristúpila k odporúčeniu lekárňam, aby tieto vydávali lieky pre pacientov ideálne do

vydajných miest. Aby sa teda pacient dlhým pobytom zbytočne nevystavoval zvýšenej možnosti infekcie, aj keď je z našej strany officína pravidelne dezinfikovaná, aj viackrát počas dňa, germicídnym žiaričom, ktorý zabíja všetky baktérie a vírusy. Napriek tomu to môže byť miesto s potenciálne zvýšeným výskytom baktérií a vírusov, respektíve so zvýšeným infekčným potenciálom.

**Tak isto je v lekárňach nedostatok preparátov obsahujúcich vitamín C. Aká je alternatíva tohto vitamínu, čo odporúčate ľuďom, najmä aktuálne oslabeným, na podporenie imunity?**

Začal by som obšírnejšie. Ochorenie COVID-19 je vírusové ochorenie spôsobené RNA vírusom, na ktoré v súčasnosti neexistuje ambulantná liečba. V prípade hospitalizácie pacienta v nemocnici dochádza len k symptomatickej liečbe, to znamená, že sa liečia príznaky ochorenia, nelieči sa ochorenia ako také. Každý organizmus sa musí s tým ochorením vysporiadať vlastnými schopnosťami a práve preto je dôležité budovať si imunitu, a nielen teraz. To by som rád podotkol nielen kvôli koronavírusu, je dôležité budovať si imunitu systematicky aj v budúcnosti. Jednou z tých najlepších možností, ako si vybudovať imunitu, napríklad proti koronavírusu alebo aj proti ochoreniu chrípky, je očkovanie. V porovnaní so svetom má Slovensko, a Nová Baňa nie je v tomto, bohužiaľ, výnimkou, veľmi nízku zaočkovanosť obyvateľstva. Pritom sa uvažuje alebo sú teórie vedcov a špecialistov na virológiu, že v prípade, ak by sme mali vyššiu zaočkovanosť, tak je málo pravdepodobné, že by sa vírus vo svete šíril v takej intenzite, ako sa šíri dnes, a vedeli by sme lepšie odlišiť bežnú chrípku od ochorenia COVID-19. Tieto dve ochorenia



môžu ísť ruka v ruku. Človek sa môže nakaziť obyčajnou chrípkou, zníži sa mu imunitná odpoveď organizmu a ten nedokáže tak dobre bojovať s ďalším patogénom, ktorý príde do organizmu. Môže sa teda nakaziť vírusom COVID-19 ľahšie. Z tohto dôvodu je veľmi dôležité budovať si imunitu a jedným zo základných pilierov budovania imunity je dostatočný príjem vitamínu C. Ak človek nemá pestrú stravu, tak je dobré vitamín C dopĺňať v suplementoch zakúpených v lekárni či už v šumivej, alebo v tabletovej forme. Je ťažké povedať, čo z potravy má najvyšší obsah vitamínu C. Mýlna sa predpokladá, že je to citrón, všeobecne treba prijímať dostatočné množstvo zeleniny a ovocia. Pokiaľ má človek pocit, že je ešte potrebné tento vitamín doplniť, môže siahnuť po doplnkovom sortimente z lekárne. Veľmi dôležitou súčasťou budovania imunity je vitamín D. Niektorí povia, že teraz už svieti slnko, mám toho „dėčka“ dost, ale vitamín D je práve v takomto zimnom a jarnom období veľmi dôležitý, treba ho užívať pravidelne a každodenne. Ale zase, nemalo by sa to preháňať. Vždy je dobre poradiť sa v lekárni so svojím lekárnikom, aby sa pre pacienta nastavila optimálna dávka vitamínu D. Ďalším suplementom alebo výživovým doplnkom, ktorý je dobré užívať pri ochoreniach a na budovanie imunity, je zinok, ktorý má priaznivý vplyv na imunitu ako takú, na funkciu imunitného systému, a okrem iného má priaznivý vplyv na nechty, vlasy a podobne. Okrem toho, že bude mať pacient dobre vybudovaný imunitný systém, mu teda ani nebudú vypadávať vlasy.

#### **Na sociálnych sieťach je rozšírená informácia o ibuprofene a jeho negatívnych účinkoch pri koronavíruse. Aký je váš názor?**

Môj názor je zhodný s vedcami a klinickými farmaceutmi, ktorí sa zaoberali práve pôsobením ibuprofenu na takéhoto pacienta. V žiadnom prípade sa nepotvrdilo, že ibuprofen zhoršuje priebeh ochorenia COVID-19. Nie je ani dokázané, že by k zhoršenému stavu v dôsledku ibuprofenu došlo. Ľudia sa nemusia obávať, ak doteraz užívali ibuprofen z terapeutických dôvodov či už proti zápalom, alebo od bolesti, že sa ľahšie nakazia týmto vírusom. Vyhĺasenie, ktoré bolo zo strany ministerstva zdravotníctva a Francúzskej republiky a ktoré neodporúčalo užívať ibuprofen,

bolo upravené. Média už potom nepostrehli, že sa neodporúča u ľudí, ktorí majú náchylnosť na zvýšenú krvácanosť. Ibuprofen má podobne účinky ako acylpyrín alebo lepšie povedané kyselina acetylsalicylová. Môže zvyšovať krvácanosť u ľudí, ktorí napríklad užívajú lieky na riedenie krvi. Z toho dôvodu treba užívať ibuprofen veľmi opatrne.

#### **Mnoho ľudí možno už začalo preventívne užívať paracetamol, aby neochoreli na COVID-19. Je správna takáto prevencia?**

V Českej republike už začali preventívne užívať paracetamol, aby neochoreli na COVID-19, no toto v žiadnom prípade nepomáha. Paracetamol nemá žiadny preventívny účinok proti ochoreniu, čiže je to zbytočné a pacient alebo človek, ktorý užíva paracetamol ako prevenciu, sa vystavuje riziku poškodenia obličiek a vnútorných



orgánov. Treba si totiž uvedomiť, že už 8 mg paracetamolu môže byť pre človeka smrteľných. Znamená to, že už po 16 tabletkách paracetamolu môže človek umrieť alebo mať závažne poškodené obličky alebo pečeň.

#### **V týchto dňoch sa najmä na internete objavuje množstvo predajcov, ktorí ponúkajú produkty na liečbu ochorenia COVID-19 či ako prevenciu proti nemu. Dokonca ponúkajú aj lieky, ktoré za normálnych okolností nie sú dostupné. Aký je váš názor na tento spôsob získavania liekov? Môžu byť pre ľudí nebezpečné, ak áno, v čom?**

Je na každom pacientovi, aby zvážil, čo je preňho bezpečné, či práve kupovať lieky od nejakého neznámeho človeka na internete, pričom nemusia mať štandardi-

zované zloženie, nemusia byť skladované tak, ako si to výrobca určil alebo ako tá konkrétna účinná látka musí byť skladovaná. Či podstúpi to riziko, že v konečnom dôsledku na tom obale môže byť niečo napísané, ale vnútri môže byť len obyčajné placebo. Odporúčam naozaj veľmi zvážiť, že či ten liek chcem, alebo nechcem kupovať cez internet. Je tu riziko reklamácie a pravdepodobnosť, že sa tomu pacientovi nikdy nedoplatok nedostane. Ďalšie riziko je dodanie prázdnej krabice na dobierku, čo sa tiež mnohokrát stalo.

#### **Akútny nedostatok je nielen pri liekoch, ale aj pri dezinfekčných prostriedkoch. Lekárne však dokážu vyrábať dezinfekciu aj samy. Je teda možné jej zakúpenie aj v našich lekárňach? Prípadne, dá sa zakúpiť materiál na výrobu dezinfekčných prostriedkov a bezpečne ich pripraviť aj v do-**

dezinfekciou preháňať. Pokiaľ je človek v domácnosti so svojou rodinou a neprichádzajú tam iní ľudia, tak je zbytočné, aby sa v dome dezinfikovali kľučky, striekali alkoholom, prípadne, aby sa nejakým iným chlórovým prípravkom umývala podlaha, pretože vírus sa tam nemá ako dostať. Nepotvrdilo sa šírenie v otvorenom prostredí. Čo však je potvrdené, tak to, že sa vírus môže nachádzať v miestnosti, ktorá je uzavretá, bez potrebného vetrania a dezinfekcie, a môže sa v nej dokonca nachádzať až niekoľko hodín potom, ako ju pacient opustil. Pri výrobe domácej dezinfekcie je dôležité myslieť na to, aby lieh, ktorý sa použije, mal minimálne 60 %. Na internete sa objavili recepty s alpu, ale alpa sama osebe má 60 %, a keď sa do toho ešte niečo ďalšie naleje, ako bolo v tom recepte uvedené, tak tá koncentrácia alkoholu sa zmenší, stráca svoju dezinfekčnú účinnosť a už nedokáže pozabíjať vírusy. U nás v lekárni vyrábame dezinfekčné prostriedky, ktoré majú minimálne 70 % koncentráciu alkoholu s tým, že po otvorení, ako určite všetci viete, sa alkohol vyparuje, ale pri nastavení koncentrácie na tých 60 % garantujeme minimálne mesiac po otvorení dezinfekčnú účinnosťou tohto rozťoku alebo gélu.

#### **Poskytujú lekáre v našom meste výdaj liekov aj alternatívnym spôsobom, nielen osobnou návštevou pacienta v lekárni (telefónická objednávka, e-mail, zásielková služba)?**

V našich lekárňach máme pre pacientov spustenú aplikáciu, ktorá je dostupná na stránke [www.oklekaren.sk](http://www.oklekaren.sk). Tam pacient po zadaní svojho rodného čísla, e-mailu a telefónneho čísla môže do vybranej lekárne odoslať dopyt, že si chce dať pripraviť lieky a tieto lieky mu v lekárni pripravíme, odošleme informácie, že sú pripravené, a pacient si hotový balíček v lekárni vyzdvihne a zaplatí. V prípade, že chce využiť službu ľudí z donáškových spoločností, ktoré fungujú v meste Nová Baňa, treba dať do takejto objednávky poznámku, že ju príde vyzdvihnúť donášková služba, a pacient nemusí vôbec chodiť do lekárne. Pristúpili sme k tomu z toho dôvodu, aby pacient strávil v lekárni čo najmenej času. Ako som už predtým hovoril, je to predsa len infekčné prostredie a naozaj aj starší pacienti by sa možno mali vyvarovať toho, aby

#### **máčich podmienkach?**

Situácia s dezinfekciou rúk alebo plôch sa zlepšila. Začína byť opäť dostatok dezinfekčných prípravkov a takisto v lekárňach sú k dispozícii dezinfekčné gély, roztoky. A treba si uvedomiť, že dezinfekcia je iba vtedy účinná, keď ju človek používa, nestačí ju mať v kabelke alebo vaku. Treba ju používať na dennodennej báze, ideálne za každým úkonom, ktorý človek urobí, napríklad keď idem do bankomatu vyberať peniaze, keď chytám kľučky na úradoch... Je tiež vhodné si ruky vydezinfikovať skôr, ako sadnem do auta, aby som potom nemusel dezinfikovať celé auto. Následne je veľmi malá pravdepodobnosť, že si zanesiem infekciu do organizmu po dotknutí sa tváre, nosa alebo úst, teda sa takto ochránim. Myslím si, že je zbytočné to s

chodili do takýchto prostredí, kde je veľa ľudí a kde existuje vo zvýšenej miere riziko infekcie. Táto možnosť odbremení pacienta od viacnásobnej návštevy lekárne, pacienta totiž informujeme až vtedy, keď už má všetky lieky pripravené. Mnohokrát sa stáva, že nie všetky lieky máme pre pacienta v lekárni k dispozícii, niektoré sa musia objednávať, a práve preto, aby po ne nemusel na dvakrát chodiť, je ideálne využiť možno aj túto formu komunikácie s lekárňou.

**Ako lekárnik by ste chceli ľudí o niečo poprosiť, niečo im odporučiť alebo odkázať?**

Vyzývam pacientov, aby nechodili do lekárne zbytočne. Treba si uvedomiť, že máme krízový stav a treba riešiť to, čo je aktuálne.

Myslím si, a nech sa na mňa nikto nenahnevá, že v súčasnej dobe riešiť vypadávanie vlasov alebo to, že sa mi lámu nechty, je asi neefektívne v porovnaní s rizikom, ktoré človek podstupuje, keď ide do lekárne a stretáva sa či už s infekčnými ľuďmi, alebo sa vyskytuje v infekčnom prostredí. Preto určite treba ísť do lekárne iba vtedy, keď to človek potrebuje. Viem, že krízový štáb uvažoval nad tým, že by sa dokonca v lekárňach zakázal výdaj alebo predaj doplnkových sortimentu, to znamená opaľovacích krémov, repelentov a podobne, no neviem, či k tomu pristúpi, to by ale bolo tiež jedno z riešení, aby si pacienti uvedomili, že nemáme bežný stav a že to, čo sa tu deje, je

pre nich riziko. Rizikom je totiž akýkoľvek kontakt s človekom, o ktorom nevieme či je, alebo nie je nakazený, alebo je prenášač tohto ochorenia. Preto aj návšteva lekárne môže byť riziková, naozaj zväzťe a racionalizujte návštevu lekárne tak, že možno kúpim aj to, čo budem potrebovať o týždeň, a kúpim to naraz, nie aby som musel chodiť každý druhý deň do lekárne. Tak isto celkom nerozumiem ľuďom, ktorí si neuvedomujú riziko a chodia z lekárne do lekárne ešte aj v dnešnej dobe a pýtajú sa, či máme dezinfekciu, aká dezinfekcia to je, a potom nakoniec z jednej lekárne bez dezinfekcie odídu a idú do ďalšej zistiť, či ešte nie je iná. V prvom rade treba dbať na svoje zdravie a je to to jediné, čo

nám v živote ostáva, starať sa o to zdravie. Lebo teraz to vidíme, že keď ho nebudeme mať, tak budeme mať veľký problém nielen my, ale aj naši blízki a možno aj celé Slovensko. Veď vidíme, ako dopadlo Taliansko či Španielsko, že ten stav tam je veľmi ťažký, a aj preto musíme všetci urobiť niečo pre to, aby sme sa presne takéhoto stavu vyvarovali. Čaká nás ešte dlhé obdobie, možno až o 100 dní bude najhoršie, treba sa na to pripraviť, správať sa zodpovedne, aby to, čo nás o tých 100 dní čaká, bolo čo najľahšie a zvládli sme to s čo najmenšími stratami na životoch.

**rozhovor poskytol**  
**PharmDr. Norbert Chano,**  
**text: Veronika Volfová**  
**foto: Boris Németh**

## Ak sa budeme správať zodpovedne, myslím si, že nie je dôvod na paniku a stres

### ČO MÁM ROBIŤ, AK MÁM PRÍZNAKY NÁKAZY?

Ak sa objaví podozrenie na COVID-19 alebo príznaky nákazy COVID-19, ako sú horúčka a príznaky akútnej respiračnej infekcie, napr. kašeľ, bolesti na hrudníku a dušnosť, alebo slabosť, bolesti svalov, ako prvé treba telefonicky kontaktovať svojho obvodného lekára, ktorý po konzultácii s RÚVZ (regionálny úrad verejného zdravotníctva) určí ďalší postup ohľadom liečby, samozrejme, podľa stavu pacienta – izolácia (ostať doma), domáca liečba, testovanie, zisťovanie kontaktov pacienta a v prípade zhoršenia stavu hospitalizácia na infekčnom oddelení.

### AKO MÔŽEM JA OSOBNÉ BRÁNIŠ ŠÍRENIE NÁKAZY?

- budem sa správať zodpovedne – život je najvyššia hodnota, nepovyšovať slobodu nad život,
- obmedziť sociálne kontakty na minimum,
- nosiť rúško a pri kontakte s inými ľuďmi dodržiavať odstup viac ako 2 m,
- časté a správne umývanie rúk a dezinfekcia,
- zodpovedné správanie k najzraniteľnejšej skupine, k seniorom – nedávať im deti, nenavštevovať ich, ale kontaktovať telefonicky, pomôcť im s nákupmi,
- ak sme chorí alebo sme v karanténe, skutočne nikam nechodiť, zostať doma,
- dôležité je pri nutnosti lekárskej kontroly nezatajovať údaje o chorobe a o cestovateľskej anamnéze.

### JE RIZIKO OCHORENIA COVID-19 U DETÍ ROVNAKÉ AKO

### U DOSPELÝCH?

Samozrejme, najohrozenejšou skupinou sú seniori, ľudia nad 65 rokov, u ktorých má choroba najťažší priebeh a môže končiť smrťou. Ochoreť môžu aj deti, pričom najmenej rizikové sú deti od 0 do 9 rokov vďaka svojej aktívnej imunite. Nemajú pridružené ochorenia ako seniori. Neboli zaznamenané úmrtia v tejto vekovej skupine, ale u adolescentov vo veku od 12 do 20 rokov boli popísané aj úmrtia práve na COVID-19.

### VZNIKNE V TELE PO PREKONANÍ OCHORENIA IMUNITA?

Áno, po prekonaní choroby získame dočasnú imunitu, 1- až 2-ročnú, ale s ohľadom na to, že toto ochorenie je tu pomerne krátko, nie sú celkom presné údaje o imunite. Dôležitý je aj priebeh ochorenia, hladina protilátok v tele. Na dosiahnutie kolektívnej imunity musí vírus infikovať 60 – 70 % populácie.

### AKO PRIPRAVIŤ DOMÁCNOSŤ A RODINU NA MOŽNOSŤ, ŽE NIEKTO Z ČLENOV RODINY OCHORIE?

Ideálne by bolo odísť a ostať izolovaný od rodiny, ale keďže to väčšinou nie je možné, treba sa izolovať v samostatnej izbe, obmedziť kontakt s ostatnými na minimum, nosiť rúška aj v domácnosti, často si umývať a dezinfikovať ruky. Veľmi dôležité je aj dezinfikovanie povrchov, kľučiek,

toalet. Ostatní členovia rodiny sú, samozrejme, v povinnej karanténe, nesmú nikam chodiť a sledujú svoj zdravotný stav, o ktorom informujú svojho obvodného lekára.

### VEDELI BY STE PORADIŤ OBČANOM, AKO SA DÁ VYHNÚŤ PANIKE A STRESU?

Ak sa budeme správať zodpovedne (obmedzíme sociálne kontakty na minimum, budeme dodržiavať bezpečnú vzdialenosť, nosiť rúška, dezinfikovať, dodržiavať povinnú karanténu), myslím si, že nie je dôvod na zbytočnú paniku a stres. Ide o vírusové ochorenie a aby sme ochoreli, musia byť splnené určité podmienky. Navyše, zbytočný strach a úzkosť oslabujú našu imunitu a znemožňujú nám racionálne uvažovať. Je potrebné venovať sa viacej rodine, aktivitám doma, chodiť do prírody

(nie vo veľkých skupinách), tráviť čas na slnku, jesť vitamíny a dbať na správnu výživu. Alkohol možno na krátky čas rieši strach a úzkosť, ale spolu s fajčením znižuje našu imunitu.

### AKO LEKÁRKA ZÁCHRANNEJ SLUŽBY, AKÉ MÁTE ODPORÚČANIA, ČOHO SA TREBA VYVAROVAŤ?

Najrizikovejšie je, ak sa stretávame vo väčších skupinkách, hlavne dôchodcovia ako riziková skupina. Rizikom je nenosenie rúška, nedodržiavanie hygieny rúk a nariadení odborníkov. Veľmi rizikové aj pre nás zdravotníkov je, ak ľudia zatajujú informácie o príznakoch choroby a cestovateľskú anamnézu.

**rozhovor poskytla**  
**MUDr. Marta Ťažiarová,**  
**text a foto: Veronika Volfová**





## Čo robiť a čo nerobiť v domácej izolácii

Vo vzťahu k fungovaniu domácnosti počas povinnej karantény platí niekoľko pravidiel.

**N**ákupy si skúste zorganizovať s pomocou priateľov, rodiny či blízkych a poprosiť ich, aby vám ich nechali pred dverami alebo na inom určenom mieste, prípadne, ak sa dá, využite službu dovozu potravín do domácnosti. Ak to nie je možné, choďte do obchodu v čase, keď tam nie je veľa ľudí, a zoznam vecí si pripravte dopredu, aby ste pri nákupe strávili čo najmenej času.

Preveniou vírusového ochorenia je najmä dôsledné umývanie rúk dezinfekčným mydlom a časté, nárazové vetranie miestností. Kľučky, povrchy a predmety, ktoré bežne používate, častejšie dezinfikujte prípravkami s obsahom chlóru alebo alkoholu. Používajte jednorazové papierové a vlhčené utierky, každý člen ro-

diny má mať svoj vlastný uterák, rovnako vlastný tanier, poháre či príbor. Ideálnym riešením pre člena rodiny, ktorý prišiel zo zahraničia, je samostatná izba a minimálne kontakty s ostatnými. Ak to aj nie je možné, každý člen rodiny by mal urobiť maximum pre to, aby k prípadnému prenosu ochorenia neprišlo.

### Počas domácej izolácie:

- sledujte svoj zdravotný stav,
- ak sa u vás objaví aspoň jeden z príznakov, ako horúčka, kašeľ, dýchavičnosť, hneď telefonicky kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára aj príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva a dohodnite sa na odbere biologického materiálu,
- obmedzte kontakty s inými osobami, nena-

vštevujte kultúrne, spoločenské, športové alebo iné hromadné podujatia, neprijímate a nechodte na návštevy,

- necestujte,
- na výučbové aktivity využívajte e-learningové formy,
- vykonávajte iba takú pracovnú činnosť, ktorú môžete vykonávať v mieste izolácie,
- zdržte sa akýchkoľvek činností mimo miesta izolácie.

**zdroj:** [http://www.uvzs.sk/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4090:opatrenia-ustredneho-krizoveho-tabu-sr-vnsuvislosti-snochorenim-covid-19&catid=250:koronavirus-2019-ncov&Itemid=153](http://www.uvzs.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=4090:opatrenia-ustredneho-krizoveho-tabu-sr-vnsuvislosti-snochorenim-covid-19&catid=250:koronavirus-2019-ncov&Itemid=153)

## Čo robiť, ak ste chorý

Ak máte ochorenie COVID-19 alebo máte podozrenie, že ste nakazený vírusom, ktorý spôsobuje COVID-19,

postupujte podľa krokov uvedených nižšie, aby ste zabránili šíreniu choroby na ľudí vo svojej domácnosti a svojom okolí.

### ZOSTAŇTE DOMA S VÝNIMKOU LEKÁRSKEJ STAROSTLIVOSTI

Ľudia, ktorí majú mierny priebeh ochorenia COVID-19, majú byť počas choroby izolovaní doma. Mali by ste zamedziť aktivity mimo svojho domu s výnimkou nevyhnutnej lekárskej starostlivosti. Vyhnite sa verejným priestranstvám, mestskej hromadnej doprave, používaniu verejnej dopravy, spoločným jazdám autom alebo taxíkom.

### SKÔR, NEŽ OSOBNĚ NAVŠTÍVITE SVOJHO LEKÁRA, ZAVOLAJTE MU

Ak máte dohodnuté stretnutie u lekára, zavolajte tomuto poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti a povedzte mu, že máte alebo môžete mať COVID-19. To pomôže poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti podniknúť kroky na zabránenie šírenia nákazy alebo vystavenia riziku nákazy iných ľudí.

### IZOLUJTE SA OD OSTATNÝCH ĽUDÍ A ZVIERAT VO SVOJEJ DOMÁCNOSTI

Pokiaľ je to možné, mali by ste zostať vo svojej izbe, mimo dosahu ostatných ľudí v domácnosti. Mali by ste používať aj samostatnú kúpeľňu a WC, ak je to možné. Aj keď sa nezaznamenali správy o tom, že by zvieratá ochoreli na COVID-19, stále sa odporúča, aby ľudia chorí na COVID-19 obmedzili kontakt so zvieratami, kým nebude o víruse známych viac informácií. Ak je to možné, zverte počas choroby starostlivosť o svoje zvieratá inému členovi rodiny alebo priateľovi. Ak sa počas choroby musíte starať o svoje domáce zvieratá alebo byť okolo zvierat, umyte si ruky pred interakciou so zvieratami a po nej a nosťte na tvári rúško.

### ZAKRYTE SI ÚSTA PRI KAŠLI ALEBO KÝCHANÍ

Keď kašlete alebo kýchate, zakryte si ústa a nos papierovou vreckovou, kusom látky alebo oblečením. Nepoužívajte iba samotnú ruku. Použitú vreckovku vyhodte do koša. Oblečenie pravidelne perte pri vysokej teplote. Umývajte si

často ruky mydlom a teplou vodou najmenej po dobu 20 sekúnd, najmä po vysmrkaní, kašľaní alebo kýchaní, po použití toalety a pred jedlom alebo prípravou jedla. Ak nie sú dostupné mydlo a voda, používajte dezinfekčné prostriedky na ruky s obsahom alkoholu najmenej 60 %. Naneste na celý povrch rúk a vtierajte dovtedy, kým ruky neuschnú. Mydlo a voda sú najlepšou voľbou, ak sú ruky viditeľne špinavé. Vyhnite sa dotyku očí, nosa a úst neumytými rukami.

### VYHNITE SA ZDIEĽANIU SPOLOČNÝCH VECÍ V DOMÁCNOSTI

Nedeľte sa o jedlo, poháre, šálky, kuchynský riad, uteráky alebo posteľnú bielizeň s inými ľuďmi. Po použití by ste mali veci dôkladne umyť mydlom a teplou vodou.

### VYKONÁVAJTE DEZINFEKCIU POVRCHOV KAŽDÝ DEŇ

Vykonávajte bežné čistenie povrchov, ktorých sa dotýkate. Tieto povrchy zahŕňajú pulty, stolové dosky, kľučky na dverách, kúpeľňové doplnky, toalety, telefóny, klávesnice, tablety a nočné stolíky. Vyčistite tiež všetky povrchy, na ktorých môže byť krv, stolica alebo iné telesné tekutiny. Používajte domáce čistiace spreje alebo utierky podľa návodu. Návody obsahujú pokyny na bezpečné a efektívne používanie čistiacich prostriedkov vrátane bezpečnostných opatrení, ktoré by ste mali dodržiavať pri používaní, napríklad použitie rukavíc a vetranie počas používania výrobku.

### SLEDUJTE PRÍZNAKY

Vyhľadajte rýchlu lekársku pomoc, ak sa choroba zhoršuje (napr. ťažkosti s dýchaním). Pred vyhľadaním lekárskej pomoci zavolajte poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti a povedzte mu, že máte alebo ste v súčasnosti testovaný na COVID-19. **Upovedomte zdravotnícke zariadenie**, lekár telefonicky hlási výskyt choroby územne príslušnému regionálnemu hygienikovi regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ). Osoby, ktoré sú aktívne monitorované alebo sa sledujú individuálne, by sa mali riadiť

pokynmi poskytnutými miestnym zdravotníckym zariadením alebo zdravotníckymi pracovníkmi. V prípade mimoriadnych zdravotných udalostí volajte na číslo 155 a informujte dispečing, že máte alebo môžete mať COVID-19.

### UKONČENIE DOMÁCEJ IZOLÁCIE

Zostaňte doma, kým nedostanete pokyn na odchod. Pacienti s potvrdeným COVID-19 by sa mali riadiť domácimi bezpečnostnými opatreniami, kým sa riziko sekundárneho prenosu na iných ľudí nepovažuje za nízke. Rozhodnutie o ukončení opatrení v domácej karanténe by sa malo robiť individuálne, po konzultácii s poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti a štátnymi a miestnymi zdravotníckymi oddeleniami. Horúčka môže byť subjektívna alebo potvrdená.

Osoba v úzkom kontakte je definovaná ako osoba, ktorá mala osobný kontakt s prípadom COVID-19 do 2 metrov a viac ako 15 minút, za úzky kontakt môžeme považovať aj starostlivosť o osobu, spoločné bývanie, návštevy, spoločné čakárne u lekára alebo iné miestnosti, kde sa objavil prípad COVID-19, rovnako to môže byť aj osoba, ktorá má priamy kontakt s infikčnými sekretmi prípadu COVID-19 (napr. vylučovaných pri kašľaní). Ak k takémuto kontaktu dôjde bez toho, aby ste nosili odporúčané osobné ochranné pracovné prostriedky alebo OOPP (napr. ochranný oblek – overal, rukavice, jednorazové respirátory FFP3, ochranné okuliare), sú splnené kritériá na zväzovanie suspektného prípadu (osoba podozrivá na ochorenie). Údaje na definovanie úzkeho kontaktu sú obmedzené. Medzi úvahy pri posudzovaní úzkeho kontaktu patrí trvanie expozície (napr. dlhší čas pravdepodobne zvyšuje expozičné riziko) a klinické príznaky osoby s COVID-19 (napr. kašeľ pravdepodobne zvyšuje expozičné riziko; ako aj expozícia ťažko chorému pacientovi). Osobitná pozornosť by sa mala venovať tým, ktorí sú exponovaní v rámci poskytovanej zdravotnej starostlivosti.

**zdroj:** [https://www.korona.gov.sk/pdf/Co\\_rob\\_bit\\_ak\\_ste\\_chory\\_COVID-19.pdf](https://www.korona.gov.sk/pdf/Co_rob_bit_ak_ste_chory_COVID-19.pdf)

## Prijaté opatrenia

Prehľad opatrení Ústredného krízového štábu Slovenskej Republiky a vlády Slovenskej Republiky

### VLÁDA SLOVENSKEJ REPUBLIKY VYHLÁSILA NÚDZOVÝ STAV

#### Núdzový stav sa vzťahuje na:

- držiteľov povolenia na prevádzkovanie záchranej zdravotnej služby,
  - držiteľov povolenia na prevádzkovanie dopravnej zdravotnej služby,
  - Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou,
  - núdzový stav štátne nemocnice
  - pre ďalšie subjekty pôsobiace v zdravotníctve
  - núdzový stav ambulantných lekárov, všeobecných lekárov a špecialistov (štátnych, ako aj neštátnych)
  - právnické a fyzické osoby, ktoré majú z ÚDZS zmluvu o zabezpečení vykonávania prehliadok mŕtvych tiel,
  - právnické a fyzické osoby, ktoré prevádzkujú pohrebnú službu,
  - Operačné stredisko záchranej zdravotnej služby SR,
  - Úrad verejného zdravotníctva SR,
  - regionálne úrady verejného zdravotníctva,
  - zariadenia sociálnych služieb, v ktorých sa poskytuje aj zdravotná starostlivosť.
- Štát chce chrániť seniorov, ktorí sú v prípade pandémie koronavírusu najzraniteľnejšou skupinou. Úrad verejného zdravotníctva SR zároveň uzavrie činnosť denných stacionárov a pre sociálne zariadenia vydá hygienické pokyny.

#### ODPORÚČANIA A NARIADENIA PRE OBČANOV

- Povinnosť nosiť rúško všade mimo svojho bydliska.
- Dodržiavať dvojmetrový rozstup v rade (vonku aj vnútri).
- 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.
- Vláda vyzýva rodičov, aby v súvislosti s prerušením vyučovania nedávali deti do opatery starým rodičom z dôvodu možného šírenia nákazy. Pribeh ochorenia u nich môže byť komplikovanejší.
- Pre seniorov nad 65 rokov sú určené špeciálne otváracie hodiny v obchodoch, a to od 9:00 hod. do 12:00 hod.
- Vláda SR a Úrad verejného zdravotníctva SR vyzvali seniorov, aby pre riziko ochorenia COVID-19 vychádzali zo svojho domu či bytu len v nevyhnutných prípadoch. Štát seniorom odporúča, aby radšej požiadali o pomoc iných, eliminovali sociálny kontakt s druhými ľuďmi, a to aj s rodinnými príslušníkmi. Vláda je pripravená v prípade nutnosti aj prijať zákaz vychádzania pre konkrétne skupiny ľudí.
- Vláda vyzýva seniorov, aby MHD a verejnú dopravu využívali iba v nevyhnutných prípadoch.
- Vláda zakázala predaj respirátorov bežnej ve-

rejnosti, keďže môžu byť nebezpečné (chorý človek, ktorý používa respirátor s výdychovým ventilom, vydychuje infikovaný vzduch). Respirátory budú k dispozícii iba pre zdravotníckych pracovníkov.

#### KARANTÉNA

- Všetkým občanom SR, ktorí sa vrátili zo zahraničia na územie SR, sa nariaďuje karanténa (izolácia) v zariadeniach určených Ministerstvom vnútra SR na dobu nevyhnutnú na vykonanie laboratórnej diagnostiky COVID-19. Za nedodržanie povinnej karantény hrozí pokuta až do výšky 1 659 €.

#### OBCHODY, PREVÁDZKY

S účinnosťou od 16. 3. 2020 od 6:00 hod. sa do odvolania uzatvárajú všetky maloobchodné prevádzky a všetky prevádzky poskytujúce 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,
- lekární, predajní a výdajní zdravotníckych pomôcok,
- predajní drogerie,
- čerpacích staníc pohonných hmôt a palív, predajní novin a tlačovní,
- predajní s krmivom pre zvieratá a veterinárnych ambulancií,
- prevádzok telekomunikačných operátorov,
- prevádzok verejného stravovania a stánkov s rýchlym občerstvením (bez prítomnosti verejnosti),
- prevádzok poštových, bankových a poisťovacích služieb,
- prevádzok internetových obchodov (e-shop) a donáškových služieb,
- pohrebných služieb, služieb pohrebiska a krematória,
- autoservisov, pneuservisov a odťahovacích služieb,
- taxislužieb vykonávajúcich prepravu vecí a tovaru,
- práčovní a čistiarň odevov.

#### Od 30. 3. 2020 sa povoľuje otvorenie ďalších obchodov, služieb a prevádzok:

- očné optiky,
- služby STK a emisnej kontroly,
- leasingové služby,
- predajne a servis bicyklov,
- notári a advokáti,
- stavebniny, záhradníctva,
- galantérie, metrový textil,
- farby, laky,
- elektroinštalačné služby,
- železiarstva,
- zberné dvory,
- servis výpočtovej a telekomunikačnej techniky,
- kľúčové služby.

•Štát zavádza limit na počet zákazníkov v predajni, v jednom čase bude môcť byť v obchode len jeden zákazník na 25 metrov štvorcových predajnej plochy.

•V obchodoch musí byť zabezpečená povinná dezinfekcia rúk alebo jednorazové rukavice

pri vstupe a je povinnosť nosiť rúško. Prevádzky musia zabezpečiť minimálny odstup v radoch pri pokladniciach aspoň dva metre.

•Zatvorené naďalej zostanú veľké obchodné domy a veľké prevádzky. Výnimku majú predajne potravín, drogerií a lekární v obchodných domoch.

•Všetky predajne budú v nedeľu zatvorené z dôvodu sanitárneho dňa a oddychu personálu, výnimku dostali len pohotovostné lekárne a veterinárne ambulancie.

•V obchodoch a prevádzkach sa odporúča meranie telesnej teploty.

•Zákaz prevádzky sa netýka komunálnych služieb a služieb dezinfekcie a regulácie živočíšnych škodcov.

#### VLÁDA, SAMOSPRÁVY

- Obce a mestá zriadi telefónne linky na dohľadku jedla a inej pomoci pre ľudí, ktorí nemôžu chodiť von.
- Vláda schválila zákon, podľa ktorého budú môcť štátne orgány v čase krízy využívať lokalizačné dáta ľudí, ktoré im poskytnú mobilní operátori.
- Vláda spúšťa všetky kanály na informovanie obyvateľstva o potrebných opatreniach a takisto aj reklamnú kampaň na ich propagáciu.
- Vláda požiada riaditeľa RTVS, aby každý deň bola na RTVS svätá omša o 18:00 hod. Takisto sa zavedie vysielanie školských spotov a online škola na RTVS.

#### EKONOMIKA

##### PRVÁ POMOC zamestnancom, firmám a SZČO

- Štát preplatí 80 % platu zamestnanca firmám, ktorých prevádzky sú povinne uzavreté.
- Štát poskytne príspevky pre SZČO a zamestnancov podľa poklesu tržieb firmy:

- viac ako 20 % – 180 €
- viac ako 40 % – 300 €
- viac ako 60 % – 420 €
- viac ako 80 % – 540 €

• Štát poskytne bankové záruky vo výške 500 mil. € mesačne.

• Zamestnancom v karanténe a rodičom na OČR bude hradených po celú dobu 55 % z ich hrubej mzdy.

• Odklad platby odvodov za zamestnávateľa pri poklese tržieb o viac ako 40 %.

• Odklad preddavkov dane z príjmu pri poklese tržieb o viac ako 40 %.

• Možnosť započítania si doteraz neuplatnenej straty od roku 2014 vrátane.

#### KULTÚRA, ŠPORT

• Zatvárajú sa akvaparky a lyžiarske strediská, ako aj všetky zábavné podniky, detské kútiky, wellness a fitness centrá, kúpele.

• Od 24. 3. 2020 sa predlžuje platnosť zákazu usporadúvania športových, spoločenských a kultúrnych podujatí do odvolania.

#### ŠKOLSTVO

• Prerušuje sa vyučovanie na školách a v školských zariadeniach.





## ZDRAVOTNÍCTVO

- Z dôvodu predídania šírenia možnej nákazy v nemocničnom prostredí boli zakázané všetky návštevy vo všetkých nemocniciach na území SR.
- S účinnosťou od 18. 3. 2020 sa nariaďuje všetkým poskytovateľom zdravotnej starostlivosti, aby vykonávali potrebné kroky a opatrenia smerujúce k obmedzeniu plánovaných operačných výkonov, ktorých nevykonanie, prípadne odloženie neohrozí život a zdravie osôb.
- Pri vstupe do nemocníc, fabriek sa bude podľa nariadenia hygienikov od 30. marca merať teplota tela.
- Pred každou nemocnicou, kde sa robia odbery, sa zriadi drive-thru. Ide o testovacie body na koronavírus z áut. Jedno takéto miesto za deň urobí 70 odberov vzoriek.
- Pred nemocnicami, v ktorých dochádza k výtržnostiam neprispôsobivých ľudí, budú vojaci a policajti, aby urobili poriadok.
- Ministerstvo zdravotníctva určí po jednej nemocnici na východe a v strede Slovenska a v Bratislave, ktoré budú slúžiť čisto len na liečbu ochorenia Covid-19. V ostatných nemocniciach budú na tento účel vyšpecifikované celé pavilóny.
- Posúva sa vykonateľnosť preventívnych prehliadok, ktoré sa musia vykonávať vo vzťahu k práci.
- Ministerstvo obrany identifikuje vojakov, ktorí sa môžu zaškoliť na sanitárov, ak by to bolo nevyhnutné.
- Ministerstvo zdravotníctva vyrokuje so zdravotnými poisťovňami, aby ambulanciám aj počas obdobia so zníženým počtom pacientov dávali 75 % platieb z priemeru, ktorý zvyčajne dosávajú.

## CIRKEV

- O súčinnosť boli požiadané aj cirkvi a náboženské spoločenstvá registrované v SR, aby zastatvili usporiadania a konania bohoslužieb, omší, náboženských stretnutí, púťí a slávností, rovnako tak obmedzenie používania liturgických predmetov, spoločných modlitebných knížiek a predmetov, ktoré by mohli slúžiť na prenos vírusu, a aby predišli vzájomnému fyzickému kontaktu.

## ÚRADY

- Klientske centrá budú od 16. 3. 2020 fungovať len tri hodiny denne.
- Do 30. apríla 2020 nesmie byť spustená žiad-

na exekúcia ani dražba.

## DOPRAVA

Zatvorili sa hraničné priechody. Na územie SR majú povolený vstup len:

- nákladné motorové vozidlá prevážajúce tovar,
- osoby, ktoré sa preukážu oficiálnou formou pobytu – trvalým či prechodným pobytom – a platným cestovným dokladom,
- osoby, ktoré dochádzajú na územie SR za prácou z prihraničných obcí; musia sa preukázať občianskym preukazom/pasom, pobytovou kartou a potvrdením od zamestnávateľa/pracovnou zmluvou.
- Obmedzuje sa medzinárodná osobná, vlaková a autobusová doprava okrem nákladnej.

## Železničná doprava

- Ministerstvo dopravy a výstavby SR zruší bezplatnú železničnú dopravu pre študentov, kým budú školy zatvorené.
- Medzinárodná železničná doprava nebude prebávať od 13. 3. 2020 od 7:00 hod.
- Vnútroštátna osobná železničná doprava prebáva od soboty 14. 3. 2020 v obmedzenom režime. Železničná spoločnosť Slovensko (ŽSSK) pokračuje v pravidelnej dezinfekcii železničných vozňov.
- Rovnako Železnice Slovenskej republiky (ŽSR) dezinfikujú priestory staníc.

## Autobusová doprava

- Počnúc dňom 13. 3. 2020 od 7:00 hod. nebudú medzinárodné autobusové linky prebávať zo Slovenska ani smerom na Slovensko.

## Kamiónová preprava tovaru

- Nákladná kamiónová doprava je povolená na vnútroštátnych aj medzinárodných trasách s cieľom zabezpečiť zásobovanie obyvateľstva. Vodiči kamiónov (profesionálni) musia byť vybavení ochrannými prostriedkami, ktoré je povinný zabezpečiť ich zamestnávateľ.

## Lodná doprava

- Počnúc dňom 13. 3. 2020 od 7:00 hod. lode prepravujúce osoby nesmú zastavovať v prístavoch nachádzajúcich sa na území Slovenskej republiky. Je povolený len tranzit cez územie Slovenskej republiky.

## Letecká doprava

- Dňom 13. 3. 2020 od 7:00 hod. bude pozastavená medzinárodná letecká doprava na všetkých letiskách na území Slovenskej republiky.

## POŠTA

- Slovenská pošta bude fungovať v upravenom režime tak, aby bolo zabezpečené poskytovanie univerzálnej poštovej služby – môžu byť však upravené prevádzkové hodiny. Všetky pobočky sa v priebehu dňa budú pravidelne dezinfikovať.

## SOCIÁLNA POISŤOVŇA

- Sociálna poisťovňa zjednodušila postupy pri uplatňovaní nároku poistencov aj na ošetrované (OČR) tak, aby sa obmedzil osobný kontakt verejnosti v ambulanciách pediátrů a v pobočkách Sociálnej poisťovne. Stačí vyplniť formulár na webe Sociálnej poisťovne ([www.socpoist.sk](http://www.socpoist.sk)).

## NÁRODNOSTNÉ MENŠINY

### Vyhlasenie splnomocnenca vlády SR pre národnostné menšiny

V súvislosti s výskytom ochorenia COVID-19 (koronavírus) čelí v súčasnosti Slovensko najväčšej bezpečnostnej výzve za uplynulé desaťročia.

Vláda SR s účinnosťou od 16. 3. 2020 vyhlásila núdzový stav a prijala ďalšie opatrenia na zabránenie šírenia koronavírusu medzi obyvateľstvom SR.

Rozšírenie koronavírusu vyžaduje konkrétne opatrenia a celospoločenskú informačnú kampaň zo strany zodpovedných.

Splnomocnenec vlády SR pre národnostné menšiny preto minulý týždeň zabezpečil preklad základných informácií o koronavíruse do maďarského, rómskeho, rusínskeho, ukrajinského a nemeckého jazyka a v spolupráci s Úradom verejného zdravotníctva SR boli tieto informácie zverejnené na webových stránkach príslušných regionálnych úradov verejného zdravotníctva, resp. zaslané priamo do obcí s rómskym, rusínskym, ukrajinským a nemeckým obyvateľstvom.

**Informácie, nápisy a oznamy týkajúce sa ohrozenia života, zdravia, bezpečnosti alebo majetku občanov uvádzajú pre verejnosť aj v menšinových jazykoch.**

Verím, že vďaka dodržaniu povinnosti a efektívnou formou informovania verejnosti prispejeme k bezpečnosti a ochrane životov našich občanov!

zdroj: <https://www.korona.gov.sk/covid-19-prijate-opatrenia.php>

## COVID-19 A SCHOPNOSŤ PREŽIŤ NA POVRCHOCH

 <b>3</b> HODINY VZDUCH V INTERIÉRI	 <b>4</b> HODINY MEĎ	 <b>24</b> HODÍN KARTÓN
 <b>2-3</b> DNI PLAST	 <b>2-3</b> DNI OCEĽ	

## Vážení seniori,

dovoľujem si na vás apelovať, aby ste znížili riziko v súvislosti s ochorením na koronavírus, aby ste rešpektovali všetky odporúčania od inštitúcií a odborníkov a ostali doma. Dovoz potravín a liekov je pomerne dobre zabezpečený a snažíme sa ho zabezpečiť pre vás všetkých. Je určený hlavne pre Vás, využite to, neriskujte a neurobte chybu, ktorá môže spôsobiť problém, za ktorý môžete zaplatiť veľmi vysokú cenu. Pýtajte sa, pokiaľ nemáte dostatok informácií, svojich detí, susedov, využite ponuku mesta aj ostatných inštitúcií, aby ste dostali odpovede na svoje otázky. Sme v tom všetci spolu a vaše deti a blízki vám určite podajú pomocnú ruku. Spolu to prekonáme.

Mgr. MVDr. Branislav Jad'ud', MBA,  
primátor

**K**oronavírus spôsobujúci ochorenie COVID-19 bol identifikovaný v Číne na konci roka 2019. Predstavuje nový kmeň vírusu, ktorý u ľudí nebol doposiaľ známy. Ochorenie sa prenáša kvapôčkovou infekciou, odhadovaný inkubačný čas ochorenia je 2 až 14 dní.

Podobne ako iné infekčné choroby, napríklad chrípka alebo ochorenia spôsobené pneumokokmi, je nový vírus nebezpečný najmä pre seniorov a dlhodobo chorých ľudí (ochorenie srdca, cukrovka, pľúcna choroba, chronické ochorenia so znížením imunity, onkologické ochorenie a podobne).

Pre zdravého človeka je prekonanie infekcie COVID-19 zvyčajne niečo podobné ako nepríjemná viróza. Takto prebieha u 4 z 5 nakazených. U zhruba 14 až 15 % je priebeh ťažší a u 5 % závažný. Asi 1 až 2 % končia smrťou. Percento úmrtí môže byť podstatne nižšie, vzhľadom na skutočnosť, že nevieme, koľko bolo/je bezpríznakových prenášačov ochorenia. Z toho dôvodu je horšie epidemiologicky kontrolovateľné.

### PRIPRAVTE SA NA COVID-19

Podniknite kroky na zníženie rizika nákazy. Ak ste pre vek alebo dlhodo-

bý vážny zdravotný problém vystavení väčšiemu riziku plynúcemu z potenciálne vážnejšieho priebehu ochorenia COVID-19, je mimoriadne dôležité, aby ste podnikli nasledovné kroky na zníženie rizika nákazy:

Poproste svoje okolie, aby vás dostatočne zásobilo nevyhnutnými vecami a domácimi potrebami na obdobie aktuálne vyhlásené vládou alebo krízovým štábom (predpoklad 2 týždne).

V prípade, že užívate pre vaše zdravie nevyhnutné lieky, obráťte sa na svojho lekára a požiadajte ho o predpis potrebných liekov, pokiaľ je to možné, prostredníctvom e-receptu. Uistite

## POMOC V NÚDZI



### Pre koho je služba určená?

Pre osamote žijúcich seniorov, ľudí so zdravotným znevýhodnením alebo pre osoby v karanténe.

### S čím Vám môžeme pomôcť?

Služba je určená na zabezpečenie nákupu potravín, drogérie a liekov.

### Kedy a kam môžete volať?

V pracovných dňoch od 8:00 – 11:00 volajte na 045 / 67 82 881

### Kedy budete platiť za nákup?

Za nákup zaplatíte až pri jeho doručení. Nikomu nedávajte peniaze vopred.

### Prosba pre obyvateľov mesta

Prosíme občanov, ktorí majú vedomosť o osamelých občanoch, ktorým nemá kto pomôcť, aby o takejto skutočnosti informovali mesto na telefónnom čísle: 0907 866 654 alebo e-mailom na [msu@novabana.sk](mailto:msu@novabana.sk)

**STOP**  
KORONAVÍRUSU

[www.novabana.sk](http://www.novabana.sk)





## STOP KORONAVÍRUS

sa, že máte doma voľno predajné lieky (na liečbu horúčky a iných príznakov) a zdravotnícke potreby (servítky atď.). Väčšina ľudí sa bude môcť z COVID-19 zotavovať doma. Dodržujte bezpečnostné opatrenie týkajúce sa dostatočného odstupu od iných ľudí, aspoň 2 metre, a vyhýbajte sa davom. Keď chodíte na verejnosť, noste na tvári rúško a držte sa ďalej od chorých, obmedzte úzky kontakt a umývajte si často ruky.

Vyvarujte sa cestovaniu vo verejnej doprave, využívajte ju iba v nevyhnutných prípadoch.

V prípade prepuknutia choroby COVID-19 vo vašom okolí zostaňte doma čo najviac, aby ste znížili riziko nákazy. Vychádzajte iba v nutných prípadoch, ako je napríklad nákup potravín.

Pre seniorov nad 65 rokov sú určené špeciálne otváracie hodiny v obchodoch, a to od 9.00 do 12.00 hod. Všetky predajne budú v nedeľu zatvorené z dôvodu sanitárneho dňa a oddychu personálu, výnimku dostali len pohotovostné lekárne a veterinárne ambulancie. Odporúčame seniorom, aby využili službu dovozu potravín a liekov, ktoré si môžu objednať v pracovných dňoch od 8:00 do 11:00 hod. na tel. č.: 045/ 67 82 881.

Vláda je pripravená v prípade nutnosti aj prijať zákaz vychádzania pre konkrétne skupiny ľudí.

### DODRŽUJTE KAŽDODENNÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

V rámci prevencie vydal Úrad verejného zdravotníctva SR opatrenie, v rámci ktorého sa zakazuje vychádzať a pohybovať sa na verejnosti bez prekrytia horných dýchacích ciest. Všetci občania teda majú povinnosť nosiť rúško všade mimo svojho bydliska. Vyhýbajte sa úzkemu kontaktu s chorými ľuďmi. Umývajte si ruky často mydlom a vodou najmenej po dobu 20 sekúnd.



Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, treba použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu. Nedotýkajte

sa často používaných povrchov na verejnosti, ako sú napr. tlačidlá výťahu, kľučky dverí, zábradlia, nepodávajte si ruky, atď. Ak sa

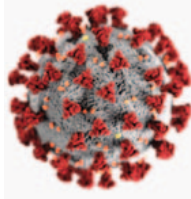
niečoho musíte dotknúť, zakryte si ruku alebo prst servítkou, prípadne rukávom. Vyhýbajte sa dotýkaniu sa vlastnej tváre, nosa, očí a úst. Čistite a dezinfikujte svoj domov, aby ste odstránili baktérie a vírusy. Ak ste chorý, kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára, ktorý určí ďalší postup liečby, doma na lôžku sa z ochorenia liečte v samostatnej izbe.

### UROBTE SI PLÁN V PRÍPADE, AK OCHORIETE

Konzultujte so svojim lekárom možnosti získania ďalších informácií o sledovaní svojho zdravotného stavu a príznakov indikujúcich COVID-19. Zostaňte v kontakte s ostatnými (telefonicky alebo e-mailom). Ak ochoriete, je možné, že budete musieť požiadať o pomoc priateľov, rodinu, susedov, komunitných zdravotníckych pracovníkov atď. Určite osobu, ktorá sa o vás môže starať v prípade, že váš ošetrovateľ (opatrovateľ) ochorie.

### SLEDUJTE PRÍZNAKY A NALIEHAVÉ VAROVNÉ SIGNÁLY

- horúčka nad 38°C
- kašeľ



## RUBRIKA PRE SENIOROV

- sťažené dýchanie
- bolesť svalov
- bolesť hlavy
- únava, malátnosť
- strata čuchu a chuti

Ak sa u vás objavia naliehavé varovné signály COVID-19, okamžite sa telefonicky skontaktujte so svojim lekárom, prípadne volajte na Úrad verejného zdravotníctva SR alebo 112. Naliehavé varovné signály v prípade dospelých: ťažké dýchanie alebo dýchavičnosť, pretrvávajúca bolesť alebo tlak na hrudníku, zmätenosť alebo neschopnosť

### KEDY PACIENTA MOŽNO POVAŽOVAŤ ZA VYLIEČENÉHO

Pacient s potvrdeným ochorením COVID-19, ktorému ustúpili príznaky ochorenia, musí byť ešte dva týždne v karanténe. Ak následne neprejavuje žiadne známky ochorenia, musí byť ešte dvakrát negatívne testovaný, až potom oficiálne prekonal ochorenie. Osoby, ktoré boli v povinnej 14-dňovej domácej karanténe z preventívnych dôvodov, napríklad z dôvodu návratu zo zahraničia a neprejavujú príznaky ochorenia COVID-19, sa môžu vrátiť do bežného života bez potreby následného testovania.

zdroj : [http://www.ruvztv.sk/wp-content/pdf\\_downloads/covid\\_19/3\\_](http://www.ruvztv.sk/wp-content/pdf_downloads/covid_19/3_)

**Z domu zavoláte na naše call-centrum**

**Prijmeme objednávku a zaradíme ju do systému**

**Potraviny a lieky pripravíme a zabalíme**

**STARÁME SA O STARKÝCH**

**Zavolajte a nákup vám privezieme až domov!**

**0800 221 235**

**Po. - Pia. 8:00 - 15:00**

**Zásielku bezpečne preberiete a ostávate chránení**

**Objednávku vám doručíme už na ďalší deň**

**POTRAVINY A LIEKY DOMOV**

**POTRAVINY A LIEKY DOMOV**

**BANSKOBYSTRICKÝ SAMOSPRÁVNÝ KRAJ**

## DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

### Overte si informácie o koronavíruse pomocou ChatBot-u

V súvislosti s najaktuálnejšou témou týchto dní a týždňov sme pre používateľov našej webovej stránky [www.novabana.sk](http://www.novabana.sk) pripravili v spolupráci so spoločnosťou AFINES GROUP j. s. a. tzv. ChatBot. Ide o modernú konverzačnú platformu na získavanie potrebných informácií, ktoré sú komplexne sústredené na jednom mieste. ChatBot vám odpovedá podľa vami zadaných požiadaviek. Pozriete si témy, o ktorých sa chcete dozvedieť viac. Koronavírus – ochorenie COVID-19 vo faktoch a aktuálne. ChatBot sprostredkúva oficiálne informácie zo štátnych webových portálov, okrem toho priamo komu-



nikuje s úradom vicepremiéra. V týchto časoch je okrem ochrany pevného zdravia dôležitá aj správna distribúcia informácií. Teší nás, že vďaka technológiám a kreatívnym ľuďom je možné túto situáciu uľahčiť všetkým, ktorí potrebujú pomoc, spoľahlivé informácie či uistenie, že pre ochranu seba a ostatných robia dostatok. ChatBot sa neustále vylepšuje a už teraz dokáže kedykoľvek odpovedať na 80 percent podobných otázok, s ktorými sa občania na kontaktné centrá obracajú. Na tejto adrese si to môžete pozrieť a v prípade záujmu inštalovať na svoju webstránku - <http://koronavirus.mojeslovensko.sk>.

## STOP KORONAVÍRUS

### Telefonická linka

Mesto Nová Baňa v súčinnosti s Krízovým štábom mesta Nová Baňa zriadilo novú telefonickú linku, ktorá bude k dispozícii občanom mesta 24 hodín denne. Linka bude slúžiť na poskytnutie základných informácií týkajúcich sa opatrení na zabránenie šírenia koronavírusu.

**Telefonický kontakt: 0907 866 654.**

Na tento istý účel je na webstránke mesta Nová Baňa zriadený link <https://www.novabana.sk/informacie/covid19>,

**COVID-19**

samostatný baner, kde sa nachádzajú všetky aktuálne informácie.

### Obmedzenie prítomnosti osôb na pohrebnom obrade

Dňa 9. 3. 2020 Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky vydal verejnou vyhláškou č. OLP/2405/84443 ROZHODNUTIE, ktorým nariaďuje nasledovné OPATRENIE: „Podľa § 48 ods. 4 písm. d) zákona č. 355/2007 Z. z. sa všetkým fyzickým osobám, fyzickým osobám – podnikateľom a právnickým osobám zakazuje organizovať a usporadúvať hromadné podujatia športovej, kultúrnej, spoločenskej či inej povahy.“

Technické služby mesta Nová Baňa ako prevádzkovateľ mestského cintorína na základe uvedeného rozhodnutia odporúčajú zúčastniť sa pohrebných obradov, ktoré sa uskutočnia pred domom smútku, výlučne blízkym osobám. Toto obmedzenie platí od 13. 3. 2020 až do odvolania.

Žiadame smútočných hostí o rešpektovanie vyššie uvedeného obmedzenia.

Svojím zodpovedným prístupom a rešpektovaním tohto rozhodnutia prispějete aj vy k obmedzeniu šírenia prenosného ochorenia COVID-19.

### Otváracie hodiny Mestského úradu Nová Baňa

#### KLIENTSKE CENTRUM

Pondelok	8:00 – 11:00
Utorok	8:00 – 11:00
Streda	13:00 – 16:00
Štvrtok	Nestránkový deň
Piatok	8:00 – 11:00

#### STAVEBNÝ ÚRAD

Pondelok	8:00 – 11:00
Utorok	Nestránkový deň
Streda	13:00 – 16:00
Štvrtok	Nestránkový deň
Piatok	8:00 – 11:00

#### INFORMAČNÉ CENTRUM

Pondelok	8:00 – 11:00
Utorok	8:00 – 11:00
Streda	13:00 – 16:00
Štvrtok	8:00 – 11:00
Piatok	8:00 – 11:00



### DÔLEŽITÉ WEBSTRÁNKY TÝKAJÚCE SA COVID-19

- <https://www.novabana.sk/informacie/covid19>
- <https://www.korona.gov.sk/>
- <http://koronavirus.mojeslovensko.sk/>
- <https://www.health.gov.sk/Clanok?Hlavna-sprava-COVID-19> Ministerstvo zdravotníctva
- <http://www.uvzsr.sk/> Úrad verejného zdravotníctva
- <https://www.facebook.com/groups/197873078199264/> OFFICIAL FACEBOOK

## Mimoriadna zmena cestovného poriadku autobusových liniek prímestskej autobusovej dopravy zavedením režimu „školských prázdnin“



### Slovenská autobusová doprava Zvolen, a. s.

Na základe nariadenia Banskobystrického samosprávneho kraja ako príslušného dopravného správneho orgánu podľa ustanovení § 40 ods. 2 písm. c) a § 43 písm. c) zákona č. 56/2012 Z. z. o cestnej doprave v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon“) a objedná-

vatela dopravných služieb vo verejnom záujme podľa § 43 písm. d) zákona, na základe uznesenia vlády SR č. 111/2020 o vyhlásení mimoriadnej situácie pre územie SR od 12. 03. 2020 od 06:00 hod. podľa § 8 zákona NR SR č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva v znení neskorších predpisov v súvislosti s ohrozením verejného zdravia II. stupňa z dôvodu ochorenia COVID-19 spôsobeným koronavírusom SARS-CoV-2 na území SR a z toho vyplývajúcich prijatých opatrení na predchádzanie vzniku a šíreniu tohto prenosného ochorenia vydaných v súvislosti s nepriaznivým vývojom epidemiologickej situácie a následnú zmenu požiadaviek ve-

rejnosti na dopravné služby v zmysle § 15 ods. 3 a 4 zákona nariaďuje s platnosťou od 15. 03. 2020 do odvolania mimoriadnu zmenu pravidelnej prímestskej autobusovej dopravy zavedením mimoriadneho režimu „školských prázdnin“, v ktorom budú dopravné služby zo strany dopravcu počas mimoriadnej situácie na prímestských autobusových linkách poskytované v rozsahu ako počas dní školských prázdnin pri súčasnom uplatňovaní platného cestovného poriadku spojov zodpovedajúcich tomuto režimu. Aktualizované cestovné poriadky nájdete na našej webovej stránke <https://www.sadzv.sk/>.





## STOP KORONAVÍRUS

### Kampaň Do práce na bicykli sa presúva na september

#### Termín súťažnej časti kampane

Koronavírus zasiahol aj do plánov najväčšej slovenskej akcie na podporu udržateľnej mobility – kampane Do práce na bicykli. Vzhľadom na nestabilnú situáciu sa jej organizátori rozhodli, že súťažná časť kampane sa uskutoční namiesto mája až v septembri. Napriek posunu termínov však registrácia samospráv a súťažných tímov ostáva naďalej otvorená.

#### Ako a dokedy sa zaregistrovať?

Registrácia súťažných tímov je možná do 7. septembra, samosprávy majú prihlasovanie predĺžené do 18. augusta. Samotné zápolenie prebehne v termíne od 1. do 30. septembra. Registrácia prebieha prostredníctvom prihlasovacieho online formulára uverejneného na webovom portáli [www.dopracenabicykli.eu](http://www.dopracenabicykli.eu) s uvedením požadovaných povinných údajov.

#### Kompletné pravidlá súťaže

Štatút súťaže a informácie nájdete na [www.dopracenabicykli.eu](http://www.dopracenabicykli.eu).

## Nepoľavujeme v pomoci občanovi, naše mesto má automat na rúška

Mesto Nová Baňa pokračuje v opatreniach, ktoré majú pomôcť zabrániť šíreniu vírusu COVID-19. Na rokovaní krízového štábu sa predostrela možnosť expedovania ochranných bavlnených rúšok prostredníctvom výdajného automatu umiestneného medzi budovou ZUŠ a predajňou LIDL.

Bola odsúhlasená, zrealizovaná a od 8. 4. 2020 si v ňom môžete zakúpiť ochranné rúško brániace v šírení nákazy.

Netreba však zabúdať, že rúško máme mať každý deň opraté a vyžehlené. Tento nápad sa podarilo zrealizovať aj vďaka ústretovosti



firmy FARMA BOROŠ, ktorá automat spravuje, a rovnako aj vďaka výrobcovi týchto rúšok, firme TO.FE.KO., s. r. o. Veríme, že aj týmto spôsobom dokážeme eliminovať šíriace sa vírusové ochorenie.

text a foto: Veronika Volfová

## Dobrovoľníci dezinfikujú ulice mesta



Dňa 23. 3. 2020 sa 10 členov Dobrovoľného hasičského zboru mesta Nová Baňa zúčastnilo odborného preškolenia o vykonávaní dezinfekcie a prednáške, ktorú viedol pán Baláži, o prevencii pred koronavírusom COVID-19.

Na prednáške sa dobrovoľníci dozvedeli dôležité informácie o spôsobe, akým treba dezinfekciu vykonávať, a zároveň aj o víruse ako takom. Členovia zásahovej jednotky sa rozhodli hneď po prednáške aplikovať svoje poznatky do praxe a ešte v ten istý deň dezinfikovali najfrekventovanejšie miesta v našom meste. Dr. Baláži v spolu-

práci s mestom Nová Baňa zabezpečili pre všetkých dobrovoľníkov ochranné a dezinfekčné pomôcky. Prioritne sa dezinfikujú autobusové zastávky, vchody obchodov, odpadkové koše a kontajnery. Okrem centra mesta sa činnosť dobrovoľníkov sústreďuje aj na širšie okolie, ako napríklad Štále, Hrabiny, Stará Huta, Bukovina a Chotár. Aktívnej dezinfekcii sa venuje 8 členov zásahovej jednotky DHZM Nová Baňa a jednotlivé miesta dezinfikujú v pravidelných intervaloch každý tretí deň.

Mgr. Katarína Volfová  
foto: archív DHZM

## DÁVAME DO POZORNOSTI

Veríme, že súčasná situácia odznie čo najskôr a kampaň Do práce na bicykli sa stane jednou z akcií, ktoré obyvateľov Slovenska privítajú v obnovenom „normálnom“ živote a zároveň im v práci dodajú potrebnú energiu a dobrú náladu, ktorú po ukončení súčasného nepriaznivého stavu budeme všet-

ci potrebovať. Zároveň veríme, že po tejto skúsenosti si viac ako keďkoľvek predtým budeme uvedomovať dôležitosť čistého ovzdušia a kvalitného životného prostredia, ktoré vytvárame my všetci!

Dagmar Lachká,  
MsÚ Nová Baňa,  
lokálna koordinátorka

## Možnosť vzniku požiaru na lúkach a v lesoch a zabezpečenie ochrany pred požiarom

Krásne slnečné a teplé dni v jarnom období prebúdzajú prírodu z dlhého zimného spánku. Najmä preto každoročne v tomto skorom jarnom období, ale i v čase dlhotrvajúceho sucha vzniká najväčšie nebezpečenstvo vzniku požiarov v lesoch.

Význam lesa sa často podceňuje. Ľudia sa k prírode často stavajú ľahostajne a podceňujú nebezpečenstvo vzniku požiaru, jednak v dôsledku fajčenia, zakladania ohňov v prírode, ale aj vypaľovania suchej trávy a iných porastov a pálenia haluziny a kríkov v záhradách nachádzajúcich sa najmä pri lesoch. Les je tak nepretržite vystavený vplyvu škodlivých vonkajších činiteľov, nielen zvieracích škodcov, ale i ľudí. Touto svojou neobľúbenosťou, nezodpovednosťou a ľahostajnosťou lesy ničíme a devastujeme.

Požiare v lesoch spôsobujú nielen veľké priame, ale aj nepriame škody, ktoré vznikajú nástupom druhotných škodcov. Rovnako sa zvyšujú náklady na odstraňovanie následkov požiaru. Lesné požiare v mnohých prípadoch začínajú horením pôdneho pokrytia a postupujú šírením plameňa. Keď začne horieť les, väčšinou je už neskoro. Navyše, požiare v lesoch sa následkom vetra alebo vzdušných prúdov môžu preniesť aj na veľké vzdialenosti. Likvidácia takto vzniknutých požiarov je veľmi náročná, prináša so sebou mnoho komplikácií. Vo väčšine prípadov ide o zlú dostupnosť prírodného terénu pre hasičskú techniku a jeho náročnosť či nedostačujúce a nevyhovujúce vodné zdroje na hasenie, čo si zase vyžaduje enormné nasadenie ľudí, ako aj nutnosť nasadenia veľkého množstva špeciálnej hasičskej a leteckej techniky.

Negatívne javy a dôsledky lesného požiaru si často ani neuvedomujeme. Lesné požiare predstavujú nielen reálnu hrozbu pre ľudí, ale majú negatívny vplyv i na rastlinstvo a živočíšstvo. Obnovenie funkcie lesných porastov zničených požiarom môže trvať i niekoľko rokov.

Jedna z najčastejších sa vyskytujúcich príčin vzniku lesných požiarov je aktivita človeka založená na nízkom povedomí a vysokej ľahostajnosti. Pri pobyte v prírode treba pamätať na to, že odhodaná neuhášená cigareta a zápalka je tiež častou príčinou vzniku požiarov. Zo štatistiky požiarovosti vyplýva, že na území okresov Žiar nad Hronom, Banská Štiavnica a Žarnovica vzniklo v roku 2019 spolu 162 požiarov, z toho 52 požiarov bolo v prírodnom prostredí.

Pri zabezpečovaní a realizácii preventívnych protipožiarnych opatrení zameraných na ochranu lesov pred požiarom je potrebné vychádzať z negatívne vymedzených povinností právnických osôb a fyzických osôb – podnikateľov ukotvených v § 8 zákona č. 314/2001 Z. z. o ochrane pred požiarom v znení neskorších predpisov. Sú to najmä: zákaz vypaľovať porasty, byliny, kríky a stromy, zákaz zakladať oheň v priestoroch alebo miestach, kde by mohlo dôjsť k vzniku požiaru, zákaz spaľovať horľavé látky na voľnom priestranstve v čase zvýšeného nebezpečenstva vzniku požiaru atď.

V prípade zistenia porušenia citovaných ustanovení zákona o ochrane pred požiarom bude Okresné riaditeľstvo Hasičského a záchranného zboru v Žiari nad Hronom postupovať voči právnickým osobám a fyzickým osobám – podnikateľom v súlade s § 59 zákona č. 314/2001 Z. z. o ochrane pred požiarom v znení neskorších predpisov. Na záver chceme ešte raz apelovať na dodržiavanie všetkých opatrení zabraňujúcich možnému vzniku požiaru v lesoch a na nutnosť byť opatrný, ostražitý a konať zodpovedne nielen v tomto ročnom období, aby najmä finančné škody na majetkoch boli čo najnižšie, v najlepšom prípade žiadne.

pplk. Ing. Slavomír Búci,  
vedúci oddelenia požiarnej prevencie Okresného riaditeľstva  
Hasičského a záchranného zboru Žiar nad Hronom

# COVID-19 RADY PRE VEREJNOSŤ

Od decembra 2019, boli v nemocniciach v meste Wuhan v Číne, postupne hlásené viaceré prípady neobjasniteľného zápalu pľúc, ktorých spoločným znakom bola predchádzajúca návšteva veľkého trhu morských plodov. Potvrdilo sa, že ide o akútnu infekciu dýchacieho systému spôsobenú vírusom COVID-19.

## Odporúčania pre verejnosť

### 1 ČASTEJŠIE UMÝVANIE RUK

Pravidelne si umývajte ruky, najlepšie dezinfekčným mydlom (s aspoň 60%-ným obsahom etanolu v mydle). Používajte dezinfekčné gély a jednorázové dezinfekčné utierky na ruky. Ruky si umývajte pred konzumáciou jedla, po návšteve toalety, pred zapálením si cigarety, konzumáciou nápojov atď.

### 2 DODRŽIAVANIE BEZPEČNEJ VZDIALENOSTI

Dodržiavajte vzdialenosť minimálne 2 metre medzi vami a ľuďmi, ktorí kašľú alebo kýchajú. COVID-19 sa šíri kvapôčkovým prenosom, čo znamená, že ak osoba kašle alebo kýcha, môžete vdýchnuť kvapôčky prenášané vzduchom obsahujúce vírus COVID-19.

### 3 VYHÝBANIE SA KONTAKTU RUK S TVAROU

Rukami sa dotýkame mnohých povrchov, čím prichádzame do kontaktu s baktériami a vírusmi. Následne pri kontakte neumytých rúk s očami, nosom či ústami uľahčujeme baktériám a vírusom vstup do celého tela.

### 4 DODRŽIAVANIE RESPIRAČNEJ HYGIENY

Respiračná hygiena znamená, že kýchať a kašľať by ste nemali do dlani alebo do otvoreného priestoru. Použite jednorázovú vreckovku, čo znamená, že ak osoba kašle alebo kýcha, môžete vdýchnuť kvapôčky prenášané vzduchom obsahujúce vírus COVID-19.

### 5 SLEDOVANIE SVOJHO ZDRAVOTNÉHO STAVU

Ak sa necítite dobre, máte teplotu a ste unavený alebo kašľate, zostaňte doma. Ak máte podozrenie, že by sa mohlo jednáť o vírus COVID-19, telefonicky kontaktujte svojho lekára alebo zavolajte na Regionálny úrad verejného zdravotníctva v príslušnom kraji s nepretržitou prevádzkou 24/7.

RÚVZ BA 0917 426 075, RÚVZ BB 0918 659 580,  
RÚVZ NR 0948 495 915, RÚVZ TT 0905 903 053,  
RÚVZ TN 0911 763 203, RÚVZ ZA 0905 342 812,  
RÚVZ KE 0918 389 841, RÚVZ PO 0911 908 823.

### 6 POUŽÍVANIE OCHRANNÝCH POMÔCOK

Rúška, rukavice a iné ochranné pomôcky nepoužívajte opakovane. Vyhodte ich ihneď po použití.

### 7 SLEDOVANIE AKTUÁLNYCH INFORMACII

Zostaňte informovaný o vývoji situácie šírenia vírusu COVID-19. Držte sa pokynov svojho ošetrojúceho lekára a všeobecných nariadení Ministerstva zdravotníctva SR a RÚVZ.

Zdroj: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Koronavírus COVID-19 Standardné postupy Preventívne postupy

## POHOTOVOSTNÉ LEKÁRENSKÉ SLUŽBY

v okrese ŽARNOVICA  
v mesiaci máj

2. 5. 2020	Lekárň Horná, A. Kmeť'a 6, 96801 Nová Baňa	9:00 - 12:00
3. 5. 2020	Lekárň Horná, A. Kmeť'a 6, 96801 Nová Baňa	9:00 - 12:00
9. 5. 2020	Lekárň VALERIANA, Nám. SNP 22, 96681 Žarnovica	9:00 - 12:00
9. 5. 2020	Lekárň VALERIANA, Nám. SNP 22, 96681 Žarnovica	9:00 - 12:00
16. 5. 2020	Lekárň Horná, A. Kmeť'a 6, 96801 Nová Baňa	9:00 - 12:00
16. 5. 2020	Lekárň Horná, A. Kmeť'a 6, 96801 Nová Baňa	9:00 - 12:00
23. 5. 2020	Lekárň ALTHEA, Bystrická 54, 96681 Žarnovica	9:00 - 12:00
24. 5. 2020	Lekárň ALTHEA, Bystrická 54, 96681 Žarnovica	9:00 - 12:00
25. 5. 2020	Lekárň AQUA, Dolná 247/4, 96681 Žarnovica	9:00 - 12:00
30. 5. 2020	Lekárň AQUA Dolná 247/4, 96681 Žarnovica	9:00 - 12:00
31. 5. 2020	Lekárň AQUA Dolná 247/4, 96681 Žarnovica	9:00 - 12:00

## DOVOZ POTRAVIN A LIEKOV

priamo domov najmä občanom v karanténe a seniorom,

ale aj pre ostatných občanov na území mesta

zabezpečuje súkromná spoločnosť

**Nová Baňa Obstarávanie Nákupov**

Službu je možné si objednať na tel. čísle 0905 583 517

každý deň od 6:30 do 22:00 aj cez sviatky



Dovozom potravín a liekov domov je možné predchádzať šíreniu ochorenia na koronavírus COVID - 19

**KRÍZOVÝ ŠTÁB MESTA NOVÁ BAŇA ŤA VYZÝVA  
UMY SI RUKY AK SI CHYTAL  
KONTAJNER!!!**



**Predchádzaš tak šíreniu ochorenia na koronavírus COVID-19**






Detské KORONOVINY

AHOJ, DECKÁ, VITAJTE NA TEJTO DVOJSTRANE, KTORÁ JE VENOVANÁ PRÁVE VÁM. KAŽDÝ Z VÁS URČITE ZA POSLEDNÉ TÝŽDNE POSTREHOL, ŽE OKOLO NÁS SA ČOSI DEJE. ŠKOLY SÚ ZAVRETÉ (HURÁ!). VŠETCI OKOLO NOSIA RÚŠKA (MÁŠ UŽ SVOJE TIEŽ?). RODIČIA MOŽNO PRESTALI CHODIŤ DO PRÁCE ALEBO PRACUJÚ Z DOMU (KONIEC SRANDÝ). NEMÔŽETE CHODIŤ VON ZA KAMOŠMI A ZRAZU MÔŽETE, A NIEKEDY AJ MUSÍTE, RIEŠIŤ VŠETKO CEZ POČÍTAČ ALEBO MOBILNÉ APPKY. ZREJME STE UŽ POČULI NEJEDNO VYSVETLENIE, PREČO SA TO VŠETKO VLASTNE DEJE A PREČO SA AJ VÁS SVET OTOČIL TAK TROCHU HORE NOHAMI. NA VYSVETLENIE TOHO VŠETKÉHO VLASTNE STAČI JEDNO SLOVO, KORONAVÍRUS. A TAK VÁM NEJAKÉ INFORMÁCIE PRINÁŠAME AJ MY. SNÁĎ SA PRI ICH LÚSKANÍ AJ TROCHU ZABAVÍTE.

**ČO JE TO KORONAVÍRUS ?**



VÍRUS JE MALÝ ORGANIZMUS, KTORÝ SA DOSTANE DO NÁŠHO TELA.

TAM SA ZAČNE ROZMNOŽOVAŤ A PRITOM MÔŽE POŠKODIŤ NAŠE BUNKY.

THE POTOM NEFUNKČUJÚ SPRÁVNE A PRETO SME CHORÍ.

TELO SI TO VŠIMNE A ZAČNE PROTI VÍRUSOM BOJOVAŤ.

A PRETO MÁME NÁDCHU, BOLÍ NAS HLAVA ALEBO MÁME HORÚČKU.

KORONAVÍRUS JE VÍRUS, KTORÝ SPÔSOBUJE OCHORENIE, KTORÉ VOLÁME COVID-19.



NÚDCH

**AKÉ SÚ PRÍZNAKY KORONAVÍRUSU ?**



**HORÚČKA**



**BOLEŠŤ HIRDLA**



**SUCHÝ DUSIVÝ KAŠEĽ**

NÚDCH

**AKO SA CHRÁNÍŤ PRED KORONAVÍRUSOM ?**



UMÝVAJ SI RUKY MYDLOM A VODOU



PRI KAŠLANÍ SI ZAKRI ÚSTA VRECKOVKOU A NÁSLEDNE JU ZAHOD DO KOŠA



KÝCHAJ DO RUKÁVA ALEBO DO JEDNORÁZOVEJ VRECKOVKY



A NEZABUDNI NA ZDRAVÚ STRAVU A DOSTATOK BOHYBU !

NÚDCH

Zdroj ilustrácií: <https://www.facebook.com/nudch.eu/>

**Chvilka na tvorenie!**

Ušila ti mamina alebo niekto iný rúško a niečo ti na ňom chýba? Výbornou pomôckou ti môžu byť fixky na textil, ktorými môžeš svoje rúško dokresliť podľa svojich predstáv. Neuškodí im ani žehlenie, ktorým svoje rúško vydezinfikuješ. A možno vytvoríš aj nový módnny trend!

**Páli ti to? Je tu šifrovaný príbeh! Niektoré slová v príbehu majú poprehadzované písmenká. Dokážeš ich rozlúštiť?**

Miško, Zuzka a Ema sú rámkaita. Chodia spolu do úšľko. Už niekoľko vtojdňz sa však nestretli. Ich škola je vzertáa a oni sa učia z muod cez počítač. Všade dookola zúri chbaoro, ktorú spôsobuje ikvrnosroao. Mišov starší tbar študuje na vysokej škole v kecNmeu, kde je tiež veľa chorých. Keď sa vrátil domov, bola celá rodina

vnkéretnaa. Dokonca aj áknuypr im robili susedia. Vždy im tašky položili pred vrede. Mišo a jeho rodina hemnloi celé dva týždne vyjsť z bytu, ani na dzeprákuch. Ukázalo sa však, že Adam je dzývra, a tak sa už o svoje nákupy môžu postarať imsa. Z u z k i n a mama crau-jpe v nemocnici. Hovorí, že je dôležitě, aby v joib s chorobou pomáhali všetci. Nie je to ťažké. Treba si poriadne mýuvtá ruky yolmdm a teplou vodou, tak ako to robia irov-gichaur pred operáciou – zhora, zdola, pomedzi rstpy, okolo zápastia. Vonku pomôže nosiť šúkra, ktoré zachytia kvapôčky s vírusmi. Treba ješť veľa vciaoo a eylznien, v ktorých sú vitamíny, a poriadne si vždy oddýchnuť. No lejnappši je ostať doma a zbytočne nevychádzať ovn. Chránime tým hlavne štrasích

ľudí, ktorí majú sotča aj iné choroby. Ani Emkina tarkás už nemá najlepšie zdravie. Ale je dobrá rkčjaikra a pomohla šitť rúška aj pre iných. bír-Dovl'cioon potom rúška od viacerých krajčirov roz-niesli po meste. Okrem toho újphá-moa aj dezinfikovať obchody, ťhvaúy v panelákoch aj autobusové zastávky. Aj Adam sa k nim pridala. Hovorí, že v žčkýach chvíľach si musíme šctvei pomáhať. Čo urobíš ty?



**Riešenie:**  
kamaráti, školy, týždňov, zavretá, domu, choroba, koronavírus, brat, Nemecku, karanténe, nákupy, dvere, nemohli, prechádzku, zdravý, sami, pracuje, boji, umývať, mydlom, chirurgovia, prsty, rúška, ovocia, zeleniny, najlepšie, von, starších, často, stárka, krajčírka, Dobrovoľníci, pomáhajú, výtahy, ťažkých, všetci



**Výzva pre šikovné deti. Ozdobme okná dúhami!**

Koncom marca bola na internete zverejnená výzva, aby deti ozdobili okná našich bytov a domov dúhami. Prečo práve dúhou? Dúha je symbolom viery a nádeje a v týchto dňoch bude tešiť nielen vás doma, ale aj okoloidúcich. Od zverejnenia výzvy sa do nej zapojili nielen deti doma, ale napríklad aj tie, ktoré sú v nemocniciach. Viac o výzve sa dozviete na stránke: <https://www.ecavkk.sk/post/v%C3%BDzva-pre-v%C5%A1etky-deti>.





## Pokus bez laboratória... Ako je to s tým umývaním rúk?

Ešte stále nechceš uveriť tomu, že umývanie rúk je naozaj dôležité? Tak sa priprav! A priprav si:

- malú misku,
  - trochu vody,
  - mleté čierne korenie (náš akože koronavírus),
  - tekuté mydlo.
- Ak dokážeš prečítať samostatne tento text, pomoc ro-



dičov zrejme nebudeš potrebovať, ale, prosím ťa, povedz im, na čo sa chystáš a prečo všetky veci potrebuješ.

Ako na to?

1. Vodu nalej do misičky, stačí približne centimetrová vrstva, nemusíš mať misku plnú.
2. Do vody nasyp mleté čierne korenie, radšej ho nechutnávaj.
3. Namoč do vody jeden prst. Čo sa stalo? Kde skončil koronavírus, teda korenie?
4. Umy si prst pod tečúcou vodou a nanies naň trochu mydla. Nezmývaj ho už vodou.

5. Ponor namydlený prst do vody s korením. Čo sa stalo s koronavírusom teraz?



Mgr. Simona Gregorová  
Spracované podľa: <https://www.youtube.com/watch?v=uvG6uBq-dV0>.

Zemaňácki učitelia odkazujú rodičom a žiakom:  
„Myslíme pozitívne, budíme zodpovední a disciplinovaní.“



Milí naši rodičia a žiaci, tentokrát sa vám prihovráame trochu netradične.

Kým v predchádzajúcich mesiacoch sme tu, na stránkach Novobanských novín, hodnotili úspechy žiakov a akcie, ktoré v škole prebehli, dnes sa vám chceme prihovoriť trochu iným spôsobom. V tomto ťažkom období, keď nám zatvorili školy a vy ste zostali s deťmi doma, by sme vám chceli povedať, že na vás myslíme a plne chápeme náročnosť vašej situácie. Niektorí chodíte do práce a potom sa ešte učíte s deťmi, niektorí ste doma, ale školopovinných detí máte viac. Všetci sme v novej a nie jednoduchých situácii. Chceme vám však povedať, že sme myslou s vami. Chceme, aby ste vedeli, ŽE JE V PORIADKU, KEĎ VAŠE DETI NESPLNIA VŠETKY ÚLOHY. JE V PORIADKU, KEĎ VY NEDOKÁŽETE DEŤOM VYSVETLIŤ VŠETKY ÚLOHY. LEN TAM BUĎTE JEDEN PRE DRUHÉHO, NEHÁDAJTE SA KVÔLI ÚLOHÁM, UŽÍVAJTE SI TIE VZÁCNÉ CHVÍLE, HRAJTE SA, SMEJTE SA, TVORTE. ROBTE ČOKOL'VEK, ČO VÁS BAVÍ, PRETOŽE KEĎ TÁTO KARANTÉNA SKONČÍ, DETI SI BUDÚ PAMÄTAŤ PRESNE TIETO PEKNÉ CHVÍLE STRÁVENÉ S VAMI. Veľáme vám hlavne pevné zdravie a veľa síl a elánu na zvládnutie tejto situácie.

Držme si palce, napanikárme a budme zodpovední. Určite to spolu zvládneme.  
VAŠI UČITELIA.

Mgr. Denisa Bátorová

**ZÁPIS DO 1. ROČNÍKA NA ŠKOLSKÝ ROK 2020/2021**



**Milí rodičia, zápis Vašich detí do 1. ročníka školského roka 2020/2021 prebieha elektronicky:**

<https://zsjzemananb.edupage.org/register/?eqa=d2hhdD1mb3Jt>

**Overenie údajov elektronických prihlášok prebehne po skončení mimoriadneho prerušenia školského vyučovania.**

**Pre rodičov, ktorí nemajú prístup na internet, bude zápis prebiehať v dňoch:**  
**16. a 21. 04. 2020 v čase od 8. 00 – 15. 00 hod.**

**Zápis je bez osobnej prítomnosti detí.**

**Zároveň Vás žiadame, aby ste si priniesli rodný list dieťaťa a občiansky preukaz.**

**Žiadosť o odklad povinnej školskej dochádzky prinesie zákonný zástupca osobne v uvedenom termíne, doklady ( odporúčenie všeobecného lekára pre deti a dorast a odporúčenie príslušného zariadenia výchovného poradenstva) doloží dodatočne.**

**Pri osobnom stretnutí Vás prosíme o dodržanie ochranných opatrení proti šíreniu nákazy COVID19 (rúško a rukavice).**

**Vyjadrenie príslušného zariadenia u detí so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami môžete doložiť najneskôr do 15. júna 2020.**








## BEZ JASNEJ KONCEPCIE SA PANDÉMIA RIEŠIŤ NEDÁ!

Takzvaný pandemický plán je potrebné nielen mať, ale ho aj striktné dodržiavať. Je takmer nemožné každý deň objaviť nanovo Ameriku, resp. koleso. Niektorí, ktorí sú naučení čerpať z histórie podľa vzorca rozumný sa učí na chybách druhých, zašli až do dávnych dôb, keď vznikol Nazaret, neskôr lazaret. Ale nám to, žiaľ, veľmi nepomôže, keďže ešte aj dnes máme osoby, ktoré napriek jasne popísanej nedávnej minulosti spochybňujú holokaust a utrpenie z neho vyplývajúce. A to bola história písaná na princípe rasy a neznášanlivosti, rasovej nadradenosti bez zdravého rozumu a chápania prírody a prirodzeného vývoja ľudstva a spoločnosti v určitom prirodzenom prostredí.

Takže dnes u nás v podstate nemá zmysel kázať faktografiu doby, aj keď je nevyhnutné, aby sa o dobe krivdy neustále hovorilo, aby sa naše deti a ich deti zase nedopustili fatálnych chýb iba preto, že nepoznajú históriu. Zvyknem hovoriť, že všetko tu už bolo, aj blahobyť, iba nám páni zabudli v tej rýchlosti povedať, kedy to bolo.

Ďalšia zásadná vec je nekopírovať kohokoľvek a čokoľvek bez rozmyslenia iba preto, že je to pohodlné, lacné a ľahšie ako pohnúť hlavou či rozumom. Treba si uvedomiť, že nič, čo odkopírujete, a čokoľvek, čo nie je nastavené v našich podmienkach a ušité na naše pomery, nebude spoľahlivo fungovať. Keď už niekoľko mesiacov hovorím, že súčasná virulentná nákaza sa dennodenne mení, mutuje v závislosti od poveternostných podmienok, teplotnej škály a vlhka, je jasné, že nemôžeme na 100 % prevziať opatrenia, ktoré boli v Číne, následne v Európe, a to ešte treba brať do úvahy rozdiel medzi prímorskými a vnútrozemskými štátmi.

Treba teda brať do úvahy práve to vlhko odparované z obrovskej vodnej plochy, a ešte k tomu slanej, čiže s oveľa väčšou absorpčnou schopnosťou. To, na čo sme mali myslieť, a určite sme nedodržali tento princíp, je, že vysoko virulentná nákaza sa nedá riešiť v nemocničnom prostredí, kde máte pacientov a personál s už inými diagnózami. Je jasné, že keďže už každý z nich má nejaký zdravotný hendikep, má osla-

benú imunitu, a teda je živnou pôdou pre parazitickú baktériu či vírus. Preto sa, samozrejme, v prvých týždňoch viac hovorilo o tom, že je ohrozená skupina ľudí nad 60 – 65 rokov. Iba preto, že starší, už opotrebovaný organizmus s množstvom iných diagnóz je oveľa ľahšou a dostupnejšou korisťou pre jedovatý vírus.

Málokto si však uvedomuje, že štýlom života, permanentným stresom a napríklad aj nesprávnym používaním ochranného rúška si svoju imunitu znižujeme až na hodnotu, pri ktorej sa stávajú ľahkou korisťou aj ľudia medzi 30. – 50. rokom života.

Tvrdím, že všetko je v hlave! Každý problém sa začína aj končí v hlave.

Čiže, keď neudržíte koncentráciu pri šoférovani – nabúrate. Keď sa neovládnete v kontroverznej debata – vybuchnete. Keď nie ste schopní pouvažovať nad niekoľkými krokmi vopred, máte iba jeden prvoplánový ťah na bránku bez ďalších možností, buď to „len“ nedokopnete s výsledkom pre vás uspokojivým, alebo sa k tomu aj psychicky zospete.

Bez ohľadu na následky. Rovnako pre vás, ako aj pre vaše okolie.

**Záver sa píše na konci!**

Nie na začiatku ani v priebehu čokoľvek. V prvom rade je dôležité si uvedomiť, a to iba na základe nejakej formy mentálnej úrovne, kde sme sa to vlastne ocitli.

Okamžite si treba urobiť analýzu rizika pre seba, ako aj pre ľudí vám blízky a v neposlednom rade s ohľadom na prostredie, v ktorom žijete. A to na základe poznania a skúsenosti, ktoré ste nadobudli či už vy, alebo niekto iný pred vami.

**Až potom môžeme uvažovať ako ďalej.**

Čiže, postavíme jasnú koncepciu a určíme os, po ktorej pôjdeme, takú pevnú, že bude nepochybná minimálne vo vlastnej hlave, pretože určite prídu momenty v tvare ypsilonu, keď sa budeme musieť rozhodnúť, či pôjdeme vpravo, alebo vľavo.

Keď v tom nebudeme mať jasno, určite buď zablúdime, alebo pri snahe dobehnúť do cieľa

minimálne stratíme čas, lebo sme príliš špekulovali. Cesta pokus – omyl je väčšinou cesta do záhuby.

Preto vždy tvrdím, že šťastie praje pripraveným, a nič nerobím takpovediac „na náhodu“.

Aj keď existuje aj cesta intuície a pocitové presvedčenie. Z toho, samozrejme, vyplýva ďalšia ľahko pochopiteľná veta bojovníkov: „Ťažko na cvičisku, ľahko na bojisku.“

Tak, prosím, najskôr cvičme, potom bojujme. Nie naopak. Ak patríme do skupiny nemilitantných, môžeme pokojne použiť heslo krajčirov: „Najskôr meraj, potom strihaj.“ alebo „Dvakrát meraj, potom rež.“

Je dôležité to pochopiť, pretože niekedy už nie je cesta späť! A keď, tak s fatálnymi následkami. Aj napriek tomu, že tvrdím, že ešte nikdy nebolo tak zle, aby nemohlo byť horšie, a že vždy, keď spadneme, treba zozbierať sily, znovu sa postaviť a ísť ďalej.

Je to prosté, iba jednoduché veci fungujú! Na príliš sofistikovaných, prešpekulovaných cestách sa dá totiž veľmi ľahko zablúdiť, stratiť sa.

Na margo posledných verejných a mediálnych vyjadrení (že sme najlepší na svete a ako to máme úžasne zvládnuté), prosím, nikdy nehodnotme deň pred večerom, zvlášť, keď ešte nie je všetkým dňom koniec.

Vysvedčenie sa väčšinou píše na konci študijného obdobia, nie po zápise do školy, zvlášť, keď sme nastúpili do osobitnej školy. Zrejme aj preto, že sa už z nás úplne vytratila pokora a slušnosť, čelíme dnes a ešte mnohokrát budeme čeliť takýmto výzvam, akými bezpochyby takéto globálne pandémie sú.

Dr. Ivan Baláži

foto: súkromný archív

**DEZINFEKCIA V KOCKE**

Dezinfekcia sa používa na zabránenie prenosu infekcie a slúži na ničenie organizmov a patogénov, ktoré sa držia na:

- ranách,
- povrchoch a predmetoch,
- slizniciach,
- pokožke.

**AKO SI SPRÁVNE DEZINFIKOVAŤ RUKY?**

Na dezinfekciu rúk môžeme použiť dezinfekčné mydlá, gély alebo obrúsky. V tomto období by sme mali vyberať také, ktoré zaručujú účinok na baktérie a vírusy. Dezinfekčné obrúsky a gély sú väčšinou na báze alkoholu, skvele sa hodia na cesty alebo na miesta, kde si nemôžete ruky umyť vodou.

**SPRÁVNE POUŽITIE DEZINFIKČNÉHO GÉLU**

Gél si naneste na suché ruky a vtierajte do pokožky rúk, kým nie je úplne suchá, a to aspoň 30 – 60 sekúnd. Nezabudnite na priestory medzi prstami, chrbty dlaní, končeky prstov a nechty.

Gély by mali obsahovať aspoň

60 percent alkoholu, inak nie sú dostatočne účinné, dôležité je, aby ste ich použili v dostatočnom množstve, približne 3 ml gélu.

**AKO SI SPRÁVNE UMÝVAŤ RUKY?**

Najefektívnejším spôsobom hygieny rúk stále ostáva použitie mydla a vody. Dôležitá je technika, Svetová zdravotnícka organizácia odporúča umývať si ruky minimálne 40 sekúnd tak, aby ste nevynechali žiadnu časť rúk, nechtov a nechtových lôžok.

**AKÉ PREDMETY DEZINFIKOVAŤ V DOMÁCNOSTI?**

Novým vírusom COVID-19 sa môžeme nakaziť aj vtedy, keď sa dotkneme povrchu alebo predmetu, na ktorom sú vírusové častice, a následne sa dotkneme

očí, nosa alebo úst. Preto je dobré v domácnosti vyčistiť predmety, ktorých sa často dotýkame. Sú to hlavne:

- zábradlia schodiska,
- kľučky dverí,
- dosky stolov,
- diaľkové ovládače,
- vypínače,
- klávesnice,
- toalety,
- umývadlá,
- mobilné telefóny.

Pri čistení a následnej dezinfekcii nezabúdajte na rukavice a uistite sa, že miestnosť je dobre vetraná.

zdroj: <https://www.mediform.sk/dezinfekcia-v-kocke/>



## Rúško – ochranná pomôcka

Ešte donedávna pre bežného človeka nepotrebný predmet, no dnes je to tá najcennejšie vec, ktorú potrebuje mať každý.

### AKÉ RÚŠKA SÚ NA NAŠOM TRHU?

#### 1. TEXTILNÉ RÚŠKA NA TVÁR

Ochranné textilné rúška na tvár na šnúrke alebo s gumičkami. Vytvárajú bariéru medzi dýchacími cestami a okolím. Ich výhodou je možnosť viacnásobného použitia. Odporúča sa rúško dezinfikovať každý deň. Dezinfekciu je pranie na 95 °C a žehlenie na maximálnej teplote.

#### 2. JEDNODUCHÉ PAPIEROVÉ RÚŠKA

Je potrebné ich častejšie meniť, lebo rúško po 2 hodinách zvlhne, a tak sa stáva náchylnejším na infekty.

#### 3. RESPIRÁTOR FFP1

Je vybavený filtrom, ktorý je vhodné použiť v prostredí bez výraznej škodlivosti, dokáže zachytiť 80 – 90 % jemných prachových častíc.

#### 4. RESPIRÁTOR FFP2

Dokáže zachytiť aj niektoré toxické látky s účinnosťou do 95 %, poskytuje stredný stupeň ochrany.

#### 5. RESPIRÁTOR FFP3

Najvyššia trieda ochrany pred vírusmi a baktériami, filtruje aj jedovaté rakovinotvorné a rádioaktívne častice.

### AKÝ JE ROZDIEL MEDZI RÚŠKOM A RESPIRÁTOROM?

#### Rúško

Funkciou rúška je vytvoriť jednoduchú bariéru. Ochranné rúško slúži predovšetkým ako bezprostredná

ochrana pred rozptýlením malých kvapôčok pri kýchaní alebo kašľaní z tela chorého na ostatných v jeho blízkosti.

#### Respirátor

Musí spĺňať prísnejšie kritéria ako ochranné rúško. Je tvarovaný tak, aby zabezpečil utesnenie medzi respirátorom a tvárou. Funguje na princípe filtrovania vzduchu, ktorý človek vdychuje, a zachytáva z neho škodliviny.

#### Niekoľko užitočných rád:

- pred nasadením ústneho rúška si umyte ruky,
- rúško by malo dobre sedieť – zakryť nos a ústa, dobré je mať rúško, ktoré má tenký kovový pásik okolo nosa – lepšie tesní a zároveň menej padá,
- používajte vždy čisté rúško, jednorazové NEPOUŽÍVAJTE viackrát,
- noste rúško počas celej doby pobytu medzi ľuďmi, neskladajte si ho a nezakladajte nanovo,
- ak počas používania rúško zvlhne, vymeňte ho,
- rúško je neprenosné, ani v rámci rodiny sa nepožičiava (!),
- doma, bez kontaktu s inými ľuďmi, sa rúško nenosí,
- v aute, keď jazdíte sami, rúško nemusíte používať.

**Dôležité:** Nezhadzujte rúško do komunálneho odpadu! Ak máte možnosť, rúško spaľte!

zdroj: <https://www.mediform.sk/rusko-ochranna-pomocka/>

## Záhradný les

Záhradný les je vysadený v lokalitách Zvonička a Kohútovo na výmere 1,35 ha. V rámci náučného chodníka bolo od areálu Zvoničky po pútnické miesto Kohútovo vysadených 101 stromovitých drevín a 2 459 krov.

Výsadba je situovaná okrem lokalít Zvonička a Kohútovo do lesov osobitného určenia s rekreačným významom, po chodníku smerujúcej k studničke v oddychovej zóne Pinga. Z pôvodných drevín má zastúpenie borovica lesná (Pinus sylvestris), smrekovec opadavý (Larix decidua), dub zimný (Quercus petraea), buk lesný (Fagus sylvatica) a hrab obyčajný (Carpinus betulus).

Výsadba zelene je tvorená prevažne domácimi listnatými drevinami, ako sú jaseň štíhly (Fraxinus excelsior), dub cerový (Quercus cerris) a jelša lepkavá (Alnus glutinosa). V menšej miere je doplnená domácimi ihličnatými drevinami, ako napr. borovica čierna (Pinus nigra).

Okolo zvonice sú vysadené žltokvitnúce rododendrony (Rhododendron luteum), vzácny céder (Cedrus deodora) z oblasti Himalájí a z opačnej strany štedrec ovisnutý (Laburnum anagyroides) a dub červený (Quercus rubra), ktorý sa na jeseň krásne vyfarbuje do červenej farby.

Pri tribúne dominujú ginká (Ginkgo biloba) – ginko je čínsky posvätný strom, z krov napr. kosodrevina (Pinus mugo) a orgován (Syringa vulgaris). Zaujímavé sú hlavne cudzokrajné listnaté dreviny, napr. platan javorolistý (Platanus x acerifolia) alebo ľaliovník tulipánokvetý (Liriodendron tulipifera), strom, ktorý pochádza zo Severnej Ameriky a jeho kvety sa podobajú na kvety tulipánu. Tieto sú doplnené cudzokrajnými ihličnatými drevinami, ako napr.

sekvojovec mamutí (Sequoiadendron giganteum), ktorý patrí medzi najvyššie stromy na svete. V lokalite Kohútovo je výsadba situovaná na mariánskom pútníckom mieste Kohútovo pri Kaplnke nepoškvrneného počatia Panny Márie.

Kompozičné riešenie centrálnej časti sadových úprav nadväzuje na pravidelný návrh a priebeh chodníka vedúceho od kaplnky k studničke. Chodník lemujú vždyzelený krušpán (Buxus sempervirens) zostríhaný do živého plôtika. Pri soche Panny Márie je vysadená okrasná čerešňa (Prunus serrulata, „Kanzan“), čím sa symbolicky nadviazalo na udalosť zjavenia Panny Márie v minulosti práve pri čerešni.

Voľné priestory riešeného územia sú doplnené okrasnými čerešňami s ružovými kvetmi (Prunus serrulata, „Kiku-Shidare“), ľaliovníkom (Liriodendron tulipifera), magnóliou (Magnolia x brooklynensis, „Yellow Bird“) a gledičiou (Gleditsia triacanthos). Oporný múr je oživený nízkymi tavelníkami a z jeho spodnej časti sú vysadené kričkové červené ruže, kvitnúce kríky a kosodrevina.

Dôraz sa kladie aj na výsadbu v blízkosti kameňov ruženca, ktorú v zatienenej časti tvoria rododendrony a hortenzie, vo svetlejšej časti tremezole, ľubovník a nátržník. Trávne plochy sú doplnené o nepravidelné línie krovitých porastov. Výsadba je tvorená tiež kombináciou pestrofarebných vždyzelených listnatých a ihličnatých drevín. Existujúca výsadba v okolí kaplnky je zjednotená pomocou nízkych krov, čím sa dosiahla ucelená plocha, a nad svah za kaplnku sa zakomponovali kvitnúce stromy. Po celom obvode sú vysadené kry oddeľujúce daný areál od okolia, čím sa dosiahol opticky zjednotený priestor s čistými líniami. Lesný porast stromov na pútníckom mieste je doplnený zväčša vždyzelenými druhmi ako kalina a vavrínovec.

Záhradný les má architektonickoestetickú hodnotu, pre návštevníkov je miestom oddychu a zároveň získavania nových poznatkov o drevinách.

Pozývame všetkých občanov na individuálne prechádzky záhradným lesom. Ideálny čas je v mesiaci máj, keď bude príroda v najväčšom rozkvetu.

Mestské lesy spol. s r. o.,  
konateľ: Viťazoslav Chrappa



## „Každé poďakovanie je nový začiatok.“

Súčasná situácia, v ktorej sme sa v súvislosti s výskytom pandémie COVID-19 zrazu ocitli, nám mnohé veci, často pre nás doteraz úplne samozrejme, odopiera a na druhej strane si vyžaduje, aby sme svoj život prispôbili tak, aby pandémia mala na nás čo najmenší dopad.

To, ako to zvládneme, je na nás všetkých. Je toho veľa, čo môžeme na zmiernenie dopadu pandémie urobiť. Nemôžeme len nečinne čakať, že „to“ niekto za nás vyrieši...

Takto to pochopili členovia Jednoty dôchodcov v Novej Bani, ako aj opatrovatelky, ktoré zamestnáva mesto Nová Baňa. Aj keď sami a samy patria do rizikovej skupiny ľudí, prejavili empatiu a svoju nezištnú pomoc ponúkli vo forme ušitia bavlnených rúšok. Tie boli následne poskytnuté pre všetkých našich spoluobčanov vo veku viac ako 65 rokov. O to, aby rúška mali svojich majiteľov v čo najkratšom čase, sa postarali dobrovoľníci a poslanci Mestského zastupiteľstva v Novej Bani, ktorí ich distribuovali vo svojich volebných obvodech v rámci svojho voľného času.

Poďakovanie patrí každému z vás, ktorí ste nezaváhali a podali pomocnú ruku. Vážime si váš aktívny prístup a ochotu pomáhať v tejto neľahkej situácii.

Dagmar Lachká, MsÚ Nová Baňa



Prosíme uchádzačov o štúdium v našej škole, žiakov i rodičov, aby sledovali web školy i FB, kde vzhľadom na súčasnú spoločenskú situáciu pravidelne aktualizujeme informácie v súvislosti s prijímacím konaním, podávaním prihlášok a konzultáciami v rámci prípravy na prijímacie skúšky.

**Dôležité termíny:**

- prihlášky na SŠ bude možné podávať do 15. mája;
- prijímacie pohovory na SŠ sa uskutočnia najneskôr do 30. júna.

**KONTAKTUJTE NÁS:** 0905/942616, gfs@gfsnbana.edu.sk

**SLEDUJTE NÁS:** www.gfsnbana.edupage.org alebo FB Gymnázium Františka Švantnera.

## ZÁPIS DETÍ

### NA PREDPRIMÁRNE VZDELÁVANIE V ŠKOLSKOM ROKU 2020/2021

**Riaditeľka Materskej školy Nábřežná 2 v Novej Bani oznamuje:**  
Žiadosti na prijatie dieťaťa do materskej školy  
a elokovaných tried sa budú podávať

### od 30. apríla 2020 do 31. mája 2020

**Potrebné doklady: riadne vyplnená a podpísaná žiadosť  
o prijatie dieťaťa na predprimárne vzdelávanie**

**UPOZORNENIE: potvrdenie o zdravotnom stave dieťaťa sa na žiadosti  
nebude vyžadovať. Ak do času vydávania rozhodnutia o prijatí dieťaťa  
zákonní zástupcovia dodatočne nepriložia potvrdenie o zdravotnom  
stave, dieťa bude prijaté len na adaptačný pobyt!**

**Žiadosť si môžete vyzdvihnúť: v riaditeľni MŠ Nábřežná 2  
Elokovaných triedach Kolibská cesta 6230  
Elokovaných triedach Štúrova 47**

**Dňa: 4. mája 2020 (pondelok) v čase od 9:00 do 11:00  
s dôrazom na dodržiavanie hygienicko-epidemiologických opatrení**

**Žiadosť je dostupná aj na stránke školy: msnovabana.sk (DOKUMENTY)**

**Vyplnenú žiadosť môžete odovzdať dňa:**  
11. mája 2020 (pondelok) v čase od 9:00 do 11:00 v riaditeľni MŠ Nábřežná 2  
18. mája 2020 (pondelok) v čase od 9:00 do 11:00 v riaditeľni MŠ Nábřežná 2  
29. mája 2020 (piatok) v čase od 9:00 do 11:00 v riaditeľni MŠ Nábřežná 2,  
Elokovaných triedach Kolibská cesta 6230, Elokovaných triedach Štúrova 47

**Vyplnenú žiadosť môžete podať aj poštou,  
alebo e-mailom na adresu našej  
MŠ- msvstup@nbsiet.sk**



**ĎAKUJEME všetkým  
prihláseným  
dobrovoľníkom je nás  
už takmer 30!**

V prípade záujmu sa zapojiť do pomoci pre naše  
mesto je možné sa prihlásiť na  
tel. číslo: 0917 590 700 alebo  
e-mail prednosta@novabana.sk.

