

# **Odporúčania ako sa správať počas pandémie COVID-19**

Výňatok z dokumentu Ministerstva zdravotníctva Rakúskej republiky

# Informácie pre opatrovatel'ky a opatrovateľov pôsobiacich v oblasti 24-hodinovej starostlivosti:

Účelom tohto odporúčania je dať opatrovatel'kám a opatrovateľom poskytujúcim 24-hodinovú starostlivosť pokyny ako sa správať v súvislosti s koronavírusom (SARS-CoV-2), aby bolo riziko nakazenia minimalizované. Ľudia, ktorí potrebujú starostlivosť sú vystavení väčšiemu riziku vážneho priebehu ochorenia. Odporúčané opatrenia slúžia k ochrane opatrovateliek a opatrovateľov, ochrane osôb, ktoré sú im zverené, a mali by pomôcť zabrániť ďalšiemu šíreniu.

## **Komu hrozí ochorenie COVID-19?**

Osobitne ohrozené sú osoby, ktoré sú v úzkom kontakte niekým, kto má ochorenie COVID-19, alebo u koho je podozrenie, že ho má.

## **Na čo treba dbať najmä pri kontakte s ľuďmi, o ktorých sa staráte?**

Ak ste obaja zdraví, môžete svoju prácu vykonávať ako obvykle.

Treba dodržiavať všeobecne platné hygienické opatrenia.

- Pri pozdravoch/lúčení si nepodávajte ruky. Ruky si často umývajte mydlom a vodou po dobu min. 20 sekúnd a podľa možnosti používajte jednorazové uteráky alebo vlastný uterák, ktorý je určený len pre vás.
- Umývanie rúk je nevyhnutné v nasledujúcich prípadoch:
  - po vstupe do bytu/domu
  - pred a po kontakte s pacientmi
  - pred varením a pred jedením
  - po kýchnutí a kašľaní

- Dodržiavajte hygienu kýchania a kašľania!
  - Kašľite alebo kýčajte do papierovej vreckovky alebo do lakťovej jamky, nie do rúk; odvráťte sa pritom od ostatných osôb.
- Povrchy (najmä kľučky dverí) častejšie čistite bežnými čistiacimi prostriedkami.
- Zaobstarajte si osobné ochranné prostriedky (jednorázové rukavice; mechanické ochranné prostriedky, ktoré dobre zakryjú oblasť úst a nosa a chránia pred kvapôčkovou infekciou). V prípade potreby a podľa možností vám pomôže vaša agentúra.

## Na čo ešte treba dávať pozor?

Aj pre osobnú ochranu platí:

- Mimo bytu/domu si zachovávajú odstup od ostatných – najmenej jeden meter.
- Zredukujte sociálne kontakty, nenavštevujte žiadne podujatia ani miesta, kde sa zhromažďujú ľudia ani žiadne komunitné zariadenia a ak je to možné, nepoužívajte prostriedky verejnej dopravy v čase dopravnej špičky

## Čo robiť pri podozrení na nákazu koronavírusom?

Ak máte podozrenie, že ste vy alebo osoba, o ktorú sa staráte, nakazení koronavírusom a prejavujú sa u vás príslušné príznaky ochorenia:

- Používajte osobné ochranné prostriedky, ktoré ste dostali.
- Prosím, neopúšťajte obytný priestor.
- Nechodte osobne do lekárskej ordinácie ani do nemocničnej ambulancie.
- Zavolajte na číslo 1450 a starostlivo dodržiavajte pokyny.
- Ak máte vy alebo osoba, o ktorú sa staráte, veľmi vážne príznaky (napr. dýchavičnosť), zavolajte lekársku službu na čísle 141 alebo tiesňové číslo 144.

- Informujte príbuzných alebo zástupcu/cov dospelých telefonicky!
- Ak osoba, o ktorú sa staráte, nemá žiadnych príbuzných ani svojho zástupcu/cov dospelých, v prípade potreby telefonicky kontaktujte svoju agentúru!
- Ak pracujete bez agentúry, kontaktujte príslušnú hotline – telefonickú linku vo vašej spolkovej krajine, ktorú nájdete na adrese <https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Hotlines.html> (zoznam telefónnych čísiel nájdete aj nižšie).

## Doplňujúce informácie

**Často kladené otázky** sú zodpovedané na domovskej stránke rakúskeho Spolkového ministerstva sociálnych vecí, zdravotníctva, ošetrovateľstva a ochrany spotrebiteľa:

<https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Haeufig-gestellte-Fragen.html>

**Informácie o globálnej situácii** nájdete na domovskej stránke rakúskeho Spolkového ministerstva pre európske a medzinárodné záležitosti v časti „aktuálne informácie“.

<https://www.bmeia.gv.at/>

**Cestovné informácie pre jednotlivé krajiny** nájdete na webovej stránke rakúskeho Spolkového ministerstva pre európske a medzinárodné záležitosti

<https://www.bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/reisewarnungen/>

**Odborné združenie pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť** Hospodárskej komory Rakúska (WKÖ): <https://wko.at/Personenberatung-betreuung>, [fv-pb@wko.at](mailto:fv-pb@wko.at)

## **Otázky týkajúce sa situácie v oblasti opatrovania a osobnej starostlivosti – hotline (horúce linky) jednotlivých rakúskych spolkových krajín**

Nasledujúce horúce linky poskytujú informácie v súvislosti s opatreniami týkajúcimi sa koronavírusu pri poskytovaní 24-hodinovej starostlivosti alebo ak príde k výpadku opatrovateľa resp. pri iných problémoch.

### **Burgenland**

Poradenstvo pre opatrovateľov: 05/7600-1000

### **Korutánsko**

Horúca linka pre opatrovateľov: 05/0536-22134

### **Dolné Rakúsko**

Horúca linka pre opatrovateľov: 02742/9005-9095

### **Horné Rakúsko**

Horúca linka (Caritas): 05/1775-775

### **Salzburg**

Poradenstvo pre opatrovateľov Salzburg: 0662/8042-3533

### **Štajersko**

Horúca linka pre opatrovateľov: 0800/500 176

### **Tirolsko**

Koronavírus – horúca linka: 0800/808030

### **Vorarlbergsko**

Všeobecná horúca linka: 05574/511-24105

### **Viedeň**

Telefonické poradenstvo FSW (Sociálny fond Viedeň): 01/24524