

Informácie pre pacientov

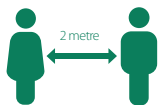
Ochorenie COVID-19 a váš naplánovaný postup:

Dôležité rady týkajúce
sa obmedzenia
kontakту medzi ľuďmi

**SME HRDÍ NA TO,
ŽE DOKÁŽEME
NIEČO ZMENIŤ**



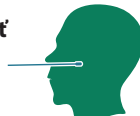
Pred zákrokom musíte urobiť tri dôležité veci:



Obmedziť kontakt s ľuďmi počas 11 dní



Sebaizolovať sa počas 3 dní



Vyplniť a odovzdať výterový test na ochorenie COVID-19

Chceme zaistiť, aby boli zákroky bezpečné a efektívne pre čo najvyšší počet ľudí. Možno ste už počuli o tom, že niektorí ľudia sa musia pred vykonaním zákroku izolovať dlhší čas. Aj keď sme schopní skrátiť čas sebaizolácie pred zákrokom, stále zostáva veľmi dôležité, aby ste postupovali podľa pokynov o prísnom obmedzení kontaktu s ostatnými ľuďmi.

Obmedzenie kontaktu medzi ľuďmi

Pred dátumom zákroku musíte dodržiavať prísne opatrenia týkajúce sa obmedzenia kontaktu medzi ľuďmi a hygieny rúk počas **11 dní, po ktorých nasledujú 3 dni sebaizolácie**. Prísne obmedzenie kontaktu medzi ľuďmi znamená:

Vždy dodržiavajte vzdialenosť 2 metre od ostatných ľudí (pokiaľ je to možné, aj od rodinných príslušníkov vo vašej domácnosti).



Často si umývajte ruky, najmä keď ste mimo domu.



Vyhýbajte sa veľkým spoločenským stretnutiam, krčmám, barom, reštauráciám a kaviarňam.



Vyhýbajte sa fyzickému kontaktu s ostatnými osobami, najmä s osobami mimo vašej domácnosti.

ZABEZPEČENÉ PROTI OCHORENIU COVID

Ak pracujete, postupujte podľa pokynov vlády týkajúcich sa práce na pracovisku „zabezpečenom proti ochoreniu covid“.



Vždy, keď vojdete do budovy, ktorá nie je vaším domovom, noste pokrývku tváre.



Ideálne by bolo, keby ste sa vyhli obchodom/interiérom počas 14 dní. Ak musíte ísť do obchodu, noste pokrývku tváre a pravidelne používajte dezinfekčný prostriedok na ruky.

Ak je to možné, vyhnite sa verejnej doprave. Ak to nie je možné, noste počas cesty pokrývku tváre a po ceste si umyte ruky alebo použite dezinfekčný prostriedok na ruky.



Sebaizolácia

Vaša **prísna sebaizolácia** by mala začať **3 dni** pred zákrokom (čo bude 11. deň od začiatku postupu podľa vyššie uvedených rád).

Ak sa chcete správne izolovať, nemali by ste z nijakého dôvodu opustiť domov.

V tomto období by ste doma nemali prijímať návštevy.

V ideálnom prípade by ste nemali chodiť do práce, ale vieme, že to nie je možné pre všetkých.

Vždy by ste mali dodržiavať prísnu 2-metrovú vzdialenosť od ostatných osôb.

Ak máte opatrovateľa, môže prísť k vám domov, musí však počas starostlivosti o vás nosiť vhodné OOP.



Počas 11 dní obmedzenia kontaktu s ostatnými ľuďmi a 3 dní sebaizolácie by ste nemali:

Dať si dolu rúško pri rozhovore s osobou, ktorá nežije vo vašej domácnosti, alebo keď sa od druhej osoby nachádzate vo vzdialenosti menej ako 2 metre.



Prísť do fyzického kontaktu s osobou, ktorá nežije vo vašej domácnosti.



Prísť do kontaktu s osobou, ktorá má možné príznaky ochorenia COVID-19 (kašeľ alebo horúčka).



Čo ak sa u jedného z členov domácnosti objavia príznaky?

Ak sa 14 dní pred zákrokom u kontaktnej osoby v domácnosti objavia príznaky ochorenia COVID-19, mala by zatelefonovať na číslo 119 a naplánovať si test. Hlavnými príznakmi sú vysoká teplota, nový druh neustávajúceho kašľa a strata alebo zmena čuchu alebo chuti. Mali by ste nás kontaktovať na telefónnom čísle uvedenom v liste.



Musíte nás kontaktovať aj v prípade, že:

- vás kontaktuje služba „NHS test and trace“;
- ste sa vrátili z krajiny, ktorá je na zozname karanténnych oblastí Spojeného kráľovstva.

Čo sa stane, ak žijete s ďalšími ľuďmi?

Musia sa aj oni riadiť podľa rovnakých pokynov?

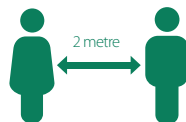
V ideálnom prípade by sa mali riadiť podľa rovnakých pokynov ako vy. Ak je to možné, členovia domácnosti by mali pracovať z domu.



Ak sa s vami nemôžu počas posledných 3 dní izolovať, mali by pri práci nosiť ochrannú pokrývku tváre, keď sa nachádzajú vo vzdialenosti do 2 metrov od ostatných pracovníkov. Mali by sa vyhýbať fyzickému kontaktu s ostatnými a pravidelne si umývať ruky aspoň 20 sekúnd.



Ak sa pri práci nemôžu izolovať ani nosiť rúško, mali by ste sa vyhýbať blízkeho kontaktu s nimi. To znamená udržiavať od nich vzdialenosť 2 metre vždy, keď sa dá.



Mám doma deti. Platia pre ne špeciálne pokyny?

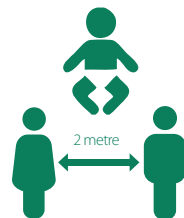
Ak máte deti, riadte sa v čo najvyššej možnej miere podľa týchto pokynov, hoci chápeme, že to nemusí byť vždy možné.



Ak máte deti v školskom veku, môžu stále chodiť do školy. Mali by však obmedziť všetky ostatné mimoškolské aktivity na obdobie 14 dní.



Deti, ktoré chodia do škôlky, by mali zostať doma s ostatnými členmi domácnosti.



Staršie deti by sa mali snažiť od vás udržiavať 2-metrovú vzdialenosť, pokiaľ je to možné.

Niektoré zariadenia musím zdieľať s ostatnými členmi domácnosti, čo mi poradíte?

Kúpeľňa a toaleta:

- Ak sa dá, používajte oddelenú kúpeľňu a toaletu od ostatných členov domácnosti. Ak musíte zdieľať jednu kúpeľňu a toaletu, musia sa pravidelne čistiť.
- Vždy, keď si utierate ruky, alebo po kúpaní by ste mali používať uteráky oddelené od ostatných členov domácnosti.



Kuchyňa a ďalšie zdieľané priestory:

- Mali by ste sa vyhnúť používaniu zdieľaných priestorov, napríklad kuchyne, v prítomnosti ďalších osôb.
- Použitý riad a príbory umývajte a sušte pomocou umývačky riadu. Ak to nie je možné, umyte ich ručne saponátom a teplou vodou. Dôkladne ich osušte pomocou samostatnej utierky.



Ak vás pred zákrokom požiadajú o účasť na ďalších vyšetreniach, overte si, či sú naozaj nevyhnutné. Ak sú nevyhnutné, zabezpečte, aby ste mali počas celého vyšetrenia k dispozícii chirurgickú masku.



Výterový test na ochorenie COVID-19

Je nevyhnutné, aby ste absolvovali výterový test 72 hodín (3 dni) pred zákrokom. **Ak sa tak nestane, nebudeme môcť zákrok vykonať.**

Ako vykonám test?

Dostanete testovací balíček.

Dostanete ho poštou alebo osobne pri predoperačnom vyšetrení.

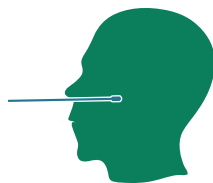
Súprava obsahuje podrobný návod na použitie, ktorý vám pomôže pri testovaní.

Je naozaj dôležité, aby bola vaša skúmavka so vzorkou označená vytlačenou nálepkou. Ak v balíčku nie je žiadna nálepka, opatrne napíšte svoje údaje na skúmavku. Veko pevne zaskrutkujte, aby ste zabránili rozliatiu obsahu. Ak sa tak stane, test nebude možné vykonať.

Čo mám urobiť s hotovým výterom?

Po vykonaní testu skúmavku zapečatíte do priloženého vrečka a zabezpečíte, aby ju mohol rodinný príslušník alebo priateľ doručiť do laboratória v nemocnici Northern General Hospital.

Pri odovzdávaní výteru odporúčame použiť vchod do nemocnice z ulice Herries Road. Mapu areálu nemocnice nájdete na našej webovej stránke **<https://publicdocuments.sth.nhs.uk/pil4292>**. Oddelenie laboratórnej medicíny je na konci Herries Road Drive na North Lane. Stačí sledovať značenie na mieste. Výter sa dá odovzdať kedykoľvek cez okienko, ktoré sa nachádza vonku pri oddelení laboratórnej medicíny.



Čo mám robiť, ak môj výter nemá kto doručiť do nemocnice?

Ak nemáte možnosť doručiť výter do nemocnice, kontaktujte nás čo najskôr.

Musíme o tom vedieť najmenej 2 celé dni pred vykonaním výteru, aby sme mohli vykonať alternatívne opatrenia.



Čo sa stane, ak bude test pozitívny?

Ak bude test pozitívny, kontaktujeme vás telefonicky. Dostanete odporúčenie riadiť sa pokynmi vlády týkajúcimi sa ďalšej sebaizolácie.

Informujeme vás o všetkých zmenách týkajúcich sa vášho zákroku.



Čo sa stane, ak sa neozvete?

Ak sa vám neozveme, znamená to, že výsledok vášho testu je negatívny. V tomto prípade sa dostavte na chirurgický zákrok podľa plánu.



Ako sa mám dopraviť do nemocnice?

Pri ceste do nemocnice (alebo k svojmu praktickému lekárovi) nepoužívajte hromadnú dopravu. Ak nemáte auto, môže vás do nemocnice doviezť člen rodiny alebo priateľ.

Vždy musíte sedieť v zadnej časti vozidla a mať na tvári chirurgickú masku. Pokrývku tváre musí mať aj váš rodinný príslušník/priateľ.

Počas každej cesty by ste mali mať otvorené okná.



Budem môcť počas pobytu v nemocnici prijímať návštevy?

Počas pobytu v nemocnici bohužiaľ nebudete môcť prijímať návštevy, pokiaľ nenastanú výnimočné okolnosti. To zabráni riziku infekcie.



Zníženie šírenia infekcie doma

Čo robiť ✓

Často si umývajte ruky mydlom a vodou, aspoň 20 sekúnd, a požiadať ostatných členov domácnosti, aby tak robili tiež.

Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, použite gél na dezinfekciu rúk.

Pri kašli alebo kýchnutí si zakryte ústa a nos vreckovkou alebo rukávom (nie rukami) a nedotýkajte sa tváre.

Použitú vreckovku ihneď hodte do koša a potom si umyte ruky.

Pomocou bežných čistiacich prostriedkov vyčistíte predmety a povrchy, ktorých sa často dotýkate (napríklad kľučky dverí, kanvice a telefóny).

Minimalizujte čas, ktorý trávite v spoločných priestoroch, ako je kuchyňa, kúpeľňa a posedenie, a udržiavajte tieto priestory dobre vetrané.

Ak je to možné, spite v inej posteli.

Spoločnú kúpeľňu vyčistite po každom použití, napríklad utrite povrchy, ktorých ste sa dotkli.



Čo nerobiť ✗

Nezdieľajte uteráky ani uteráky na ruky a utierky.

Ak máte pocit, že sa nemôžete riadiť podľa pokynov, kontaktujte nás na telefónnom čísle v sprievodnom liste, aby sme sa mohli porozprávať o vašich možnostiach.



Na požiadanie sú k dispozícii ďalšie formáty. Napíšte e-mail na adresu:
sth.alternativeformats@nhs.net

© Sheffield Teaching Hospitals NHS Foundation Trust 2020

Opakované použitie celého dokumentu alebo ktorejkoľvek jeho časti sa riadi autorskými právami a „predpismi o opakovanom použití informácií o verejnom sektore z roku 2005“ SI 2005 č. 1515. Informácie o opakovanom použití je možné získať na oddelení správy informácií vo fakultných nemocniciach v Sheffielde.