

Informácie pre pacientov

Ochorenie COVID-19 a váš naplánovaný postup:

Dôležité rady týkajúce sa sebaizolácie

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

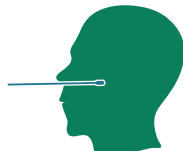


Čo musím urobiť?

Pred zákrokom musíte urobiť dve dôležité veci:



Sebaizolovať sa počas 14 dní



Vyplniť a odovzdať výterový test na ochorenie COVID-19

Zvyšná časť letáku obsahuje dôležité podrobnosti týkajúce sa sebaizolácie a výterového testu. Starostlivo postupujte podľa pokynov. Ak máte pocit, že tak nemôžete urobiť, kontaktujte nás na telefónnom čísle v sprievodnom liste, aby sme sa mohli porozprávať o vašich možnostiach.

Sebaizolácia – najbezpečnejšia možnosť

Chceme zaistiť, aby bol zákrok bezpečný a efektívny pre čo najvyšší počet ľudí. Možno ste už počuli o tom, že niektorí ľudia sa musia pred vykonaním zákroku izolovať kratší čas. Chceme čo najviac znížiť riziko pred vašim zákrokom, a preto chceme, aby ste sa riadili radami v tejto písomnej informácii pre používateľov.

Ako sa sebaizolovať?

Ak sa chcete správne izolovať, nemali by ste z nijakého dôvodu opustiť domov. Ak potrebujete jedlo alebo lieky, mali by ste si ich objednať online, telefonicky alebo požiadať niekoho, aby vám ich doručil domov.

V tomto období by ste doma nemali prijímať návštevy. Týka sa to aj priateľov a rodiny.

Ak máte opatrovateľa, môže prísť k vám domov. Opatrovateľ však musí počas starostlivosti o vás nosiť vhodné osobné ochranné prostriedky (OOP).

Cvičiť by ste mali iba doma. Ak máte záhradu, môžete cvičiť v nej.



Čo sa stane, ak žijete s ďalšími ľuďmi? Musia sa sebaizolovať aj oni?

V ideálnom prípade by sa mali izolovať s vami. Ak je to možné, členovia domácnosti by mali pracovať z domu.

Ak sa nemôžu 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.

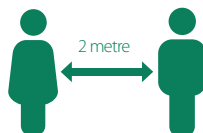
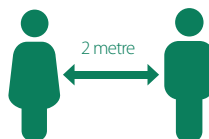
Mám doma deti. Platia pre ne špeciálne pokyny?

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 sa mali izolovať 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 operáciou 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.



Čo ak sa u jedného z členov domácnosti objavia príznaky?

Ak v období sebaizolácie u člena domácnosti objavia príznaky ochorenia COVID-19, mali by ste nás kontaktovať na telefónnom čísle uvedenom v liste. Hlavnými príznakmi sú vysoká teplota, nový druh neustávajúceho kašľa a strata alebo zmena čuchu alebo chuti.



Nemyslím si, že sa dokážem riadiť všetkými radami, čo mám robiť?

Pokúste sa týmito radami riadiť čo najpresnejšie. Ak však potrebujete opustiť svoju domácnosť, mali by ste:

- Nosiť rúško.
- Udržiavať minimálne 2-metrovú vzdialenosť od ostatných ľudí a vyhýbať sa fyzickému kontaktu.
- Pravidelne si umývať ruky aspoň 20 sekúnd a po dotknutí sa dverí a iných predmetov použiť dezinfekčný prostriedok na ruky.

Čo NEROBIŤ

- Chodiť do kaviarní, reštaurácií alebo na ďalšie miesta, kde je veľa ľudí.
- Dať si dolu rúško, keď sa od druhej osoby nachádzate vo vzdialenosti menej ako 2 metre, alebo pri rozhovore.

Ak máte pochybnosti o dodržiavaní týchto rád v domácnosti, čo najskôr nás kontaktujte.

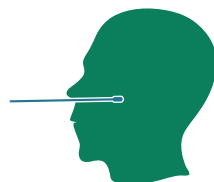
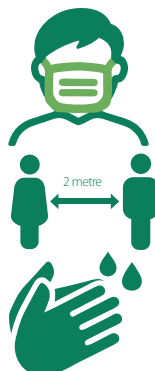
Výterový test na ochorenie COVID-19

Je nevyhnutné, aby ste absolvovali výterový test 72 hodín (3 dni) pred operáciou. **Ak sa tak nestane, nebudeme vás môcť operovať.**

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 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 požiadajte 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.

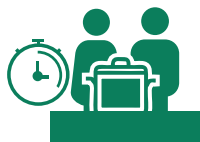


Použitú vreckovku ihneď hodte do koša a potom si umyte ruky.



Pomocou bežných čistiacich prostriedkov vyčistite 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.



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.