

MÁTE STRACH Z OCHORENIA COVID-19?

Všeobecní lekári sú tu pre vás. Splňme si všetci svoju časť povinností a pomáhajme tým predísť šíreniu nákazy.

DODRŽUJTE NASLEDOVNÉ POKYNY:



VYUŽÍVAJTE TELEMEDICÍNU

Mnohí všeobecní lekári sa s vami vedia spojiť telefonicky, mailom, či videohovorom.

ZOSTAŇTE DOMA

Ostaňte doma ak máte čo i len slabé respiračné symptómy. Väčšine ľudí sa polepší aj bez pomoci lekára, ak sa ostanú liečiť doma.



ZOSTAŇTE V BLÍZKOM KONTAKTE ... NA DIAĽKU

Využívajte virtuálne spôsoby na spojenie sa s vašimi priateľmi a drahými.

NESTRESUJTE BEZ TESTU

Nie každý potrebuje COVID-19 test. Znovu zdôrazňujeme, väčšine sa polepší bez pomoci lekára.



POUŽÍVAJTE MYDLO A RUKÁVY

- Umývajte si ruky.
- Kýčajte do vreckovky, alebo do rukávu v laktovej jamke.
- Nechytajte sa tváre.



TU SÚ KROKY, KTORÉ MÔŽEME VŠETCI PODNIKNUŤ NA POTLAČENIE VÍRUSU SARS-COV-2.

Spomaľme šírenie tohto vírusu a spoločne sa cez to dostaneme.

VYUŽÍVAJTE TELEMEDICÍNU

Všeobecní lekári vedia poskytnúť bezpečnú starostlivosť, ktorá nemusí vyžadovať osobnú návštevu ich ambulancie, a preto povzbudzujeme našich pacientov k tomu, aby nás kontaktovali telefonicky či elektronicky. Týmto spôsobom chránite seba, ostatných pacientov i náš personál. Ak by sme mali obavy, uistíme sa, že sa vám dostane potrebnej starostlivosti.

ZOSTAŇTE DOMA

Lekári chcú spraviť všetko, čo je v ich silách na podporu svojich pacientov. Jedným z kľúčových spôsobov, ako toto dosiahnuť, je žiadať tých, ktorí vykazujú mierne symptómy, aby ostali doma. Doterajšie skúsenosti ukazujú, že väčšine ľudí sa polepší doma aj bez pomoci lekára.

ZOSTAŇTE V BLÍZKOM KONTAKTE... NA DIAĽKU

Ak máme spomaliť šírenie vírusu, všetci z nás sa musia vyhýbať zhromaždeniam a veľkým skupinám. Sociálne dišancovanie sa môže byť náročné a rozrušujúce, využite preto možnosti virtuálneho kontaktu s priateľmi a drahými, zatelefonujte si, dohodnite si namiesto stretnutia videočtet, alebo im napíšte mail. Netreba panikáriť, len v týchto dňoch treba byť rozumný ohľadom našich spoločenských interakcií a treba nasledovať rady Verejného zdravotníctva.

NESTRESUJTE BEZ TESTU

Nie každý potrebuje test na COVID-19. Otvárajú sa centrá na hodnotenie pacientov, ktorí sú chorí a môžu vyžadovať testovanie, ako napríklad tých s vysokou teplotou, zhoršujúcim sa kašľom či ťažkosťami pri dýchaní, alebo vekom nad 60 rokov. Je dokázané, že väčšina ľudí sa vylieči aj sama.

POUŽÍVAJTE MYDLO A RUKÁVY

Správne umývanie rúk, používanie rukávov na kýchanie (v prípade, že nemáte vreckovku) a nechytanie sa tváre, sú stále najlepšimi opatreniami pred infekciou.