

# DIA

časopis  
o sociálnej  
a zdravotnej  
pomoci  
pre diabetikov

# nádej

Číslo 1/2020 | Ročník IV. | Nepredajné



**CHRÁŇME  
SEBA  
AJ OSTATNÝCH!**

# Informácie o koronavíruse na Slovensku

[www.korona.gov.sk](http://www.korona.gov.sk)

0800 221 234

[www.virus-korona.sk](http://www.virus-korona.sk)

Národné centrum zdravotníckych informácií: [www.nczisk.sk](http://www.nczisk.sk)

## Regionálne úrady verejného zdravotníctva so sídlom:

Košice – 0918 389 841  
Prešov – 0911 908 823  
Michalovce – 0948 518 954  
Rožňava – 0905 439 276  
Spišská Nová Ves – 0910 118 266  
Trebišov – 059/67 24 993  
Bardejov – 0917 121 946  
Humenné – 0908 440 174  
Poprad – 0911 635 260  
Stará Ľubovňa – 0910 440 662  
Svidník – 0910 580 707  
Vranov nad Topľou – 0915 783 454

## Úrad verejného zdravotníctva SR

+421 917 222 682

e-mail: [novyykoronavirus@uvzsr.sk](mailto:novyykoronavirus@uvzsr.sk)

## Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR pre komunikáciu verejnosti v sociálnych otázkach

e-mail: [covid19@praca.gov.sk](mailto:covid19@praca.gov.sk)  
e-mail: [covid19@employment.gov.sk](mailto:covid19@employment.gov.sk)

## Úrad práce sociálnych vecí a rodiny SR

e-mail: [media@upsvr.gov.sk](mailto:media@upsvr.gov.sk)

## Ministerstvo zdravotníctva SR

– všetky informácie o koronavíruse

0917 222 682  
[www.health.gov.sk](http://www.health.gov.sk)

## Ďalšie kontakty

[www.srozhavou.sk](http://www.srozhavou.sk)  
[www.rtvs.sk/koronavirus](http://www.rtvs.sk/koronavirus)  
[www.zostalismedoma.sk](http://www.zostalismedoma.sk)

## Pomoc

pre týrané osoby

e-mail: [tyranie@genpro.gov.sk](mailto:tyranie@genpro.gov.sk)

## Vážení pacienti,

v súvislosti s pandemiou ochorenia COVID-19 si Vám dovoľujeme zaslať linky na portál Slovenskej diabetologickej asociácie (SDiA) s informáciami týkajúcimi sa tohto ochorenia pre Vás, ako aj Vašich pacientov:

**Pacientska stránka (voľne prístupná) [www.sdia.sk](http://www.sdia.sk)**

- **Odporúčania pacientom s diabetes mellitus v súvislosti s pandemiou ochorenia COVID-19**

<http://sdia.sk/o-nas-aktuality/54/odporucania-pacientom-s-diabetes-mellitus-v-suvisllosti-s-pandemiou-ochorenia-covid-19-2/>

- **COVID-19 základné informácie pre pacienta**

<http://sdia.sk/o-nas-aktuality/52/covid-19-zakladne-informacie-pre-pacienta/>

- **Tehotenstvo diabetičiek, infekcia SARS-CoV-2 a ochorenie COVID-19**

<http://sdia.sk/o-nas-aktuality/53/tehotenstvo-diabeticiek-infekcia-sars-cov-2-a-ochorenie-covid-19/>

**Doc. MUDr. Emil Martinka, PhD**  
Prezident SDiA

## Výzva pre klientov, diabetikov

Vážení a milí klienti, diabetici aj nediabetici. V tejto hektickej dobe, kedy je odporúčané tráviť čas doma, vyvarovať sa akémukoľvek sociálnemu kontaktu, mimo osôb žijúcich v spoločnej domácnosti, sa časom človek môže cítiť sám a smutný. Preto Vám ponúkame možnosť porozprávať sa telefonicky nielen počas pracovnej doby našich centier špecializovaného sociálneho poradenstva, ale v ktorejkoľvek dennej hodine. Naše telefónne číslo +421 908 293 043 je Vám plne k dispozícii. Poďme spoločne zvládnuť tieto ťažké časy a zostaťme zdraví pre nás a našich blízkych.

**Mgr. Lucia Demková**  
Sociálny pracovník ZDS

## Ďakujeme všetkým, ktorí sa o nás diabetikov starajú v dnešnom ťažko skúšanom boji s koronavírusom



MINISTERSTVO  
VNÚTRA  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



MINISTERSTVO  
PRÁCE, SOCIÁLNYCH  
VECÍ A RODINY  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



MINISTERSTVO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



KOŠICKÝ  
SAMOSPRÁVNY  
KRAJ



PREŠOVSKÝ  
SAMOSPRÁVNY  
KRAJ



ŽILINSKÝ  
samosprávny kraj



MSD



# ÚVODNÍK



Milí čitatelia,

Mnohí z nás si mysleli, že keď dostali cukrovku už ich nič horšie nemohlo postihnúť. V podstate mali pravdu. Dostali sme chorobu, ktorá nás sprevádza celý život a v súčasnosti nie je nádej, že sa vyliečime. Museli sme sa jej prispôbiť. Bola pred nami nová výzva začať počítať, a to nie matematické rébusy, ale svoje vlastné sacharidové jednotky. Museli sme sa naučiť žiť s týmto ochorením. Viac sa pohybovať, byť disciplinovaní. Museli sme si zvyknúť na to, že si pravidelne musíme pichať inzulín, užívať lieky, stravovať sa, merať si hladinu cukru a pod. Museli sme sa vyrovnáť aj s akceptáciou okolia a veru nie vždy to bolo ľahké.

No ale čo čert nechcel. Prišlo niečo ešte zákernejšie ako naša cukrovka. Objavil sa nezbedník vírus pod názvom koronavírus. Šírí sa po celom svete neudržateľnou rýchlosťou. Nevyberá si. Môže prísť na návštevu ku každému zvlášť. O čo je horší ako cukrovka? Jednoducho môže nás zabiť a niet pomoci. Ale aj mi sa mu vieme postaviť tvárou v tvár. Svojou disciplínou a ukáznenosťou. Radšej sa zdržiavajme doma, alebo v zariadení, kde v súčasnosti žijeme. Dodržíme hygienu a najmä hygienu rúk. Nepodávajme si ruky, nosme ochranné rúško na tvár, obmedzme stretnutia. Beťár vírus sa nebude mať kam šíriť a zakape.

Práve teraz, tak ako nikdy predtým, máme možnosť, že my diabetici, ktorí máme oslabenú imunitu, množstvo iných chorôb, budeme statoční a tento boj vyhráme. K tomuto Vám prajem veľa síl a trpezlivosti. Držme si navzájom palce. Čítajte tento časopis a dozviete sa o tomto víruse čo najviac. Dostanete rady ako predchádzať nákaze, ako sa chrániť, ako nenakaziť iných, kde Vám pomôžu a množstvo iných informácií.

**Mgr. Ing. Jozef Borovka**  
predseda ZDaES

# OBSAH

NIEKOĽKO RÁD 4

INFORMÁCIE O COVID-19 5

SENIORI, DIABETICI 6

AKO SME ZOSTALI ZAVRETÍ DOMA 8

AKTIVITY ZVÄZU DIABETIKOV  
A EDUKÁTOROV  
SLOVENSKA V ROKU 2020 9

STANOVISKO K PREVÁDZKOVANIU  
SLUŽIEB STAROSTLIVOSTI O ĽUDSKÉ TELO  
V DOMÁCOM PROSTREDÍ KLIENTOV 9

PANDÉMIA KORONAVÍRUS V KONTEXTE  
OŠETROVATEĽSTVA 10

PRIEBEŽNÉ HODNOTENIE OPATRENÍ  
SLOVENSKEJ POŠTY V ČASE PANDÉMIE 12



Číslo 1/2020, ročník IV.

Vydavateľ a adresa redakcie:

Zväz diabetikov a edukátorov Slovenska  
Močarianska 70  
071 01 Michalovce  
e-mail: zds.zds1@gmail.com

**Šéfredaktor:** Mgr. Lucia Demková, tel.: 0915 904 106

**Predseda redakčnej rady:** Mgr. Ing. Jozef Borovka

**Redakčný tím:**

Marek Gajdoš, Doc. PhD. Ľubomíra Tkáčová, PhD.

**Jazyková korekcia:** Monika Hlavatá

**Redakčná rada:**

MUDr. Silvia Dókušová,  
PhDr. Stanislava Hunyadiová, PhD.,  
MUDr. Jozef Lacka, PhD., MBA,  
Doc. MUDr. Emil Martinka, PhD.,  
prof. PaedDr. Milan Schavel, PhD.,  
Doc. MUDr. Zbynek Schroner, PhD.,  
Doc. PhDr. Ľubomíra Tkáčová, PhD.,  
MUDr. Vladimír Uličiansky,  
RNDr. Mgr. Daniela Barkasi, PhD.

**Grafická úprava a tlač:**

RENOMA, s. r. o. Michalovce

**Rozširuje:** Zväz diabetikov a edukátorov Slovenska

Časopis je distribuovaný zadarmo prostredníctvom Zväzu diabetikov a edukátorov Slovenska a vychádza 2x ročne.

**NEPREDAJNÝ**

Za obsah inzercie a PR článkov zodpovedajú inzerenti. Na všetky články sa vzťahuje autorské právo a sú duševným vlastníctvom autorov, nemôžu byť kopírované na komerčné účely, poskytované ďalej, ani zmenené bez súhlasu autorov a uverejnené inde.

Registračné číslo MK SR: EV 5457/16

ISSN 2453-9821

IČO vydavateľa: 505 254 25

Dátum vydania periodickej tlače: 17. apríl 2020



### ČO A AKO S RÚŠKAMI.

Všetci ich používame na verejnosti. Nesmieme sa bez nich pohybovať po verejných priestranstvách t.j. v interiéri aj exteriéri. Pred prvým použitím textilného rúška tento vyperieme a vyžehlíme. Predtým, než si dáte rúško na tvár, umyte si ruky. Rúško je len pre jednu osobu, nie je prenosné. Používame rôzne rúška, najviac však doma vyrábané.

#### Ako s nimi zaobchádzať?

*Likvidácia* - použité rúška či respirátory treba dať do plastovej tašky, vreca a pevne uzavrieť. Vreca či tašku treba vyhodiť do nevytriedeného komunálneho odpadu (čierny kontajner). Použité rúška či respirátory nepatria do triedeného odpadu. Po manipulácii s nimi si treba umyť ruky a postupovať podľa všetkých hygienických pravidiel.

Ak máte rúška, ktoré sú doma šité z pevnejšieho materiálu, môžete si ich preprať a potom prežehlíť, a to by malo nahradiť bežnú dezinfekciu. Čím pevnejší materiál, tým vyššia teplota vody počas prania. Textilné rúško perieme najlepšie po každom použití.

### HYGIENA V AUTE

V týchto dňoch viacerí z nás využívajú na prepravu viac osobné auto, ako hromadnú dopravu.

*Tankovanie* - ak cestujete sám, pred vystúpením z auta si nasadzte rúško a rukavice, stačia aj tie, ktoré používate napr. pri nákupe pečiva. Až potom vezmite tankovaciu pištoľ zo stojana. Po natankovaní rukavice odhodte do koša pri stojane. Platte radšej bankomatovou kartou, alebo telefónom. Rúško majte nasadené v aute aj vtedy, keď necestujete sami. Po natankovaní a zaplattení si umyte (vydezinfikujte) ruky a až potom nastúpte do auta.

*Dezinfekcia* - najlepší je ozón z ozónového generátora. Stačia aj alkoholové roztoky na miesta, ktorých sa najviac dotýkame.

*Pasažieri* - ak beriete so sebou napr. na nákup staršieho suseda, zapíšte si, kto kedy s vami cestoval. V prípade nákazy koronavírusom, zdravotnícke orgány sa vždy snažia vystopovať pôvodcu - nositeľa či šíriteľa vírusu. Ak cestujete celá rodina majte všetci rúška vrátane detí.

*Náklad* - batožiny po vyložení po ceste pretrite ešte pred ich vybalovaním alkoholovým roztokom a až potom ich zanešte do interiéru.

*Mgr. Ing. Jozef Borovka*

# DARUJTE 2 %

## ZO ZAPLATENEJ DANE Z PRÍJMOV ZA ROK 2019

**Obchodné meno:** Zväz diabetikov a edukátorov Slovenska

**Sídlo:** Močarianska 70, 071 01 Michalovce

**Právna forma:** Občianske združenie

**IČO:** 50525425

**DIČ:** 2120495003

# ĎAKUJEME

## VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

### 1. Čo je karanténa (domáca izolácia)?

- Občan sa zdržiava doma.
- Nechodí do zamestnania.
- Vyhyba sa kontaktom s ľuďmi. (vychádzky, nákup, venčenie psa obmedzuje na skoré ranné, alebo večerné hodiny, obmedzujte návštevy).

### 2. Kedy občan ostáva v karanténe?

- Vrátil sa zo zahraničia (s akejkoľvek krajiny), do karantény idú aj spolubývajúci.
- Bol v kontakte s osobou, u ktorej bol potvrdený COVID-19. Do karantény idú aj spolubývajúci.

### 3. Ako môže dôjsť k nákaze?

- Priamym fyzickým kontaktom s osobou, u ktorej bol COVID-19 potvrdený (podanie rúk, rozhovor a pod.)
- Pobyť v rovnakej domácnosti s nakazenou osobou.
- Priamym kontaktom s infekčnými sekrétmi (použitie papierové vreckovky).
- Osobný kontakt s chorou osobou na vzdialenosť menej ako dva metre a viac ako 15 minút.
- Pobyť v uzavretom priestore (učebňa, čakáreň a pod.) s chorou osobou na vzdialenosť menej ako dva metre a viac ako 15 minút.
- Miesta vstupu vírusu do organizmu – nos, oči, ústa.
- prenos – priamy (vdýchnutím), nepriamy (rukami z povrchov).

### 4. Pomôže rúško, respirátor?

- Bežné rúška nechránia pred vírusmi na 100 %, vírusové častice sú veľmi malé. Často sa však prenášajú na kvapkách hlienu. Rúška zabraňujú preniknutiu práve veľkých kvapiek telesných tekutín cez nos a ústa, či už pri hovorení, kýchaní, alebo kašľaní. Nosenie rúška alebo respirátora teda zníži množstvo potenciálnej infekčnej dávky pri blízkom kontakte s chorým. Ich nosenie v prípade ochorenia je preto lepšie, aby sme ochránili iných.
- Pokiaľ nemáme k dispozícii rúško resp. respirátor, pomôže aj improvizácia – zakryť nos a ústa šatkou resp. inou tkaninou (nie šál).

## ČO MÁM UROBIŤ V NASLEDOVNÝCH SITUÁCIÁCH

### 1. Nemám žiadne príznaky a necestoval som do cudzích krajín.

- Dodržiavam doporučené hygienické a preventívne opatrenia.
- Musím si uvedomiť, že aj ja sa môžem nainfikovať.

### 2. Nemám žiadne príznaky a vrátil som sa zo zahraničia.

- Som 14 dní v domácej izolácii.
- Preruším akýkoľvek styk s okolím.

### 3. Mám príznaky a vrátil som sa zo zahraničia.

- Ostávam, ak je to len trochu možné v individuálnej karanténe (chata, chalupa a pod.) aby som nenakazil svojich blízkych.
- Ak som sa vrátil domov k rodine zostávame v karanténe všetci.
- Kontaktujem svojho všeobecného lekára, alebo volám na číslo 155 (ktorí určia ďalší liečebný postup).
- Informujem o situácii svojho zamestnávateľa.
- Eliminujem akýkoľvek kontakt so svojimi príbuznými, priateľmi aj s verejnosťou.

### 4. Mám príznaky a bol som v kontakte s človekom podozrivým na COVID-19.

- Ja aj moji spolubývajúci zostávame v karanténe.
- Kontaktujem svojho všeobecného lekára, alebo volám na číslo 155 (ktorí určia ďalší liečebný postup).
- Informujem o situácii svojho zamestnávateľa.
- Eliminujem akýkoľvek kontakt so svojimi príbuznými, priateľmi aj s verejnosťou.

## UPOZORNENIE

**Na koronavírus neexistujú preventívne testy. Existujú iba diagnostické testy, ktoré sa robia na základe odporúčania lekára po dohode s hygienikmi v prípade, že existuje podozrenie na nákazu COVID-19. Ak lekár vysloví podozrenie z ochorenia COVID-19 pričom zodpovedne posúdi klinické a epidemiologické kritéria s dôrazom na cestovateľskú anamnézu, pacient je riešený na príslušnom infektologickom pracovisku, ktoré určí ďalší postup liečby. Porušenie karantény, alebo určených postupov je sankcionované finančnou pokutou.**

Zdroj: <https://virus.korona.sk>,  
Národné centrum zdravotníckych informácií).

Je to najohrozenejšia skupina obyvateľstva, tu je pár praktických informácií.

### Základné odporúčania pre seniorov a diabetikov:

- zostaňte doma a v čo najmenšej miere vychádzajte z domu alebo bytu,
- ak von musíte ísť, noste ochranné rúško prípadne šatku, ktorá Vám zakryje nos a ústa, noste ochranné rukavice,
- poproste rodinu, známych, susedov, aby Vám nakúpili, vyzdvihli lieky a pod. Ak to nie je možné obráťte sa na miestny úrad a poproste o sprostredkovanie nákupu, ktorý Vám prinesú priamo domov,
- ak sa vyberiete na nákup sami, vezmite si ochranné rúško, rukavice a dezinfekčný prostriedok na ruky. Seniori využívajú na nákup čas od 9.00 do 12.00 hod. (*Jednorázové rukavice po nákupe hodte do zberných nádob*),
- na zaplatenie nákupu použite radšej platobnú kartu ako hotovosť,
- necestujte,
- po návrate domov si dôkladne umyte ruky teplou vodou a mydlom. Dodržiavajte zásady osobnej hygieny. Každá osoba v domácnosti - zariadení musí používať vlastný uterák,
- vyhýbajte sa kontaktu s ostatnými, nenavštevujte svojich príbuzných a známych, kontaktujte ich radšej telefonicky,



- uistite sa, že máte dostatočnú (nie prehnanú) zásobu liekov, ktoré pravidelne užívate. Ak máte nedostatok svojich liekov, zavolajte svojmu lekárovi, aby Vám vystavil elektronický recept. Lieky si potom vyberte v hociktovej najbližšej lekární.

(zdroj. korona.gov.sk)

### AKO POSTUPOVAŤ PRI OBJEDNÁVANÍ POTRAVÍN?

- Nahláste svoje meno a priezvisko, adresu, poschodie, číslo telefónu a najmä uveďte, či ste v karanténe.
- Pripravte si zoznam (potravín, hygienických potrieb, drogérie, liekov), ktoré potrebujete nakúpiť. Ak máte na niektoré potraviny alergiu či intoleranciu nezabudnite to oznámiť.
  - Počítajte, že nákupná cena tašky, v ktorej budú potraviny vám bude spoplatnená.
  - Pripravte si podľa možnosti čo najpresnejšiu finančnú hotovosť. (Neplatí ak ste zaplatili za nákup vopred kartou, internetbankingom).
- Pri preberaní nákupu musíte mať ochranné rúško.

**BUĎTE VŠÍMAVÍ K SVOJMU OKOLIU.  
MOŽNO VO VAŠOM  
OKOLÍ ŽIJE NIEKTO, KTO JE SÁM  
A POTREBUJE POMOC.  
BUĎTE MILÍ A ČASTEJŠIE  
SA USMIEVAJTE.**

*Chcete o nás vedieť viac?*

Navštívte náš web: [www.zdaes.sk](http://www.zdaes.sk)

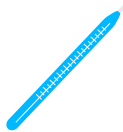
# 10 odporúčaní pri COVID-19

## Máte podozrenie alebo potvrdený koronavírus?

**1.** Zostaňte doma, nechodte do práce, školy ani na verejné priestranstvá. V prípade potreby nákupu alebo inej požiadajte ľudí vo vašom okolí, aby išli za vás. Ak musíte ísť von, vyhnite sa používaniu akéhokolvek druhu verejnej dopravy alebo taxíkov. Vždy použite rúško na tvár.



**2.** Starostlivo sledujte svoj zdravotný stav a príznaky. Príznaky nájdete na webe [www.korona.gov.sk](http://www.korona.gov.sk). Ak sa vaše príznaky zhoršia, okamžite kontaktujte svojho lekára.



**3.** Oddýchnite si a pite dostatok tekutín.



**4.** Ak ste objednaní k lekárovi, telefonicky ho informujte, že máte alebo môžete mať COVID-19. Pokiaľ telefón nezdvihne, pošlite sms. K lekárovi nechodte.



**5.** V prípade mimoriadnych zdravotných udalostí volajte na číslo 155 a informujte dispečing, že máte alebo môžete mať COVID-19.

**155**

**6.** Zakryte si ústa rúškom alebo odevom, keď kýchate alebo kašlete. Nepoužívajte samotné ruky, pretože sa dotýkajú mnohých povrchov.



**7.** Umývajte si ruky mydlom a teplou vodou najmenej 20 sekúnd viackrát za deň alebo použite dezinfekčný prostriedok na ruky s obsahom najmenej 60% alkoholu.



**8.** Ak je to možné, zostaňte v samostatnej miestnosti a mimo dosahu ostatných ľudí vo vašej domácnosti. Mali by ste tiež používať samostatnú kúpeľňu a WC, ak je k dispozícii.



**9.** Vyhnite sa zdieľaniu osobných vecí s inými ľuďmi vo vašej domácnosti, ako sú riad, uteráky a posteľná bielizeň.



**10.** Vyčistite všetky povrchy, ktorých sa často dotýkate, ako napríklad stoly a kľučky. Používajte domáce dezinfekčné prostriedky na dané povrchy.



## AKO SME ZOSTALI ZAVRETÍ DOMA

Na ten moment nikdy nezabudnem. Bol piatok doobeda, deti v škôlke, ja v práci a zrazu mi prišla sms-ka, že naša škôlka, teda že každá škôlka, škola, družina, krúžok je na najbližších 5 týždňov zavretá. A predtým mnou otázka, čo bude teraz? Ako budem pracovať, a čo s mojimi deťmi? Ako budeme fungovať, keď viem, že manžel bude v práci a ja to nejako budem musieť zvládnuť sama? Problém, s ktorým sa potýka každá rodina nielen na Slovensku, ale v celej Európe, ba dokonca svete. Ešte pred pár týždňami, v časoch, keď koronavírus vyčíňal v Číne a my sme to všetko sledovali vo večerných správach, sa nás to akoby netýkalo. A zrazu je to tu, zrazu si všetci musia dávať pozor. Poväčšine ľudia rozprávajú o rešpekte pred chorobou, tí odvážnejší použijú aj slovo strach. Ale ako toto všetko vysvetliť malým deťom, ktoré každý deň stoja pri okne a plačú, že chcú ísť von?

Najdôležitejšie bolo uvedomiť si, že práve my, rodičia, musíme ostať v pohode, že práve my to musíme zvládnuť a detičky sa prispôbia. Prvé dni ešte stále boli plné ihriská, ľudia sa voľne pohybovali bez rúšok a nútené voľno brali skôr ako dovolenku a príležitosť zabaviť sa. Ale zábava to teda rozhodne nie je a situáciu treba brať aj naďalej veľmi vážne.

Náš deň je plánovaný výlučne podľa detí. Vstávame, keď vstávajú aj oni. A keď zaspia, pre nás začína naša práca. Našťastie patrím medzi tých šťastnejších ľudí a moju prácu je možné vykonávať aj z domu. Keď deti spia, zapínam počítač a pracujem. Na začiatku nám trochu trvalo vysvetliť deťom, že počítač je na prácu a nie nový menší televízor, kde je možné sledovať Fíhu tralala a Mira Jaroša. Časom si zvykli a akceptujú, že mamka sedí aj za počítačom a musí niečo urobiť. Férovo musím priznať, že naším najväčším šťastím je to, že moja mama a sestra „uviazli“ u nás. Pomáhajú, zabávajú, uvaria a fungujú na plný úväzok. A teraz sa dostávam k tomu, čo celé dni robíme.

Detičky sú maličké, to som už spomínala. Dcérka má 2,5 roka a syn rok. Veľmi aktívne, zvyknuté fungovať v kolektíve iných detí, kde majú každý deň iný program. Nikdy sme toľko nevarili, nepiekli, nemalovali, nevysávali a neumývali. To všetko chcú naše deti robiť. Niekedy

by sme si želali, aby posedeli pred telkou aspoň polhodinku, alebo aby sa dokázali zahrať v detskej izbe. Ani nie že samé bez nás, ale aj s nami, len proste ostať v detskej izbe na jednom mieste a hrať sa s hračkami pre deti. A že ich máme kopec, o tom asi ani nemusím písať. Naivne sme si mysleli, že deti objavia čaro všetkých tých nádherných vecí. Po 3 týždňoch doma musím priznať, že sa to ešte nestalo. Zatiaľ malého najviac baví otvárať skrinky, striehnuť na otvorené dvere do kúpeľne, vyštartuje ako raketa a hrá sa s vodičkou - hlavne s tou vo WC. Ale priznajte sa, komu sa to ešte nestalo. Najlepšia telka je sledovanie, ako sa točí práčka. Najobľúbenejší šuflík je s formičkami na pečenie. A čím ďalej odletia, čím väčší hluk pri tom vytvoria, tým je to lepšie. Každý deň obliekame nielen deti, ale aj dve opice, psa, bábiky a všetko, čo je aktuálne v kurze. A každý deň padne chuť na niečo iné. Snažíme sa aj maľovať, hrať sa s plastelínou, lepiť zošity s nálepkami. To ale zatiaľ ostalo len pri snažení, resp. nás dospelákov to baví viac, a hlavne dlhšie, ako deti.

Kávu pijeme zásadne studenú, raňajkuje tesne pred obedom a obedujeme o 2 hodiny neskôr, väčšinou narýchlo, kým deti spia. Do toho sa u nás počas obedného spánku pracuje. Rýchlo sa zapína počítač, telefonuje a vybavujú sa pracovné veci tak intenzívne ako sa len dá. Po obednom spánku sa u nás väčšinou varí a pečie. Deti neboli von celé dva týždne. Teraz už podnikáme výlety, napr. ku košu. Dvakrát denne vynášame kôš a popritom dáme jedno kolečko okolo bytovky. Niekedy s bicyklom, niekedy pešo. Hlavne byť trochu na čerstvom vzduchu.

Tento článok nemal vyznieť ako sťažovanie, skôr ako uistenie, že v tom nie ste sami. Že každému je doma inak, niekomu ťažšie, niekomu ľahšie. U každého je to ale inak ako bežne, trochu inak, ako je zvykom. Vraví sa, že nie každý deň je nedeľa... teraz nie, teraz je presne každý deň nedeľa.

Najdôležitejšie je si uvedomiť, že sme všetci doma, aby sme chránili nielen samých seba, ale aj našich rodičov, starých rodičov, kamarátov, susedov. Spolu to dokážeme!

**Mamička dvoch ratolestí**



## AKTIVITY ZVÄZU DIABETIKOV A EDUKÁTOROV SLOVENSKA V ROKU 2020

**Z dôvodu nebezpečného vírusu COVID-19 na Slovensku a z dôvodu ochrany diabetikov Zväz diabetikov a edukátorov Slovenska musel zrušiť detský letný DIA tábor, rekreáciu Diabetik a rodina a Michalovský DIA deň. Rekondičné pobyty boli presunuté z jarného obdobia na jeseň. Zároveň boli zmenené termíny konania týchto pobytov nasledovne:**

- 1. Výmenný rekondičný pobyt v Chorvátsku**  
Miesto: Selce  
Termín: 21. 8. – 30. 8. 2020
- 2. Rekondičný pobyt – dospelí – I. turnus**  
Miesto: Demänovská dolina, Hotel FIM  
Termín: 20. 9. – 26. 9. 2020
- 3. Rekondičný pobyt – dospelí – II. turnus**  
Miesto: Demänovská dolina, Hotel FIM  
Termín: 26. 9. – 2. 10. 2020
- 4. Detský Mikuláš - VČ**  
Miesto: MsKs Michalovce  
Termín: 3. 12. 2020

### **5. Centrum sociálneho poradenstva a edukácie diabetikov**

Miesto: Michalovce  
Termín: rok 2020

V súčasnosti z dôvodu ochrany klientov a sociálnej pracovníčky sociálne poradenstvo a edukáciu poskytujeme až do odvolania len formou telefónu a e-mailu.

**Môžete zavolať, ak vám treba pomôcť, cítite sa sami, trpíte úzkosťou, nevíete si poradiť s cukrovkou, chýba vám spoločnosť a pod.**

**Tel.: +421 908 293 043**

**E-mail: [ecmichalovce@gmail.com](mailto:ecmichalovce@gmail.com)**

Správajme sa zodpovedne, myslíme na seba, svojich blízkych, okolie, v ktorom žijeme a pohybujeme sa. Dodržiujme pravidlá spolupatričnosti, ľudského správania a ochrany zdravia. Aj keď vidíme v médiách viac záporných príkladov, predsa na Slovensku je oveľa viac kladných vzorov a tie nás musia posmelovať. Pomáhajme seniorom, sú to naše mamy, otcovia, babky a dedkovia.

## STANOVISKO K PREVÁDZKOVANIU SLUŽIEB STAROSTLIVOSTI O ĽUDSKÉ TELO V DOMÁCOM PROSTREDÍ KLIENTOV

Opatrenie Úradu verejného zdravotníctva SR pri ohrození verejného zdravia č. OLP/2777/2020 zo dňa 29. 3. 2020, ktorého cieľom je dočasné maximálne obmedzenie sociálnych kontaktov medzi ľuďmi, s výnimkou maloobchodného predaja a predaja služieb v nevyhnutných oblastiach, aby sa v čo najväčšej možnej miere zamedzilo komunitnému šíreniu prenosného ochorenia COVID-19 na základe rozhodnutia Ústredného krízového štábu SR v súčasnosti neumožňuje verejnosti poskytovať služby okrem iného v zariadeniach starostlivosti o ľudské telo, akými sú napríklad kaderníctvo, holičstvo, kozmetika, manikúra, pedikúra a ďalšie.

Nakoľko uvedené opatrenie neobmedzuje poskytovanie služieb, ktoré sa vykonáva mimo priestorov prevádzok, zaznamenáva v súčasnosti Úrad verejného zdravotníctva SR mnoho otázok týkajúcich sa možnosti poskytovať vyššie uvedený typ služieb v domácom prostredí klientov či iným obdobným spôsobom, pri ktorom môžu ostať priestory prevádzky uzatvorené, čím nedôjde k porušovaniu vydaného opatrenia.

Úrad verejného zdravotníctva SR v tejto súvislosti upozorňuje, že služby vykonávané v zariadeniach

starostlivosti o ľudské telo majú v zmysle platnej legislatívy charakter epidemiologicky závažných činností, ktorými možno pri zanedbaní postupov správnej praxe a pri nedodržaní zásad osobnej hygieny spôsobiť vznik alebo šírenie prenosného ochorenia. Orgány verejného zdravotníctva preto v nadväznosti na požiadavky vyplývajúce z platnej legislatívy vykonávajú v prevádzkach tohto druhu štátny zdravotný dozor, v rámci ktorého kontrolujú aj dodržiavanie osobitných požiadaviek týkajúcich sa vybavenia priestorov takýchto prevádzok, používaných pracovných pomôcok, hygienicko-epidemiologického režimu prevádzky, dodržiavania prevádzkového poriadku a pod. Kontrola zabezpečenia takýchto podmienok v domácom prostredí klientov do pôsobnosti orgánov verejného zdravotníctva nespadá a s ohľadom na platnú legislatívu ani nie je realizovateľná. Vykonávanie takejto činnosti mimo schválených priestorov prevádzok je preto vždy na vlastné riziko zákazníka i poskytovateľa služby, ktorý je zodpovedný za bezpečné vykonávanie poskytovanej služby.

**Odbor hygieny životného prostredia ÚVZ SR**

# PANDÉMIA KORONAVÍRUS V KONTEXTE OŠETROVATEĽSTVA

Celý svet sa usiluje o boj s koronavírusom. Tento neviditeľný nepriateľ nás všetkých postavil do pozornosti. Odrazu máme čo robiť, aby sme sa správne zaradili, či to už podľa nariadení vlády Slovenskej republiky, či podľa opatrení Úradu verejného zdravotníctva SR, alebo na základe varovných poznatkov a informácií z celého sveta. Teraz si uvedomujeme asi najviac, že sme na jednej lodi a bez vzájomného rešpektu, sebadisciplíny a vzájomnej pomoci si ťažko poradíme v tejto mimoriadnej situácii. Vo všetkých médiách vidíme, ako v prvých radoch v tomto boji stoja zdravotnícki pracovníci – lekári a sestry, ktorí sú najbližšie zoči-voči nepriateľovi na jednej strane a ľuďmi, ktorí sú odkázaní na ich pomoc, na strane druhej.

Vo svojom príspevku chcem poukázať hlavne na sestry, predstaviteľky ošetrovateľstva. Ošetrovateľstvo je múdrosť, láska a pomoc. Plní jednu z najrozsiahlejších úloh zdravotnej starostlivosti, pričom zahŕňa nielen odbornú starostlivosť o pacientov, ale aj komplexnú ošetrovateľskú starostlivosť v zdraví i počas choroby o všetky vekové skupiny ľudí. Má nemiernu morálno-etickú hodnotu pre človeka, hlavne pre jeho spokojnosť, aby sa nebál, že zostane sám v bolestiach, utrpení a umieraní a aby nepocitoval obavy o svojich blízkych v najkritickejších chvíľach ich života. Význam ošetrovateľstva človek pochopí až vtedy, keď sa sám ocitne v kritickom zdravotnom stave, či na nemocničnej posteli. Sestry vykonávajú svoju činnosť ustavične sa zvyšujúcim počtom spôsobov a v neustále pribúdajúcich rôznych prostrediach.

Dnes sme svedkami neľahkej situácie, keď sestry, či už v nemocničných zariadeniach, či v sociálnych zariadeniach alebo v domácom prostredí pacienta, musia čeliť enormnej fyzickej a psychickej záťaži. V nemocničných zariadeniach sú v prvej línii v kontakte s podozrivými alebo pozitívnymi na COVID-19 a tým sú vystavené riziku infekcie, dlhšej pracovnej dobe, trpia únavou. Vykonávajú ošetrovateľské intervencie a iné fyzicky náročné úlohy, často vrátane dezinfekcie izieb pacientov a iných oblastí súvisiacich so zabezpečením bezpečného prostredia pacienta. V nekomfortnom ochrannom odevu, ktorý ich má ochrániť pred nákazou, ostávajú dlhšie, ako je určené, pretože

nástup pandémie nás všetkých zastihol nepripravených. V tomto chaose zháňania a šetrenia ochrannými odevmi sestry napriek tomu vystupujú pokojne, systematicky, plné porozumenia, empatie a láskavosti, poskytujú pacientom profesionálnu pomoc a tiež obyčajnú ľudskú podporu. Sú to ženy a muži v snehobielych overaloch, ktorí majú rodiny, deti, priateľov a hlavne zodpovednosť. Viac ako inokedy, uvedomujú si svoje poslanie, s plným nasadením čelia neviditeľnému nepriateľovi v snahe čo najviac pomôcť svojim pacientom pred smrťou hrozbou. Zase sestra v domácom sociálnom prostredí pacientov, počas pandémie COVID-19 prostredníctvom moderných informačno - komunikačných prostriedkov (mobil, SMS, e-mail, videohovor a pod.), edukuje osobu a rodinu pacienta v súvislosti s jeho zdravotným stavom, prevenciou, rehabilitáciou a poskytuje poradenstvo, lebo čas strávený pri ošetrovaní pacienta v domácom, sociálnom prostredí sa teraz odporúča obmedziť na minimum. Sestra pri starostlivosti o pacienta v domácom, sociálnom prostredí dôsledne dodržiava zásady respiračnej hygieny, používa dezinfekčné a osobné ochranné prostriedky. Pred realizáciou ošetrovateľskej starostlivosti u pacienta telefonicky overuje jeho aktuálny zdravotný stav, ako aj jeho rodinných príslušníkov. Nie je toho málo! Rola sestry ošetrovateľky už tradične bola zahrnutá medzi činnosti sestier, ktoré chránia dôstojnosť človeka, a o ktorých sa často v ošetrovateľstve hovorí ako o „materinskej starostlivosti“.

K ošetrovateľstvu avšak patria aj vedomosti a cit pre všetko, čo sa týka pacientov a čo je pre nich významné. Rola ošetrovateľky je rolou ľudských vzťahov. Hlavný cieľ sestry v tejto role je prinášať poznanie o tom, čo je dôležité a poskytnúť podporu človeku. Úprimný záujem je základom ošetrovateľskej praxe. Aktuálna mimoriadna situácia v celom svete odhaľuje krehkosť a zraniteľnosť človeka. Teraz je na mieste, aby sme vyjadrili svoju blízkosť a pomoc pacientom, ale aj podporu a vďaka našim sestrám a všetkým, ktorí sa podieľajú na uzdravení sveta.

Nech Boh žehná dobré diela!

**Anna Murgová**

# V ČOM JE ROZDIEL PRI: INDIVIDUÁLNO MONITOROVANÍ PRÍZNAKOV INFEKČIE, INDIVIDUÁLNEJ DOMÁCEJ IZOLÁCII A IZOLÁCII KVÔLI COVID-19

## PRÍZNAKY COVID-19

HORÚČKA

KAŠEL

ŤAŽKOSTI  
S DÝCHANÍM

Individuálne monitorovanie príznakov infekcie	Individuálna domáca izolácia	Izolácia kvôli COVID-19
<p><b>Ak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Nemáte príznaky.</li> <li>» Máte vek nad 65 rokov.</li> <li>» Máte niektoré z nasledujúcich ochorení: onkologické, ochorenie srdca a ciev, závažné chronické ochorenia.</li> </ul> <p><b>A zároveň</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» za posledných 14 dní mohlo dôjsť k expozícii novým koronavírusom, ktorý spôsobuje ochorenie COVID-19.</li> </ul>	<p><b>Ak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Nemáte príznaky.</li> </ul> <p><b>A zároveň</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» mohlo dôjsť vystaveniu sa novému koronavírusu, v dôsledku cestovania mimo SR alebo blízkeho kontaktu s osobou diagnostikovanou na COVID-19.</li> </ul>	<p><b>Ak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Máte príznaky, hoci aj mierne</li> </ul> <p><b>A zároveň</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» boli ste diagnostikovaný na COVID-19 alebo čakáte na výsledky laboratórných testov na COVID-19.</li> </ul>
<p><b>Opatrenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» <b>Sledujte sa 14 dní</b>, či sa u vás nevyskytnú príznaky ochorenia COVID-19.</li> <li>» Môžete vykonávať veci ako zvyčajne, ale <b>vyhnite sa preplneným miestam</b> a udržujte si väčší odstup od ostatných (najmenej 2 m).</li> </ul>	<p><b>Opatrenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» <b>Zostaňte doma a sledujte príznaky, aj keď mierne, po dobu 14 dní.</b></li> <li>» <b>Vyhnite sa kontaktu s inými ľuďmi, aby ste zabránili šíreniu choroby vo vašej domácnosti a vo vašom okolí.</b></li> </ul>	<p><b>Opatrenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» <b>Zostaňte doma</b>, kým vám RÚVZ neodporučí, že už z vašej strany nehrozí šírenie vírusu na iných.</li> <li>» <b>Vyhnite sa kontaktu s inými ľuďmi</b>, aby ste zabránili šíreniu chorôb vo vašej domácnosti a vo vašom okolí, najmä s ľuďmi s vysokým rizikom závažných chorôb, ako sú starší dospelí alebo zdravotne zraniteľné osoby.</li> </ul>
<p><b>Individuálne monitorovanie musíte vykonať ak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Máte dôvod domnievať sa, že ste boli <b>vystavený kontaktu s osobou</b>, s možnou expozíciou na ochorenie COVID-19.</li> </ul> <p><b>Alebo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ste <b>v úzkom kontakte</b> so staršími dospelými alebo zdravotne zraniteľnými ľuďmi.</li> </ul> <p><b>Alebo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vás RÚVZ požiadal, aby ste sa sledovali z akéhokoľvek iného dôvodu.</li> </ul>	<p><b>Individuálnu domácu izoláciu musíte vykonať ak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ak ste v priebehu posledných 14 dní <b>cestovali mimo SR.</b></li> </ul> <p><b>Alebo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vás RÚVZ identifikoval ako „<b>blízky kontakt</b>“ s osobou, ktorej bol COVID-19 diagnostikovaný.</li> </ul>	<p><b>Izoláciu kvôli COVID-19 musíte vykonať ak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ak vám bol diagnostikovaný COVID-19</li> </ul> <p><b>Alebo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Čakáte na výsledky laboratórneho testu na COVID-19</li> </ul> <p><b>Alebo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vám izoláciu odporučil RÚVZ z akéhokoľvek iného dôvodu</li> </ul>
<p><b>Individuálne monitorovanie príznakov infekcie</b></p> <p>Ak sa u vás objavia príznaky, <b>okamžite sa izolujte od ostatných</b> a zostaňte doma. V prípade zhoršenia príznakov, <b>telefonicky</b> kontaktujte svojho všeobecného lekára alebo RÚVZ.</p>	<p><b>Individuálna domáca izolácia</b></p> <p>Aj keď sa príznaky neobjavia, <b>zostaňte doma a vyhýbajte sa iným ľuďom</b>. V prípade objavenia sa príznakov alebo ich zhoršenia, <b>telefonicky</b> kontaktujte svojho všeobecného lekára alebo RÚVZ.</p>	<p><b>Izolácia kvôli COVID-19</b></p> <p>Ak sa vaše príznaky zhoršia, okamžite kontaktujte svojho všeobecného lekára alebo RÚVZ a <b>postupujte podľa jeho pokynov</b>.</p>

# PRIEBEŽNÉ HODNOTENIE OPATRENÍ SLOVENSKEJ POŠTY V ČASE PANDÉMIE

Po vypuknutí pandemickej krízy Slovenská pošta iniciatívne pre ochranu zdravia obyvateľov Slovenskej republiky okamžite prijala a zaviedla preventívne ochranné opatrenia. Zásahy sa týkajú obmedzenia možného rizika nakazenia na pobočkách, ako aj v externom prostredí pri doručovaní, a to tak z pohľadu zamestnancov ako aj z pohľadu zákazníkov.

Zámerom všetkých aplikovaných opatrení je zabrániť v čo najväčšej miere priamemu nechránenému kontaktu medzi zamestnancami a zákazníkmi. Prioritne ide o prehodnotenie poskytovaných služieb v uzavretom priestore na pobočkách na nevyhnutné, doručovanie štandardných doporučených zásielok priamo do schránky bez kontaktu s adresátom a výrazné predĺženie úložnej doby zásielok. Slovenská pošta je pripravená pokračovať v aplikovaní ďalších ochranných opatrení, ktoré pomôžu zamestnancovi a obyvateľom chrániť zdravie v každodennom vzájomnom kontakte.

*„K dnešnému dňu nevidujeme informáciu o šírení nákazy v prevádzkach pošty a žiadnemu zo zamestnancov nebolo diagnostikované ochorenie COVID-19. Pri súčasných možnostiach ochrany (rúško, rukavice, dezinfekcia) takmer 5 000 doručovateľov sa nám javí, že riziko nákazy môže byť vyššie v nekontrolovanom externom prostredí. Naším cieľom nie je trápiť adresátov návštevou pošty, toto prostredie však dokážeme účinnejšie pred možnosťou rizika šírenia nákazy zabezpečiť. Ďakujeme všetkým odosielateľom a adresátom za trpezlivé rešpektovanie prijatých opatrení, pretože tým chránia nielen seba, ale aj svojich blízkych,“* uviedol generálny riaditeľ Slovenskej pošty, Peter Helexa.

## POŠTÁRI SÚ LEN ĽUDIA

Poštové a doručovateľské služby pre občanov a štát momentálne zabezpečuje významne menej zamestnancov Slovenskej pošty. V porovnaní so štandardnou prevádzkou je ich o 1 140 menej. Zo zamestnancov čerpajúcich PN alebo OČR je viac ako 80 % prihradkových zamestnancov a doručovateľov. Vďaka realizácii ochranných opatrení sú napriek významne zníženému stavu zamestnancov v tomto mimoriadnom období zabezpečené všetky nevyhnutne potrebné poštové a doručovateľské služby pre obyvateľov a štát.

## STAV S DOPORUČENÝMI ZÁSIELKAMI

Slovenská pošta priebežne sleduje vývoj situácie a využívanie poštových služieb. Doručovanie listových zásielok na adresu aj napriek výpadku zamestnancov pokračuje v súlade s prijatými opatreniami. Návštevnosť pobočiek významne klesla, a to vďaka opatreniu, kedy sú štandardné doporučené zásielky doručované vhadzovaním do domovej listovej schránky, bez osobného kontaktu so zákazníkom. Za deň doručenia je považovaný deň vodenia takejto zásielky do schránky alebo uloženia zásielky v poštovom priechodku. Výnimku tvoria špeciálne úradné zásielky, poistené listy, doporučené listy, ktoré odosielatelia podávajú s doplnkovými službami „Do vlastných rúk“, „Doručenkou“, „Dobierkou“, ale aj zásielky zaťažené inými poplatkami (napr. zásielky colného konania). Odporúčali sme odosielateľom, aby v tomto mimoriadnom období zvažili posun termínu podania týchto zásielok alebo obmedzenie podania tohto typu zásielok v prospech obyvateľov, samozrejme v súlade s povinnosťami, ktoré im zákon ukladá. Zároveň zvažujeme, v prípade adekvátneho dovybavenia našich doručovateľov primeranými ochrannými prostriedkami, doručovanie týchto doporučených zásielok obnoviť.

## NÁRAST BALÍKOVÝCH ZÁSIELOK

Po zatvorení kamenných obchodných prevádzok sme zaznamenali nárast počtu balíkových zásielok najmä z internetových obchodov o 15 až 20 % oproti rovnakému obdobiu v roku 2019. S cieľom chrániť zdravie zamestnancov a obyvateľov Slovenská pošta vyzvala zmluvných zákazníkov, ku ktorým patria aj veľké internetové obchody, o prehodnotenie a prípadné zníženie odosielania zásielok (listových aj balíkových). Slovenská pošta tiež vyzvala väčších aj menších partnerov pri platbe za tovar vyhnúť sa dobierke, teda využívať platbu za tovar vopred pred doručením. Nakoniec pre prípady väčšiny dobierok Slovenská pošta zaviedla bezplatnú platbu u kuriéra platobnou kartou, vrátane platenia bezkontaktnou kartou, alebo prostredníctvom Google Pay alebo Apple Pay. Dlhodobu rovnako apeluje na všetkých obchodníkov aj na možnosti doručovania balíkových zásielok do bezkontaktných nonstop dostupných BalíkoBOXov. Vďaka týmto krokom v posledných dňoch pošta zazna-



menala pokles počtu podaných zásielok. Zmluvní zákazníci podávajú o približne 10 % menej zásielok ako tomu bolo v roku 2019 a mnohé eshopy pozastavili možnosť platby za tovar osobne na dobierku. Zároveň podiel zákazníkov platiacich kartou pri doručení zásielky kuriérom na adresu stúpol za menej ako mesiac štvornásobne a bezhotovostne platí za tovar u kuriéra len viac ako tretina zákazníkov.

### SOCIÁLNE DÁVKY A DÔCHODKY

Vyplácanie sociálnych dávok prebehlo bez komplikácií a viac ako 95 % hotovosti Slovenská pošta vyplatila v priebehu prvých troch dní od stredy 18. marca do piatka 20. marca 2020 vrátane. Väčšina obyvateľov bola disciplinovaná a dodržiavali prísne stanovené ochranné opatrenia, na ktorých dodržiavanie dohliadali zamestnanci Slovenskej pošty, pracovníci bezpečnosti v spolupráci s políciou a miestnymi a mestskými úradmi. O postupe ako môžu byť a kedy vyplatené sociálne dávky osobám v karanténe komunikujeme s Úradom práce, sociálnych vecí a rodiny SR a Sociálnou poisťovňou.

Vyplácanie dôchodkov aj naďalej pokračuje v súlade s legislatívou a stanovenými pravidlami Sociálnej poisťovne. Približne 380 tisíc dôchodcom vyplácajú doručovatelia dôchodky priamo na adrese a len 20 tisíc dôchodcov využíva službu výplaty dôchodku na pobočkách. Pri vyplácaní financií obyvateľom postupujú zamestnanci Slovenskej pošty podľa ochranných opatrení, ktoré sú v súčasnosti v možnostiach Slovenskej pošty pre minimalizovanie vzniku pre šírenie nákazy. Zároveň sa však nebráni realizácii ďalších preventívnych ochranných opatrení, ktoré by pomohli seniorom zvýšiť bezpečnosť vyplácania dôchodkov v čase pandémie. O postupe ako môžu byť a kedy vyplatené dôchodky osobám v karanténe komunikujeme so Sociálnou poisťovňou SR.

### NEVYHNUTNOSŤ OCHRANY POŠTÁROV

Slovenská pošta je podľa platných predpisov Slovenskej republiky súčasťou kritickej infraštruktúry štátu. Ako člen Svetovej poštovej únie je súčasťou globálne prepojenej siete pôšt. Počas súčasnej mimoriadnej situácie predstavuje pošta nenahraditeľné spojenie medzi občanmi, obcami, mestami, regiónmi, štátom, ďalšími inštitúciami, ale aj obchodnými prevádzkami.

Slovenská pošta nepredstavuje len viac ako 1 500 prevádzok, ale ako druhý najväčší zamestnávateľ zodpovedá za viac ako 13 000 zamestnancov, obyvateľov Slovenska. Poštárov,

vzhľadom na povinnosť Slovenskej pošty voči štátu vykonávať služby, nie je možné plošne chrániť prácou z domu či karanténou. Poštári ostávajú v práci a zabezpečujú pre všetkých obyvateľov a štát potrebné služby. Ochrana ich zdravia je v súčasnosti prioritne zabezpečená zamestnávateľom, ktorý komunikuje a apeluje na príslušné inštitúcie, aby boli aj poštári pre potreby plnenia svojich úloh v mimoriadnej situácii adekvátne chránení, pretože pri poskytovaní služieb sú v dennom priamom kontakte s ďalšími desiatkami tisíc občanov Slovenska.

### PREHĽAD OCHRANNÝCH OPATRENÍ SLOVENSKEJ POŠTY

Ochranné opatrenia týkajúce sa služieb na pobočkách.

Aktuálne otváracie hodiny pobočiek a prípadné zmeny odporúčame zákazníkovi sledovať na internetovej stránke Slovenskej pošty, v Mobilnej aplikácii Slovenskej pošty, na Facebooku či na informačných plagátoch priamo pri vchode do pobočiek. Slovenská pošta spolupracuje pri informovaní obyvateľov spolupracuje aj s mestskými a miestnymi úradmi.

### KOMERČNÉ SLUŽBY

Slovenská pošta pristúpila k pozastaveniu komerčných služieb, ktoré sprostredkováva na svojich pobočkách od stredy 18. marca 2020 až do odvolania.

Zastavený je predaj produktov a poskytovanie vybraných služieb Poštovej banky, Poštovej poisťovne, Tiposu, telekomunikačného operátora 4ka, spoločnosti Ticketportal, pozastavený je aj predaj produktov ponúkaných v PostShopoch s výnimkou základného poštového sortimentu (obálok, pohľadníc a i).

Od utorka 17. marca 2020 je podaj a distribúcia letákov plošne zastavená. Pracovníci Slovenskej pošty až do odvolania neprijímajú objednávky distribúcie letákov a zároveň ich ani nedoručujú.

### OCHRANNÉ PROSTRIEDKY

Zákazníkom odporúčame vyhnúť sa návšteve pobočiek a ak je to možné, vybaviť potrebné záležitosti formou online služieb Slovenskej pošty, cez mobilnú aplikáciu Slovenskej pošty alebo počkať na upokojenie situácie. Ak musia pobočku navštíviť, žiadame ich dodržiavať 2 metrový vzájomný odstup nielen od ďalších čakajúcich zákazníkov, ale aj od našich zamestnancov, kde žiadame vybaviť vec rýchlo bez zdržania.

Priestory pobočiek sú pravidelne častejšie čistené, dezinfikované a vetrané. Osobitne sú dezinfikované priestory pobočiek, v ktorých blízkosti bol výskyt koronavírusu potvrdený.

Všetky pracoviská Slovenskej pošty, kde sú otvorené priestory a zamestnanec je so zákazníkom v priamom kontakte, ako aj doručovateľa a kuriéri sú prioritne vybavované rúškami, dezinfekčnými prostriedkami a ochrannými rukavicami. V súčasnosti prebieha inštalácia ochranných plexisklových bariér na otvorené priehradky.

Vstup do pobočiek je monitorovaný a regulovaný. Zákazníkov žiadame, aby do pobočiek vchádzali po jednom, a to v súlade s počtom otvorených priehradok na pobočke. Zákazníci sa stretnú s tým, že v prípade vysokej vyťaženia pobočky, ich požiadajú zodpovední pracovníci na čakanie mimo uzatvoreného priestoru pobočky, napr. pred budovou pošty.

Do priestorov pobočiek sú vpustení iba tí zákazníci, ktorí majú na tvári ochranné rúško alebo inú ochranu tváre (napríklad šál, šatku). Odporúčame tiež ochranu rúk, napríklad rukavice.

Zákazníci si tiež môžu priniesť svoje pero na potvrdenie prevzatia hotovosti vlastnoručným podpisom.

## OCHRANNÉ OPATRENIA TÝKAJÚCE SA DORUČOVATEĽSKÝCH SLUŽIEB V TERÉNE

### SLUŽBY DORUČOVATEĽOV

Doručovanie obyčajných listových zásielok pokračuje.

Štandardné doporučené zásielky Slovenská pošta doručuje vhadzovaním do domovej listovej schránky, bez osobného kontaktu so zákazníkom. Za deň doručenia sa považuje deň vloženia takejto zásielky do schránky alebo uloženia zásielky v poštovom priečinku.

Výnimku má doručovanie úradných zásielok, poistených listov, doporučených listov „Do vlastných rúk“, „Doručenkou/eDoručenkou“, „Dobierkou“, ale aj zásielok zaťažených inými poplatkami (napr. zásielky colného konania). Tieto zásielky sú uložené na pobočkách pôšt a zákazník dostane do schránky oznámenie o uložení zásielky (tzv. žltý lístok). Pri službe elektronické oznamovanie zásielok zas elektronickú notifikáciu zaslanú na e-mail alebo SMS.

Zákazníkom, ktorí sa nachádzajú v karanténe, Slovenská pošta nedoručuje zásielky ani nevypláca sociálne dávky. Zásielka je uložená

na pobočke pošty a zákazník dostane iba oznámenie o uložení zásielky (tzv. žltý lístok). Zákazník môže počkať na prebratie sociálnej dávky do času, kedy ukončí karanténu resp. kým sa situácia upokojí.

Po dohode so spoločnosťou SPP – distribúcia, a.s., odpočet stavu meradla plynu je realizovaný bez priameho kontaktu s odberateľom.

Zákazníkov, ktorí sú v karanténe žiadame, aby na svojej schránke alebo na zvončeku čitateľne túto skutočnosť uviedli a upozornili na to doručovateľa.

### SLUŽBY KURIÉROV

Doručovanie balíkov na adresu sa uskutočňuje bezkontaktným spôsobom, teda pred domom adresáta na otvorenom priestranstve, pričom adresát musí mať ochranu úst a tváre.

Odporúčame vlastné pero pre potvrdenie prevzatia balíka od kuriéra. Zákazník zároveň nesmie byť v karanténe.

Zákazníkom odporúčame využiť pre doručenie balíkov bezkontaktnú službu doručenia do BalíkoBOXu, ktorý je dostupný kedykoľvek, 24 hodín 7 dní v týždni a zákazník si dokáže balík prevziať samostatne.

Zákazníkom odporúčame pri nákupe tovaru z internetových obchodov využívať platbu vopred cez internet. V prípade platby priamo u kuriéra odporúčame platiť bezhotovostne platobnou kartou.

### MEDZINÁRODNÁ POŠTA

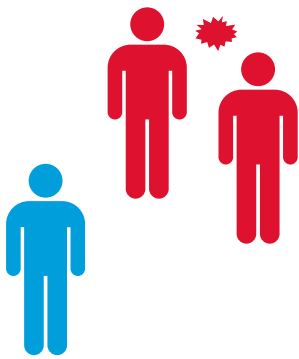
Slovenská pošta koordinuje pohyb medzinárodnej pošty podľa situácie v krajinách celého sveta a podľa pokynov Svetovej poštovej únie. Všetky zásielky, ktoré na Slovensko prídu, Slovenská pošta doručí adresátom v súlade s aktuálnymi preventívnymi ochrannými opatreniami.

Kvôli nedostatku prepravných kapacít a obmedzeniam v leteckej preprave, ktorá je základným druhom prepravy zásielok, zoznam krajín, do ktorých nie je možné poštu doručiť sa rozšíril. Preto Slovenská pošta pozastavila prijímanie zásielok od zákazníkov s doručením do krajín, kam nie je možné poštu doručiť.

Do krajín, kde vie Slovenská pošta v spolupráci s poštami v zahraničí doručiť zásielky cestnou dopravou, prijímanie zásielok od zákazníkov pokračuje.

*Slovenská pošta*

# Ak sa COVID-19 šíri vo vašom okolí

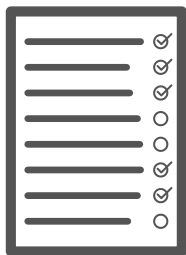


Urobte ďalšie opatrenia na vytvorenie väčšej vzdialenosti medzi sebou a ostatnými, aby ste znížili riziko vystavenia sa nákaze týmto novým vírusom.

- Zostaňte čo najviac doma.
- Zvážte spôsoby zaobstarania jedla do svojho domu prostredníctvom rodinných, sociálnych alebo obchodných sietí.

Ak vo vašom okolí prepukne nákaza COVID-19, môže to trvať aj niekoľko týždňov (prepuknutie znamená náhle ochorenie veľkého množstva ľudí). V závislosti od toho, aké závažné je prepuknutie choroby, môžu uradníci verejného zdravotníctva odporučiť kroky na zníženie rizika vystavenia sa COVID-19. Tieto kroky môžu spomaliť šírenie vírusu a znížiť dopady choroby.

## Spravte si plán v prípade ak ochoriete



- Konzultujte so svojim lekárom možnosti získania ďalších informácií o sledovaní vášho 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, kto sa o vás môže starať, v prípade, že Váš ošetrovateľ (opatrovateľ) ochorie.

## Sledujte príznaky a naliehavé varovné signály

- Zamerajte sa na možné príznaky COVID-19, najmä na horúčku, kašeľ a dýchavičnosť. Ak máte pocit, že sa u vás objavia príznaky, zavolajte svojho lekára.
- Ak sa u vás objavia naliehavé varovné signály pre COVID-19, okamžite sa telefonicky skontaktujte so svojim lekárom, prípadne volajte Úrad verejného zdravotníctva alebo 112. Naliehavé varovné signály pre dospelých\*:
  - o Ťažké dýchanie, alebo dýchavičnosť.
  - o Pretrvávajúca bolesť, alebo tlak na hrudník.
  - o Zmätenosť, alebo neschopnosť vzbudená reakcie.
  - o Modrasté pery, alebo tvár.

\* Tento zoznam nie je úplný. Ak máte akékoľvek ďalšie príznaky, ktoré sú závažné alebo znepokojujúce, obráťte sa na svojho lekára.



## SENIORI, SME TU PRE VÁS!

### Povedzme STOP podvodníkom

Súčasný krízový stav v súvislosti s vírusom COVID-19 núti najmä staršiu generáciu zostať čo najviac doma, za zatvorenými dverami. Túto situáciu vo svoj prospech môžu zneužiť podvodníci, ktorých konanie Vás (nielen počas tejto doby) môže pripraviť o značnú časť majetku alebo celoživotných úspor.

#### Odporúčame Vám preto riadiť sa nasledujúcimi radami:

- ✓ **ak Vám niekto zazvoní/zaklope**, pozrite sa cez pozorovací priestor alebo z okna. Ak sa za dverami nachádza neznáma osoba, pred otvorením sa spýtajte, v akej veci prichádza.
- ✓ **ak Vás niekto osloví** s tým, že Vám zmeria tlak/teplotu a vykoná test na vírus, buďte obozretní. Môže ísť o podvodníka, ktorý si za falošný test vypýta finančnú hotovosť.
- ✓ **ak Vám niekto ponúkne** nákup potravín alebo inú pomoc, ktorá vyžaduje odovzdanie Vašich financií/platobnej karty, overte si, či ide o aktivitu mesta/obce, v ktorom žijete.
- ✓ **ak Vám niekto ponúkne** podomový predaj rúšok/dezinfekcie a pod., nepristupujte na kúpu. Môže ísť o podvod s predraženou cenou a falošnými/nekvalitnými prípravkami.
- ✓ **ak Vás neznáma osoba presvedča**, aby ste podpísali „výhodnú“ zmluvu, ktorej nerozumiete alebo nevíete, o čo v nej ide, s najväčšou pravdepodobnosťou ide o podvod.
- ✓ **ak dostanete e-mail**, v ktorom je uvedené, že môžete veľmi výhodne zhodnotiť svoje peniaze, vziať si úver s nízkym úrokom, zmeniť banku a pod., overte si túto informáciu.
- ✓ **buďte opatrní pri on-line objednávkach**, najmä ak ide o v súčasnosti žiadaný tovar (rúška, dezinfekciu atď.). Ak si nie ste istí, požiadajte o názor osôb, ktorým dôverujete.

Ak budete svedkami takéhoto alebo podobného konania, neváhajte tieto skutočnosti oznámiť polícii na čísle **158**. Ak ste sa stali obeťou trestného činu alebo máte pocit, že by ste sa ňou mohli stať, kontaktujte Informačnú kanceláriu pre obete vo Vašom krajskom meste telefonicky alebo on-line poradňou na **www.prevenciakriminality.sk** v pravom spodnom rohu. Na tejto internetovej stránke nájdete aj ďalšie užitočné informácie.



Pondelok - piatok 8:00 - 15:00 hod.

<b>Banská Bystrica</b> 0961/605 790	<b>Nitra</b> 037/65 49 324	<b>Prešov</b> 051/70 82 458
<b>Bratislava</b> 0961/046 014	<b>Trenčín</b> 032/74 11 250	<b>Košice</b> 055/60 01 445
<b>Trnava</b> 033/55 64 709	<b>Žilina</b> 041/51 17 425	

**Upozorňujeme, že tento leták má vyslovene náučný charakter a nikto, kto Vám ho poskytne, od Vás nebude žiadať financie, osobné informácie či údaje.**