



**ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

**Trnavská cesta 52  
P.O.BOX 45  
826 45 Bratislava**



Bratislava, 31.03.2022

## **Odporúčania hlavného hygienika SR na prevenciu a zamedzenie šírenia ochorenia COVID-19**

Zrušenie plošných obmedzení prevádzok a hromadných podujatí v praxi znamená, že za ochranu vlastného zdravia a zdravia svojich najbližších musí prevziať zodpovednosť každý jeden z nás. Okrem zaočkovania sa proti COVID-19 (vrátane dôležitej posilňujúcej dávky) a povinného nosenia respirátora v rizikových situáciách preto naďalej odporúčame priebežne dodržiavať aj vybrané postupy, ktoré boli dlhodobo súčasťou stratégie prevencie šírenia nákazy v každodennom živote.

Početné opatrenia, ktoré sa nachádzali vo vyhláškach ÚVZ SR, už od istého času nie sú povinné. V čase, kedy však stále pretrvávajú vysoké denné prírastky nových prípadov ochorenia, má ich dodržiavanie naďalej význam, a preto ich Úrad verejného zdravotníctva SR zapracoval do odporúčaní hlavného hygienika SR. Zvýšený hygienický štandard je totiž relatívne jednoduchou cestou, ako znižovať riziko nákazy a šírenia ochorenia COVID-19, ako aj iných respiračných infekcií.

Jednotlivé postupy majú odporúčací charakter a pomôžu vám znižovať riziko infekcie v špecifických situáciách či prevádzkach.

### **Všeobecné odporúčania pre hromadné podujatia**

Pre výkon hromadných podujatí v interiéri a exteriéri sa odporúča organizátorovi hromadného podujatia nasledovné:

- a) v prípade hromadných podujatí organizovaných v exteriéri sa odporúča organizátorovi vyhradiť priestor hromadného podujatia a vyznačiť jeho vstup a výstup,
- b) pokiaľ je to možné, zabezpečiť fixné sedenie alebo státie,
- c) vykonávať častú dezinfekciu priestorov, najmä dotykových plôch, kľučiek, podláh v interiéri a predmetov,
- d) vybaviť hygienické zariadenia tekutým mydlom a papierovými utierkami,
- e) zabezpečiť pri vstupe do priestorov hromadného podujatia funkčné dezinfekčné prostriedky, naplnené dávkovače na alkoholovú dezinfekciu rúk a následnú dezinfekciu rúk,
- f) pri vstupe na hromadné podujatie zabezpečiť oznam o nasledovnom:
  1. o aktuálne účinných osobitných predpisoch o povinnosti prekrytia horných dýchacích ciest, o odporúčaní prekrytia horných dýchacích ciest, ak takáto povinnosť nie je účinná,

2. v prípade vzniku akútneho respiračného ochorenia (napr. horúčka, kašeľ, nádcha, sťažené dýchanie) by sa takáto osoba nemala hromadného podujatia zúčastniť,
  3. ak sa u osoby prejavia príznaky akútneho respiračného ochorenia (zvýšená teplota, nádcha, kašeľ, bolesť hlavy a pod.), by táto osoba mala okamžite opustiť miesto hromadného podujatia a telefonicky kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára,
  4. neodporúča sa podávanie rúk, ani iné fyzické interakcie
- g) pri účasti na hromadnom podujatí a pri príchode a odchode z priestorov hromadného podujatia dodržiavať rozostupy dva metre medzi osobami mimo spoločnej domácnosti,
  - h) dostatočne a často vetrať spoločné priestory.

### **Odporúčania pre výkon bohoslužieb, cirkevné alebo civilné verzie sobášneho obradu, pohrebného obradu a obradu krstu**

Pre výkon bohoslužieb, cirkevné alebo civilné verzie sobášneho obradu, pohrebného obradu a obradu krstu sa odporúča nasledovné:

- a) dezinfikovať použité predmety slúžiace účelom obradu,
- b) tesne pred rozdávaním prijímania/hostií si rozdávajúca osoba má vydezinfikovať ruky,
- c) v prípade kontaktu rozdávajúceho s ústami veriaceho, si rozdávajúci vydezinfikuje ruky; pri prijímaní „pod obojím“ sa odporúča použiť pri každom prijímaní novú lyžičku,
- d) nepoužívať obrady pitia z jednej nádoby viac ako jednou osobou,
- e) odporúča sa uprednostniť prijímanie na ruku, nie do úst,
- f) v priestoroch, kde sa vykonávajú obrady, odstrániť nádoby s vodou, s ktorými má kontakt viac osôb,
- g) neodporúča sa podávanie rúk.

### **Odporúčania pre výkon hromadných podujatí kultúrneho charakteru**

Pre výkon hromadných podujatí kultúrneho charakteru sa odporúča nasledovné :

- a) nepraktikovať fyzický kontakt a interakciu s publikom,
- b) vytvoriť zóny pre jednotlivé umelecké súbory tak, aby dochádzalo k minimálnej interakcii a stretávaniu sa umelcov z jednotlivých súborov medzi sebou.

### **Všeobecné odporúčania ku všetkým prevádzkam (vrátane napr. zariadení verejného stravovania, obchodných domov, fitness a wellness centier, lanových dráh a vlekov, ubytovacích zariadení, atď.)**

Všetkým prevádzkovateľom zariadení maloobchodných prevádzok a prevádzok poskytujúcich služby sa odporúča dodržiavať nasledovné opatrenia:

- a) zabezpečiť oznámenie o aktuálne účinných osobitných predpisoch o povinnosti prekrytia horných dýchacích ciest; ak takáto povinnosť nie je účinná, zabezpečiť oznámenie o odporúčaní prekrytia horných dýchacích ciest,
- b) pri vstupe do prevádzok zabezpečiť funkčné dezinfekčné prostriedky, naplnené dávkovače na alkoholovú dezinfekciu rúk a zabezpečiť následnú dezinfekciu rúk, alebo poskytnúť jednorazové rukavice,
- c) vykonávať dezinfekciu hygienických zariadení každú hodinu,
- d) vybaviť hygienické zariadenia prevádzky tekutým mydlom a papierovými utierkami,

- e) zabezpečiť zachovávanie odstupov v radoch minimálne 2 metre od osôb z inej ako spoločnej domácnosti,
- f) vykonávať časté vetranie priestorov prevádzky a pravidelne vykonávať dezinfekciu dotykových plôch, kľučiek, nákupných vozíkov a košíkov, používaných prístrojov, nástrojov a pomôcok, na dezinfekciu použiť dezinfekčné prostriedky s virucídnym účinkom,
- g) zabezpečiť vo vnútornom priestore prevádzok maximálnu možnú cirkuláciu vzduchu s čerstvo nasávaným vonkajším vzduchom (prirodzené vetranie, vzduchotechnika alebo rekuperácia) bez recirkulácie vzduchu; v prípade rekuperácie zaistiť, aby cez entalpické výmenníky vlhkosti nedochádzalo ku kontaktu odchádzajúceho a vstupujúceho vzduchu,
- h) v rámci možností zabezpečiť vzájomný odstup zákazníkov, ktorí nesedia za jedným stolom.

### **Odporúčania pre prevádzky zariadení starostlivosti o ľudské telo**

Všetkým prevádzkovateľom zariadení starostlivosti o ľudské telo sa odporúča dodržiavať nasledovné:

- a) upraviť časový harmonogram prevádzky tak, aby medzi jednotlivými zákazníkmi bol vždy priestor na vetranie, upratanie priestoru a dezinfekciu pracovného miesta,
- b) po každom zákazníkovi vykonávať dezinfekciu miesta kde sa zdržiaval - ležal, sedel - dezinfekčným prostriedkom s virucídnym účinkom, vykonať dezinfekciu pomôcok, ktoré sa opakovane používajú u zákazníka (napr. ochranné okuliare pri ošetrení pleti, ochranný plášť pri strihaní vlasov).

### **Odporúčania pre zariadenia autoškôl a školiacich stredísk inštruktorov vykonávajúcich inštruktorské kurzy a iných registrovaných osôb pre vykonávanie kurzov povinnej základnej kvalifikácie a pravidelného výcviku a osôb poverených vykonávaním kvalifikačných kurzov**

Všetkým prevádzkovateľom autoškôl a školiacim strediskám inštruktorov vykonávajúcim inštruktorské kurzy a iných registrovaných osôb pre vykonávanie kurzov povinnej základnej kvalifikácie a pravidelného výcviku sa odporúča nasledovné:

- a) po každom výcviku vedenia vozidla a výcviku na trenažéri vydezinfikovať interiér, najmä volant a rýchlostnú páku, kľúč od vozidla,
- b) pri výcviku zameranom na vedenie motorových vozidiel skupín A (motoroky) sa odporúča každému z frekventantov používať vlastnú prilbu a príslušné ochranné pomôcky, ktoré sa pri takomto výcviku pri vedení tohto typu vozidla používajú,
- c) počas prebiehajúcej výučby teórie a konania záverečných skúšok sa odporúča zabezpečiť v učebni minimálne 2 m vzdialenosť medzi účastníkmi príslušného kurzu,
- d) zabezpečiť, aby počas praktického výcviku vo vedení vozidla nebola vo vozidle okrem inštruktora a účastníka kurzu žiadna ďalšia osoba.

### **Odporúčania pre prevádzky umelých kúpalísk**

Všetkým prevádzkovateľom umelých kúpalísk sa odporúča nasledovné:

- a) obsah voľného chlóru a iných vedľajších produktov dezinfekcie sa odporúča udržiavať pri hornej hranici povolených limitných hodnôt podľa požiadaviek právnych predpisov

pre umelé kúpaliská; frekvencia prevádzkovej kontroly týchto ukazovateľov sa zvýši na dvojnásobok,

- b) zvýšiť frekvenciu upratovania, čistenia a dezinfekcie dotykových plôch, na dezinfekciu použiť dezinfekčné prostriedky s virucídnym účinkom, hygienické zariadenia prevádzky sa odporúča vybaviť tekutým mydlom a papierovými utierkami.

**PhDr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH**  
**hlavný hygienik Slovenskej republiky**