

## **Odporúčanie pre pacientov s CMP (Cievna mozgová príhoda) v súvislosti s epidémiou koronavírusu COVID-19**

### **Cievna mozgová príhoda (CMP)**

Cievna mozgová príhoda je závažné ochorenie, pri ktorom dochádza k poškodeniu mozgového tkaniva nedokrvením alebo krvácaním do mozgu.

Toto ochorenie sa netýka len starých pacientov. V roku 2017 utrpelo mozgovú mŕtvicu 352 ľudí vo veku 20 – 44 rokov (3 % z celkového počtu pacientov), ktorých v danom roku bolo 11 556.

CMP postihuje častejšie mužov ako ženy, a to takmer v každej vekovej skupine.

Kým od vekovej kategórie 45 – 54 rokov až po 75 – 79 rokov sa v registri CMP eviduje dvojnásobne viac mužov ako žien, od veku 80 rokov sa rozdiel medzi oboma pohlaviami minimalizuje.

Pacienti so závažnými ochoreniami ako je Cievna mozgová príhoda patria medzi ohrozené skupiny obyvateľov v rámci šírenia pandémie koronavírusu. Pre týchto pacientov je veľmi dôležité rešpektovať základné pravidlá hygieny a dodržiavanie odporúčaných pravidiel pre pacientov.

### **Niekoľko základných informácií o koronavírusoch:**

Patria do čeľade Coronaviridae. Sú to pleomorfné RNA vírusy (okružle, oválne až podlhovasté) so špirálovou symetriou veľkosti 60 – 220 nm. Ľudské koronavírusy sa delia do dvoch rodov – príslušníci rodu Coronavirus majú vzťah k respiračnému traktu a u ľudí môžu vyvolať nádchu až pneumóniu (zápal pľúc).

Do roku 2002 choroby ľudí s koronavírusovou infekciou predstavovali len hnačkové ochorenia alebo postihnutie horných ciest dýchacích.

Od roku 2002 – 2003 sa situácia výrazne zmenila a v tomto období sa vyskytlo závažné smrteľné ochorenie SARS – ťažký akútny respiračný syndróm spôsobený koronavírusom.

### **Koronavírusová infekcia - choroba (COVID-19):**

Ide o ochorenie, ktoré bolo objavené v roku 2019, dovtedy kmeň zodpovedný za toto ochorenie u ľudí nebol identifikovaný. Aktuálne znamená celosvetovú pandémiu.

### **Ako sa majú pacienti s CMP chrániť?**

WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) odporúča nielen pacientom s týmto ochorením, ale aj ľuďom všetkých vekových skupín, aby podnikli kroky na ochranu pred vírusom, dodržiavaním dobrej hygieny rúk a dobrej respiračnej hygieny.

## **Pacientom s CMP odborníci odporúčajú:**

### **a) Ostať doma, ako najefektívnejšia ochrana**

- pacienti s týmto ochorením by sa mali vyhýbať kontaktu s ľuďmi pokiaľ nákaza neutíchne
- mali by čo najmenej vychádzať z domu
- pokiaľ je to možné, nechať si nákup doniesť domov donáškovou službou a nezdržovať sa v predajniach, obchodoch
- riešiť problémy a dotazy na svojich lekárov a zdravotné sestry telefonicky
- ak je to možné, dať prednosť práci z domu, aby sa zamedzilo cestovaniu do práce a kontaktu s inými osobami, pracovné schôdze riešiť telefonicky, online telekonferenciami
- prerušiť stretávania v kolektíve

### **b) Dodržiavať základné hygienické pravidlá**

- umývať si ruky
- členom domácnosti vyčleniť samostatné uteráky
- čistiť domácnosť
- nedotýkať sa rukami tváre, nosa, očí, úst, ak nemáte čisté ruky
- často čistiť (hlavne povrchy, kľučky, madlá, dvere, úchytky, podlahy) a vetrať v miestnostiach
- nestretávať sa s ľuďmi na okolí
- používať rúška aj pri vynášaní smetí
- používať ochranné rukavice pri odchode z domu
- u pacientov vyžadujúcich opatrovateľskú a ošetrovateľskú starostlivosť dodržať čo najprísnejšie hygienické opatrenia

### **c) Zachovať si stravovací režim**

- dodržiavať bežné štandardy stravovania
- pacientom sa odporúča strava v podobe obilnín (ryža, ovsené vločky, pre túto situáciu sú odporúčané pečivá v balenej forme)
- strukoviny: pacienti môžu získať mrazené, či sušené v podobe domácich zásob
- preferovať nákup balených potravín
- zachovať si pitný režim: 8 – 10 pohárov vody denne a nekupovať balené sladké vody a rovnako obmedziť pitie kávy
- aktuálne sa zamerať na potraviny, ktoré sú zo slovenskej produkcie

### **d) Návšteva lekára**

- v prípade ťažkostí kontaktovať odborníka najskôr telefonicky, aby sa predišlo šíreniu nákazy

*Odporúčanie bolo vypracované v spolupráci s doc. MUDr. Vladimírom Nosálom, PhD. dňa 15.3.2020 a bude aktualizované podľa vývoja situácie.*

## **Ďalšie najčastejšie otázky a odpovede upravené na základe informácií získaných z WHO:**

### **V akých oblastiach sa najčastejšie prenáša koronavírus?**

Vírus sa prenáša rovnako vo všetkých oblastiach bez ohľadu na podnebie.

### **Môže chladné počasie zabiť koronavírus?**

Nie je dôvod domnievať sa, že chladné počasie môže zabiť nový koronavírus alebo iné choroby. Normálna teplota ľudského tela zostáva okolo 36,5 °C až 37 °C bez ohľadu na vonkajšiu teplotu alebo počasie. Najúčinnnejším spôsobom, ako sa chrániť pred novým koronavírusom, je časté čistenie rúk namočením rúk v alkohole alebo ich umývanie mydlom a vodou.

### **Čo robiť pri podozrení na infekciu COVID-19?**

Telefonicky kontaktovať svojho praktického lekára (všeobecný praktický lekár pre dospelých) alebo volať info linku.

### **Telefonické linky a e-maily pre verejnosť v súvislosti s COVID-19:**

Na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva v SR sa posilňuje činnosť call centier. Aktuálne je verejnosti k dispozícii 36 telefonických liniek.

Nepretržitú činnosť majú nasledovné telefónne linky Úradu verejného zdravotníctva a regionálnych úradov verejného zdravotníctva:

- Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky – 0917 222 682
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici – 0918 659 580
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Bratislave – 0917 426 075
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre – 0948 495 915
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Trnave - 0905 903 053
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne – 0911 763 203
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach – 0918 389 841
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Prešove – 0911 908 823
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Žiline – 0905 342 812
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Bardejove - 0917 121 946
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Poprade - 0911 635 260, 0903 905 080
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Michalovciach - 0948 518 954

Všetky telefonické kontakty pre verejnosť nájdete prehľadne zoradené v tabuľke nižšie:

Inštitúcia	Call centrum	e-mail
ÚVZ SR	0917 222 682	novykoronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Bratislava	0917 426 075	X
RÚVZ Trnava	0905 903 053	
RÚVZ Senica	0907 169 312	se.koronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Galanta	0907 996 734	ga.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Dunajská Streda	0910 459 200	ds.koronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Nitra	0948 495 915	nr.sekretariat@uvzsr.sk
RÚVZ Komárno	0911 305 651	koronaviruskn@uvzsr.sk
RÚVZ Levice	0910 901 129	lv.riaditel@uvzsr.sk
RÚVZ Nové Zámky	035/640 09 97	nz.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Topoľčany	038/532 63 91	to.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Trenčín	0917 763 203	tn.covid19@uvzsr.sk
RÚVZ Považská Bystrica	0911 727 930 042/44 50 233	pb.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Prievidza	046/519 20 26	koronavirus@ruvzpd.sk
RÚVZ Žilina	0905 342 818	X
RÚVZ Čadca	0919 453 544	ca.koronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Dolný Kubín	0908 460 521	m.varmusova@gmail.com
RÚVZ Liptovský Mikuláš	0903 550 420 0911 236 988 0903 540 635	X
RÚVZ Martin	043/401 29 27 0902 740 766 0911 514 878	mt.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Banská Bystrica	0918 659 580	X
RÚVZ Zvolen	045/555 23 58	zv.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Žiar nad Hronom	0911 214 488	zh.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Lučenec	0905 536 551 0915 885 813 0918 601 924 047/43 235 72	lc.epidemiologia@vzsr.sk
RÚVZ Veľký Krtíš	047/48 30 747	ruvzvkc@uvzsr.sk
RÚVZ Rimavská Sobota	0918 542 763	rs.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Košice	0918 389 841	koronavirus@ruvzke.sk
RÚVZ Michalovce	0948 518 954 056/6880 617 056/6880 621	X
RÚVZ Rožňava	0905 439 276	rv.koronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Spišská Nová Ves	0910 118 266	X

RÚVZ Trebišov	059/67 24 993	tv.epid@uvzsr.sk
	056/ 38 13 231	
	0918 680 305	
	0915 577 356	
RÚVZ Prešov	0911 908 823	X
RÚVZ Bardejov	0917 121 946	
		bj.epida@uvzsr.sk
RÚVZ Humenné	0908 440 174	hn.htc@uvzsr.sk
RÚVZ Poprad	0911 635 260	pp.epi@uvzsr.sk
	0903 905 080	pp.sekr@uvzsr.sk
	052/772 2604	pp.riaditel@uvzsr.sk
	052/7125474	
	0902 543 162	
	0902 030 537	
RÚVZ Senica	0917149 459	
	034/6909327	
RÚVZ Stará Ľubovňa	0910 440 662	sl.epida@uvzsr.sk
	0911 715 571	
RÚVZ Svidník	0910 580 707	sk.epidemiologia@uvzsr.sk
RÚVZ Vranov nad Topľou	0915 783 454	

**Nepretržite je k dispozícii verejnosti aj Národné centrum zdravotníckych informácií –  
0800 221 234**

### **Ďalšie otázky:**

#### **Môžu sušiče rúk zabiť koronavírus?**

Nie, koronavírus sušiče rúk nezabijú. Ruky si treba umývať mydlom a vodou, po prípade dezinfikovať alkoholom. Po umytí ich je potrebné utrieť do čistých papierových utierok.

Ak žijete v domácnosti s viacerými členmi rodiny, vyčleňte každému jednému členovi vlastný uterák, ktorý pravidelne perte.

#### **Môže koronavírus vyničiť používanie UV lampy?**

Nie, nemôže, jej používanie môže spôsobiť rôzne vyrážky a podráždenie pokožky.

#### **Môže koronavírus zabiť postrek alkoholom alebo chlóróm?**

Nie, nemôže. Takýto postrek je nebezpečný pre náš organizmus, ústa, oči, sliznicu a je neefektívny.

### **Môže pomôcť jesť cesnak?**

Nie je dôkaz, že konzumácia cesnaku môže zničiť koronavírus.

### **Pomáhajú antibiotiká proti koronavírusu?**

Nie, antibiotiká proti koronavírusu nepomáhajú. Antibiotiká sa používajú na liečbu bakteriálnych infekcií.

### **Ovplyvňuje nový koronavírus starších ľudí alebo sú vnímaví aj mladší ľudia?**

Ľudia všetkých vekových skupín môžu byť infikovaní novým koronavírusom (2019-nCoV). Zdá sa, že starší ľudia a ľudia s už existujúcimi zdravotnými problémami (ako sú astma, cukrovka, srdcové choroby) sú zraniteľnejšími.

WHO odporúča ľuďom všetkých vekových skupín, aby podnikli kroky na ochranu pred vírusom, napríklad dodržiavaním dobrej hygieny rúk a dobrej respiračnej hygieny.

### **Chránia nás vakcíny pred novým koronavírusom?**

Nie, aktuálne nie je dostupná žiadna vakcína, ktorá by nás chránila pred koronavírusom. Vedci sa aktuálne snažia vyvinúť vakcínu proti ochoreniu COVID – 19.

*Článok pripravila v spolupráci s odborníkmi a s informáciami dostupnými na WHO (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>)*

*Dr. Katarína Šutovská, MBA, 15.3.2020*