**Prejavy ochorenia**

·         COVID-19 má širokú škálu prejavov ochorení dýchacích ciest:

- **od miernych** (kašeľ, zvýšená teplota)

- **cez závažné** (vysoká horúčka, dusivý kašeľ, hnačka, bolesti svalov)

- **až po ťažký zápal pľúc a zlyhanie obličiek**, ktoré sa môžu končiť smrťou

·         Vo väčšine prípadov je priebeh ochorenia len mierny.

·         Ťažkým priebehom ochorenia sú najviac ohrození starší ľudia (65+), ľudia s pridruženými chronickými chorobami a s oslabenou imunitou.

**Odporúčania**

·         Pripomínajte svojim zamestnancom, aby dôsledne dodržiavali osobnú hygienu:

- pravidelne si **umývali ruky** [mydlom a tečúcou vodou po dobu minimálne 20 sekúnd alebo dezinfekčným gelom](https://ep.dovera.sk/Redirect.aspx?msgident=91AC7BFD-0950-4FF2-949C-B51262211147&redirectto=https://www.youtube.com/watch?v=bHyMjn11W6Y)

- **zakrývali si ústa a nos** pri kašľaní a kýchaní

- **nekýchali do dlaní**, ale do lakťového ohybu alebo do papierovej vreckovky

- použitú **vreckovku ihneď vyhodili** do uzavretej odpadovej nádoby

·         Zabezpečte častejšie čistenie a následnú kontrolu čistoty pracovného prostredia a obzvlášť zdieľaných pracovných prostriedkov (**čistenie dotykových povrchov** – kľučky, mobily, stôl, pracovné náradie a pod.).

·         Zvážte **udelenie možnosti práce z domu** (tzv. home office), pokiaľ Vám to činnosť Vašej spoločnosti umožňuje, pre tých zamestnancov, ktorí javia príznaky prechladnutia alebo ochorenia dýchacieho traktu. Rovnako aj pre tých zamestnancov, ktorí sa v posledných týždňoch zdržiavali pracovne alebo služobne v krajinách s výskytom COVID 19.

·         Kým sa neujasní epidemiologická situácia, obmedzte služobné cesty zamestnancov do krajín s výskytom COVID 19. **Na porady a komunikáciu využívajte predovšetkým telekonferenčné prenosy. Rizikovými krajinami** aktuálne sú Taliansko, Čína, Japonsko, Kórea, Singapur, Thajsko, Kambodža, Irán. Čoskoro však k nim môžu pribudnúť: Nemecko, Španielsko, Francúzsko, Spojené kráľovstvo a Švajčiarsko.

·         Upozornite svojich zamestnancov, aby v situáciách, keď im to ich práca umožňuje, pri stretnutiach s klientmi, partnermi či kolegami zakaždým dodržiavali **osobný odstup** (najmenej 1 meter), a zbytočne **nepodávali ruku ako pozdrav**.

·         V prípade, že zamestnávate cudzincov, všetky dôležité informácie nájdu na stránke Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) : [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/](https://ep.dovera.sk/Redirect.aspx?msgident=91AC7BFD-0950-4FF2-949C-B51262211147&redirectto=https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/).

**Dôležité upozornenie**

·         Nie každé ochorenie s kašľom, horúčkou, sťaženým dýchaním, bolesťou svalov a kĺbov je automaticky COVID 19. Ak ste neboli v zasiahnutých krajinách, ani ste neboli v kontakte s osobami, ktoré uvedené krajiny navštívili a máte vyššie spomenuté príznaky, ide s veľkou pravdepodobnosťou o iné akútne respiračné ochorenie alebo chrípku.

·         Všetky ďalšie dôležité informácie nájdete na internetovej stránke [www.dovera.sk](https://ep.dovera.sk/Redirect.aspx?msgident=91AC7BFD-0950-4FF2-949C-B51262211147&redirectto=http://www.dovera.sk/), prípadne [www.procare.sk/koronavirus](https://ep.dovera.sk/Redirect.aspx?msgident=91AC7BFD-0950-4FF2-949C-B51262211147&redirectto=http://www.procare.sk/koronavirus)