



# LETNÉ PANDEMICKÉ DESATORO



## 1. ZAOČKUJTE SA,

aby ste mali pekné leto a aj zvyšok roka. Ochráni Vás to pred ťažkou chorobou a jej vážnymi následkami.

## 3. OBJAVUJTE KRÁSY SLOVENSKA

a využívajte naše služby. Podporíte tak našu ekonomiku a kultúru.

## 5. NA SVADBU ALEBO OSLAVU CHOĎTE, AK STE ZAOČKOVANÍ

alebo, ak máte čerstvý negatívny test – prinesie to šťastie mladomanželom, svadobčanom, oslávencom aj oslávenkyniam.

## 7. STRETÁVAJTE SA RADŠEJ VONKU AKO VNÚTRI,

je to oveľa bezpečnejšie. Navyše, slnko podporuje tvorbu vitamínu D, ktorý prispieva k správne fungovaniu imunitného systému.

## 9. VYHÝBAJTE SA SOCIÁLNYM MÉDIÁM A PORTÁLOM S NEOVERENÝMI INFORMÁCIAMI,

je tam veľa lží a negatívnych emócií, ktoré vám neprospejú. Starajte sa o svoje duševné, mentálne ako aj fyzické zdravie.

## 2. ZAOČKUJTE SA. NAOZAJ.

A presvedčte svojich ešte nezaočkovaných príbuzných, priateľov a známych, aby sa zaočkovali. Nie všade na svete majú ľudia túto možnosť

## 4. DO ZAHRANIČIA CESTUJTE, POKIAĽ JE TO MOŽNÉ, IBA ZAOČKOVANÍ

keďže cestovanie zvyšuje riziko nákazy. Ak už cestujete, tak radšej iba do zelených krajín. Vyhnite sa výletným lodiam, plným rezortom s množstvami ľudí, pred leteckou dopravou uprednostnite cestu autom. Prežijete tak dovolenku bez obáv.

## 6. AJ NA AKÉKOL'VEK INÉ VEĽKÉ STRETNUTIA

(festivaly, diskotéky, športové podujatia, púte ...) choďte, iba, ak ste zaočkovaní alebo máte negatívny test nie starší ako 24 hodín.

## 8. ŠPORTUJTE, A TO NAJMÄ VONKU,

je to zdravšie, príjemnejšie aj bezpečnejšie. Aj šport, dobrá kondícia a veľa ovocia a zeleniny sú dôležité pre správne fungovanie imunitného systému. Teraz je ten správny čas doplniť zásoby.

## 10. AK STE Z NEJAKÉHO DÔVODU NEZAOČKOVANÍ,

správajte sa obozretne (ruky–odstup–rúška–vetranie), aby ste sa vyhli infekcii a nešírili ju.

## VEREJNÁ VÝZVA SLOVENSKÝCH VEDCOV A ODBORNÍKOV ZDRUŽENÝCH V INICIATÍVE VEDA POMÁHA - COVID-19

---

Epidemická situácia na Slovensku sa v posledných mesiacoch zlepšuje. Pravdepodobne nás čaká príjemné leto s veľmi miernymi epidemickými opatreniami. Avšak riziko príchodu ďalšej pandemickej vlny na jeho konci alebo na jeseň nemožno úplne vylúčiť. Môžeme ho znížiť a príchod vlny tak oddialiť, či vlnu zmenšiť. Vyzývame preto všetkých, aby dodržiavali letné pandemické desatoro.

Zároveň Vláu Slovenskej republiky žiadame, aby zabezpečila počas leta dostatočný monitoring epidemickej situácie na Slovensku, aby sme zabránili nepozorovanému nástupu pandemickej vlny a aby sme efektívne lokálne potlačili ohniská, ktoré budú vznikať. Pri ľuďoch, ktorí sa infikujú v zahraničí, odporúčame promptné sekvenovanie ich vzoriek, aby sme mali včas informáciu o prichádzajúcich nových variantoch infekcie. Odporúčame tiež pravidelný podrobný monitoring epidemickej situácie krajín, s ktorými máme silné väzby v pohybe osôb. Sú to naši susedia, Česká republika, Rakúsko, Maďarsko, Poľsko a najmä Ukrajina, ale aj Srbsko, Veľká Británia, Írsko a Nemecko, či obľúbené dovolenkové destinácie – Chorvátsko, Grécko, Taliansko, Turecko, Španielsko, Maledívy a Egypt. Práve rýchla reakcia na zhoršujúcu situáciu v zahraničí nás ochránila pri prvej vlne na jar 2020.

Vyzývame vládu na čo najväčšie zaočkovanie obyvateľov Slovenska čo najbližšie k ich bydlisku pomocou výjazdových vakcinačných tímov a v čase, ktorý si občania sami vyberú. Keďže mnohí dôverujú predovšetkým svojim obvodným lekárom, ktorí najlepšie vedia posúdiť ich zdravotný stav, odporúčame zaviesť možnosť sa očkovať priamo v ich ambulanciách. S tým súvisí aj dôležitosť štátnej kampane za očkovanie, ktorá by počas leta nemala poľaviť.

Zároveň žiadame vládu, aby v prípade, že sa schvália účinné antivirotické liečivá, zabezpečila v predstihu ich nákup.

Veríme, že sa Slovensku podarí odvrátiť hrozbu ďalšej silnej pandemickej vlny a v septembri budú môcť všetci žiaci a študenti nastúpiť prezenčne so škôl, v nemocniciach bude pre všetkých plne dostupná zdravotná starostlivosť a naši umelci a podnikatelia nám budú môcť poskytovať v plnom rozsahu svoje umenie a služby. Tento úspech však môžeme dosiahnuť len spoločne, a to najmä tým, ak čo najväčšia časť nášho obyvateľstva bude zaočkovaná.

Slovensko má šancu zvíťaziť nad pandémiou, musíme mu však pomôcť všetci.