



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

DOBRÁ SPRÁVA PRE *Telo a dušu*

1/2021

**PRE ŽIVOT, PO AKOM TÚŽIME:
VŠETKO DÔLEŽITÉ O PANDÉMII
COVID-19 A AKO S ŇOU BOJOVAŤ**

4-5 6-7 9-10

MÝTY A HOAXY = HAZARD SO ZDRAVÍM

Sociálne siete sú plné neoverených informácií a hoaxov na tému COVID-19. Čomu veriť a kde hľadať pravdu?

SOM POZITÍVNY, ČO TERAZ?

Kompletný sprievodca s odporúčaniami Ministerstva zdravotníctva SR, ako sa liečiť, na čo si dať pozor a kedy volať lekára.

SPRIEVODCA OČKOVANÍM PROTI COVID-19

Ako prebieha proces pred, počas a po očkovaní a na čo si treba dať pozor.



Richard Strapko | Generálny riaditeľ VšZP

Milí zamestnávateľa, milí zamestnanci,

posledný rok bol ťažkou skúškou pre naše zdravie – fyzické aj psychické. Šíriaci sa vírus a pandemické opatrenia preverili nielen našu imunitu, ale i vzťahy, trpezlivosť, flexibilitu. Okrem množstva zmien a obmedzení priniesol aj nástrahy v podobe mýtov a hoaxov. Žiaľ, vždy sa nájde niekto, kto ich tvorí a šíri s cieľom vyvolať strach, manipulovať s ľuďmi, polarizovať spoločnosť a vzniknutý chaos využiť vo svoj prospech. Práve preto sme sa rozhodli upriamiť našu pozornosť na edukáciu. Som rád, že Vám s pomocou odborníkov budeme môcť pravidelne prinášať **eBook Dobrá správa** pre telo a dušu. V prvom vydaní nájdete všetky dôležité informácie o pandémii koronavírusu, aby ste mali poruke dôveryhodné odpovede na všetky zásadné otázky a nestali sa obeťami dezinformácií.

Všeobecná zdravotná poisťovňa je už dlhodobo spoľahlivým a stabilným partnerom v oblasti zdravia pre množstvo veľkých firiem a takmer 3 milióny poistencov. Naším prvoradým cieľom je zabezpečovať pre nich najširšiu zdravotnú starostlivosť naprieč celým Slovenskom. Systematicky dbáme na dôležitosť prevencie, ktorá je najefektívnejšou formou predchádzania vážnym ochoreniam, ako aj na vzdelávanie, pričom sa zameriavame nielen na fyzické, ale i na duševné zdravie.

Verím, že **eBook** Vás informačne zasýti, povzbudí a navnadí na ďalšie vydanie, ktoré pre vás s radosťou pripravujeme.

S pozdravom

Richard Strapko

Obsah



FAKTY NA ÚVOD

MÝTY A HOAXY = HAZARD SO ZDRAVÍM

strana 4-5

SOM POZITÍVNY, ČO TERAZ?

strana 6-7

OČKOVANIE

strana 8-9-10

**K ŠPECIALISTOM AJ BEZ VÝMENNÉHO
LÍSTKA, PO LIEKY ROVNO DO LEKÁRNE**

strana 10-11

Mýty a hoaxy hazardujú so zdravím



MY VO VŠEOBECNEJ ZDRAVOTNEJ POISŤOVNI VERÍME VO VEDU A VŠETKY INFORMÁCIE PRE VÁS OVERUJEME. SPOLUPRACUJEME S ODBORNÍKMI A SLEDUJEME NAJNOVŠIE ŠTÚDIE A TRENDY. PRÁVE PRETO VÁM PRINÁŠAME NAJČASTEJŠIE MÝTY, KTORÉ KOLUJÚ INTERNETOM, A UVÁDZAME ICH NA PRAVÚ MIERU.

1. mýtus: Koronavírus sa šíri pomocou 5G siete.

Vírusy sa nedokážu šíriť prostredníctvom rádiových vln ani mobilných sietí. Koronavírus SARS-CoV-2 sa prenáša kvapôčkami sekrétu pri kašli, kýchaní a rozprávaní. Infekcia sa prenáša aj cez kontaminované povrchy, preto by sme mali dbať na zvýšenú hygienu, umývanie rúk a používanie dezinfekčných gélov. Pokiaľ ste mimo domova, nedotýkajte sa tváre, najmä očí a úst.

Konšpiračnú teóriu o 5G sieťach podporil fakt, že čínske mesto Wu-chan bolo jedným z prvých miest, ktoré v Číne spustilo prevádzku 5G siete. Ochorenie COVID-19 však výrazne zasiahlo aj krajiny s malým pokrytím 5G, napríklad Irán.

2. mýtus: Užívanie alkoholu slúži ako ochrana pred koronavírusom.

Dezinfekčné gély, spreje aj mydlá majú spoločného menovateľa – alkohol. Počas prvej vlny pandémie boli dezinfekčné gély vypredané a mnohí si vyrábali domácu dezinfekciu s použitím alkoholu.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) zverejnila stanovisko, v ktorom tvrdí, že hoci je alkohol účinnou zložkou dezinfekcie rúk, pri vnútornom užívaní nedokáže bojovať s koronavírusom.

V informačnom liste sa píše: „Konzumácia alkoholu, najmä nadmerná konzumácia alkoholu, oslabuje

imunitný systém a tým znižuje schopnosť organizmu zvládať infekčné ochorenia.“

3. mýtus: Preplachovanie nosa fyziologickým roztokom pomáha v prevencii koronavírusu.

Neexistuje žiaden dôkaz, že pravidelné preplachovanie nosa solným roztokom chráni ľudí pred infekciou. Je pravda, že pravidelné vyplachovanie nosa môže pomôcť ľuďom v rýchlejšom zotavení z bežného nachladnutia, nedokáže však zabrániť vzniku samotného ochorenia.

4. mýtus: Pred ochorením COVID-19 nás ochráni potieranie a sprejovanie sa dezinfekčným prípravkom, bieliacim prípravkom alebo chlóróm.

Spomínané prípravky sú vysoko toxické a v žiadnom prípade by nemalo dôjsť ku kontaktu s pokožkou. Pri prehltnutí hrozí dokonca riziko vážnych zdravotných problémov a odporúča sa okamžite privolať rýchlu zdravotnú pomoc. Dezinfekčné prostriedky a bieliadla sú určené len na čistenie povrchov. Dbajte pri tom na používanie ochranných gumených rukavíc a čistiace prostriedky skladujte mimo dosahu detí.

5. mýtus: Vysoké dávky vitamínu C a D liečia koronavírus.

Mikronutrienty ako vitamín C a vitamín D sú rozhodujúce pre dobré fungovanie imunitného

systemu. Počas vypuknutia pandémie sa verilo, že vitamín C pomáha v boji s koronavírusom. V súčasnosti však neexistujú dôkazy, ktoré by potvrdili, že vitamín C dokáže liečiť ochorenie COVID-19.

Výsledky niektorých štúdií však priniesli správu o vzťahu medzi hladinou vitamínu D v tele a priebehom ochorenia COVID-19. Pacienti, ktorých hladina vitamínu D bola nízka, mali častejšie komplikovaný priebeh ochorenia, ktorý si vyžadoval aj dlhšiu hospitalizáciu.

6. mýtus: V kontakte s nakazeným treba byť aspoň 15 minút, aby ste sa nakazili aj vy.

Čím dlhšie ste v blízkosti nakazeného človeka, tým pravdepodobnejšie sa nakazíte aj vy. Vírus však dokáže prejsť z človeka na človeka aj za menej ako 15 minút. Podľa ministerstva zdravotníctva rozlišujeme 2 typy kontaktu s nakazeným.

Prvým je tzv. úzky kontakt. Ide o kontakt, pri ktorom ste boli s pozitívne testovanou osobou dlhšie ako 15 minút vo vzdialenosti menej ako 2 metre alebo ste boli bez rúška. Ak ste boli v úzkom kontakte s nakazenou osobou, počkajte pár dní a objednajte sa na testovanie. Až do výsledku testovania dodržujte karanténu.

Druhým typom kontaktu je tzv. bežný kontakt, pri ktorom je menšie riziko nákazy. Ide o osobný kontakt do 2 metrov kratší ako 15 minút, kontakt v uzavretom priestore do 15 minút a takisto cestovanie tým istým dopravným prostriedkom s výnimkou lietadla. Ak ste boli v bežnom kontakte s nakazeným, je potrebné sledovať svoj zdravotný stav a v prípade príznakov zotrvať v domácej izolácii a kontaktovať svojho lekára.

7. mýtus: Nosenie rúška môže viesť k otrave CO₂ alebo ku kyslíkovému dlhu.

Dlhodobé nosenie rúška môže byť otravné a nepríjemné. V minulosti bolo realizovaných niekoľko štúdií, ktoré sledovali účinky nasadeného chirurgického rúška na zdravotníkov. Namerané hodnoty po niekoľkých hodinách nepretržitého nosenia nepredstavovali pre človeka žiadne zdravotné riziko.

Molekuly plynov ako kyslík a oxid uhličitý sú tisícnásobne menšie ako vírusové čiastočky, ktoré má rúško zachytávať. Množstvo oxidu uhličitého, ktoré sa nachádza v rúšku, nepredstavuje riziko a spod masky uniká relatívne rýchlo.

8. mýtus: Vírus bol vytvorený umelo a unikol z čínskeho laboratória.

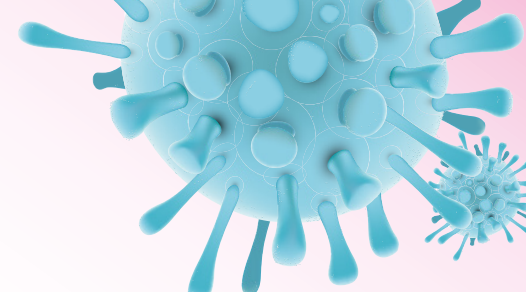
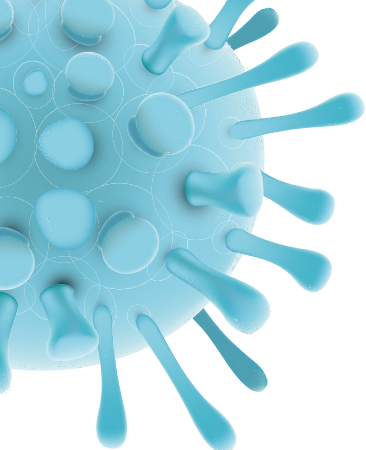
Neexistujú dôkazy, ktoré by naznačovali, že vírus je vytvorený človekom. SARS-CoV-2 sa podobá na iné dva koronavírusy – SARS-CoV a MERS-CoV. Charakteristiky nového koronavírusu zodpovedajú tomu, čo vieme o iných, prirodzene sa vyskytujúcich koronavírusoch. Vedci sa domnievajú, že všetky tri koronavírusy pochádzajú z netopierov.

Štúdiá z marca 2020 zverejnená v magazíne Nature Medicine ukazuje, že vírus SARS-CoV-2 (nový koronavírus) je prírodným produktom evolúcie.

Buďte aktívni, overte si informácie



Správ o koronavírusu a ochorení COVID-19 je veľa. Množstvo informácií však nepochádza z dôveryhodných zdrojov. Téma pandémie polarizuje spoločnosť a aj z toho dôvodu vznikajú konšpiračné teórie a hoaxy, ktoré sa rýchlo šíria. Uveriť konšpirátorom nie je ťažké. Sú presvedčiví, manipulatívni a prichádzajú s bombastickými správami. Ak si nejakou informáciou nie ste istí, preverte si ju na oficiálnych stránkach úradov a inštitúcií SR alebo pátrajte po zdroji. Vždy aktuálne informácie nájdete na stránke korona.gov.sk alebo na stránke [Ministerstva zdravotníctva SR](#), [FB profile Ministerstva zdravotníctva SR](#) a [Úradu verejného zdravotníctva SR](#).



Som pozitívny, čo teraz?

MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA SR
VYDALO NASLEDUJÚCE POKYNY PRE PACIENTOV
A PRÍBUZNÝCH S OCHORENÍM COVID-19.

Všeobecné zásady

- ♥ Dodržiavajte karanténu
- ♥ Píšte si poznámky o vašom zdravotnom stave (pre lekára a RZP)
- ♥ Merajte si teplotu 2x denne
- ♥ Merajte saturáciu 2x až 3x denne
- ♥ Merajte tlak a pulz 2x denne
- ♥ Majte pripravený zoznam liekov, ktoré užívate (aj voľnopredajných)
- ♥ Hovorte o svojom stave s rodinou
- ♥ Pravidelne vetrajte
- ♥ V rámci rodiny pravidelne kontrolujte svojich blízkych

Čo si kúpiť na doma

1. Oxymeter

Merajte saturáciu na viacerých prstoch, opakovane a v pokoji. Pozor na faktory, ktoré môžu zhoršiť výsledok, napríklad dlhé nechty, umelé nechty, lak na nechtoch, slabé batérie, studené prsty.

Oxymeter je prístroj na rýchle zmeranie teploty a nasýtenia krvi kyslíkom. Prístroj dokáže vopred upozorniť na prípadné problémy s okysličením krvi.

2. Tlakomer

Robte vždy tri merania po sebe, pričom z druhého a tretieho merania urobte priemer, ktorý si zapíšete.

3. Teplomer

Som chorý, ako sa mám liečiť v domácnostiach podmienkach?

Liečbu ochorenia COVID-19 začnite pokojovým režimom. Dbajte na dostatok odpočinku a pravidelný pitný režim. V strave preferujte ľahšie stráviteľné jedlá a zvyšte príjem ovocia a zeleniny.

Bolesti hrdla, pocit plného nosa a kašeľ

Pri prejavoch ochorenia, ako je bolesť hrdla, kašeľ a nádcha, zvoľte voľnopredajné lieky z lekárne. Na bolesť hrdla účinkujú pastilky na cmúľanie a na nádchu spreje do nosa.

Pri kašli je dôležité vedieť rozlíšiť typ kašľa. Ak ide o suchý kašeľ, zvoľte antitusiká. Ak je kašeľ vlhký a produktívny, ideálne sú mukolytiká. Ak potrebujete pomôcť s výberom, poraďte sa s lekárnikom.

Imunita a horúčka

Pri zvýšenej teplote podávajte bežne dostupné lieky na znižovanie horúčky, ako je paracetamol alebo acylpyrín. Pre podporu imunity je vhodné suplementovať vitamín D, C a zinok.

Dávkovanie vitamínov pri ochorení COVID-19

Vitamín D – 1000 IU/deň

Vitamín C – 2 g/deň – rozdelené do 2-3 dávok

Zinok – 10 mg/deň



Kontaktujte svojho lekára v nasledujúcich prípadoch:

PRI PRIJATÍ **POZITÍVNEHO VÝSLEDKU** NA VYŠETRENIE COVID-19

AK MÁTE **TELESNÚ TEPLOTU** NAD 38 °C V TRVANÍ VIAC AKO 3 DNI

AK POCIŤUJETE **BOLESTI** NA HRUDNÍKU PRI KAŠLI A MÁTE ZHORŠENÉ DÝCHANIE

PRI ZHORŠENOM PRÍJME TEKUTÍN A STRAVY A ZNÍŽENOM MNOŽSTVE MOČU

PRI ZHORŠOVANÍ STAVU NAPRIEK DOMÁCEJ LIEČBE

Kedy volať 112 alebo 155:

POCIT NEDOSTATKU VZDUCHU
A ZADÝCHANIE PRI BEŽNÝCH AKTIVITÁCH
(POHYB V DOMÁCNOSTI,
ROZPRÁVANIE, TELEFONOVANIE)

POCIT TLAKU NA HRUDNÍKU

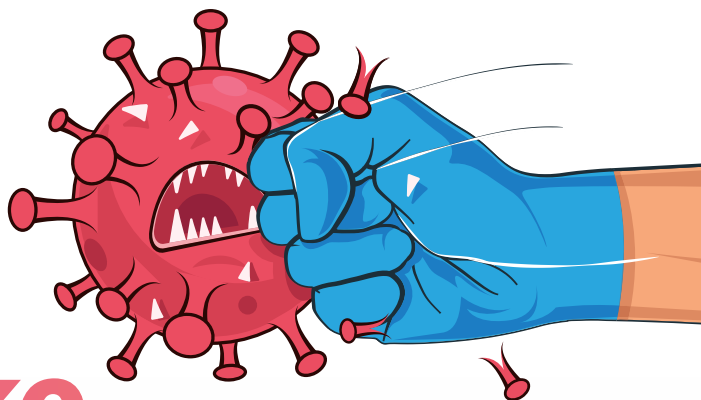
VYKAŠLIAVANIE KRVÍ

BLEDOSŤ, MODRÉ PERY

OXYMETER OPAKOVANE
UKAZUJE HODNOTU POD 92 %
(PRI CHRONICKEJ OBŠTRUKČNEJ
CHOROBE PŤÚC POD 88 %)

POCIT NA ODPADNUTIE,
ZMÄTENOSŤ STRATA VEDOMIA

Po ukončení karantény kontaktujte svojho všeobecného lekára a informujte ho o všetkých pretrvávajúcich príznakoch (kašeľ, slabosť a pod.). Spôsob rekonvalescencie určí lekár na základe priebehu ochorenia.



Najčastejšie otázky v kocke

UŽ JE TO ROK, ČO ŽIJEME V PANDÉMII KORONAVÍRUSU. ZA TEN ROK MÉDIAMI PREŠLO TOĽKO ZARUČENÝCH INFORMÁCIÍ O VÍRUSE A OCHORENÍ COVID-19, ŽE NIEKEDY JE ŤAŽKÉ ZORIENTOVAŤ SA V MNOŽSTVE SPRÁV. PRINÁŠAME VÁM NAJČASTEJŠIE OTÁZKY NA TÉMU PANDÉMIE, KTORÉ TRÁPIA SLOVÁKOV.

Aký je rozdiel medzi testami na koronavírus?

PCR test:

- ♥ Založený na detekcii genetického materiálu vírusu.
- ♥ Robí sa výterom z nosohltana cez obe nosové dierky a z hrdla.
- ♥ Materiál sa musí spracovať v laboratóriu.
- ♥ Celý proces trvá niekoľko hodín.
- ♥ Najspoľahlivejšia možnosť stanovenia vírusu.

Dobre vedieť: Nejedzte, neumývajte si zuby, nefajčite a nepoužívajte ústnu vodu najmenej 2 hodiny pred termínom testovania. Ak ste smädný, môžete sa napiť nechladienej čistej vody.

VšZP fakt

Všeobecná zdravotná poisťovňa od minulého roka vykonala viac ako **465 000 PCR testov** približne pre **342 000 poistencov**.

PCR kloktací test:

- ♥ Založený na detekcii genetického materiálu vírusu.
- ♥ Robí sa samoodberom formou výplachu ústnej dutiny a hltana kloktaním.
- ♥ Materiál sa musí spracovať v laboratóriu.
- ♥ Celý proces trvá niekoľko hodín.
- ♥ Porovnateľne spoľahlivý ako klasický PCR test.
- ♥ Vhodný pre deti od 10 rokov.

Dobre vedieť: Nejedzte, nepite, neumývajte si zuby, nefajčite, nepoužívajte ústnu vodu ani spreje, nežujte žuvačku najmenej 2 hodiny pred termínom testovania. Výsledok PCR testu by mohol byť skreslený.

Antigénový test:

- ♥ Založený na **stanovení bielkoviny, ktorá sa nachádza v obale vírusu.**
- ♥ Najvhodnejšie obdobie na testovanie je 3-5 dní od nástupu prejavov ochorenia.
- ♥ Robí sa výterom z nosohltana len z 1 nosovej dierky.
- ♥ Výsledky sú známe do 15 minút.
- ♥ Nemusíte byť nalačno.

Protilátkový test:

- ♥ Založený na stanovení protilátok proti vírusu, ktoré vytvára imunitný systém organizmu v rámci obrannej reakcie na prítomnosť vírusu v tele.
- ♥ Protilátky je možné stanoviť až po niekoľkých dňoch od prvých príznakov ochorenia.
- ♥ Vzorka sa odoberá najčastejšie z krvi pacienta.
- ♥ Výsledky sú známe do niekoľkých minút.
- ♥ Testovanie si nevyžaduje žiadnu špeciálnu prípravu.

Pozitívny test svedčí o tom, že máte v tele určitú hodnotu protilátok, a teda pravdepodobne ste vírus prekonali. Neznamená to však, že ste proti nákaze imúnny.

Pomáha vitamín D liečiť koronavírus?

Nie. Ale nedostatok vitamínu D3 zvyšuje riziko vzniku komplikácií pri ochorení COVID-19. Je dôležité zdôrazniť, že samotný vitamín D3 nezabráni vzniku ochorenia, ale môže redukovať prípadné komplikácie, ako je zápal pľúc alebo hypoxia.

Môžem na koronavírus ochorieť aj opakovane?

Áno. Mnohé prípady jasne dokazujú, že prekonaním koronavírusu sa nestávame voči tomuto ochoreniu imúnnymi. Opakovanú nákazu môže spôsobiť množstvo

faktorov, napr. oslabená imunita, nedostatočná odpoveď imunitného systému, ale aj mutácia vírusu.

Je nová mutácia koronavírusu nebezpečnejšia?

Vedci tvrdia, že každý mesiac pribudne jedna až dve nové mutácie koronavírusu. Podľa odborníkov existujú predbežné náznaky, že mutácia vírusu z Veľkej Británie sa šíri ľahšie, ale zatiaľ nie sú dôkazy, že jeho klinické príznaky by mali byť horšie ako pôvodný koronavírus. Nový kmeň má podľa zistení o 70 % vyššiu schopnosť šírenia, vyššie reprodukčné číslo R_t približne o 0,4 ako pôvodný vírus, u pacientov je potenciálne vyššia virálna nálož. **Jeho šírenie je častejšie u ľudí do 60 rokov a intenzívne medzi deťmi.**

V súčasnosti sa skloňuje najmä juhoafrická mutácia, o ktorej sa hovorí ako o nebezpečnejšej forme vírusu.

Stále platí, že sa treba mať na pozore a dodržiavať protipandemické opatrenia.

Je očkovanie účinné?

Adekvátna ochrana proti ochoreniu COVID-19 sa začína 7 dní po 2. očkovaní. Podľa súčasného stavu vedomostí je asi 95 zo 100 zaočkovaných ľudí chránených pred ochorením. Ako dlho bude táto ochrana trvať, nie je v súčasnosti známe.

Keďže ochrana nenastupuje okamžite po očkovaní a nie je vyvinutá u všetkých zaočkovaných osôb, je nevyhnutné, aby ste napriek očkovaniu chránili seba a svoje okolie dodržiavaním pravidiel (odstup, rúško, umývanie rúk, dezinfekcia, pravidelne vetraťe).

Pre život, po akom túžime



Všeobecná zdravotná poisťovňa aktívne podporuje kampaň Ministerstva zdravotníctva SK pod názvom Vakcína je sloboda a informačnú kampaň **#ZaočkujemSa**, ktorá vznikla v rámci iniciatívy **Kto pomôže Slovensku (KPS) a Veda pomáha.**

Keďže medicína zatiaľ nepozná účinný liek proti COVID-19, očkovanie je jediný spôsob, ako sa vrátiť k normálnemu životu čo najskôr. V súčasnosti sa očkuje podľa presného poradia a ako prvé sú na rade najohrozenejšie skupiny obyvateľstva. Aj keď sa vás

očkovanie môže týkať až o pár mesiacov, platforma **Zaočkujem sa** prináša komplexné, odborne podložené informácie o očkovaní, bezpečnosti vakcín aj skutočné príbehy zaočkovaných.

Vyjadrite svoju podporu aj vy

Svoju podporu očkovaniu môžete vyjadriť aj vy, a to priamo na stránke zaockujem.sa pridaním verejnej odpovede alebo nastavením rámika na profilovej fotke na sociálnych sieťach.

Spríevodca očkovaním proti COVID-19



Pred očkovaním

Pred samotným očkovaním nie je potrebné absolvovať testovanie pomocou antigénového testu, PCR testu ani testu na určenie protilátok z krvi.

Dôležitý je váš aktuálny zdravotný stav. Uistite sa, že pred očkovaním nemáte žiadne zápalové ochorenie či iné indikované ochorenia. Pokiaľ sa liečite na konkrétne

chronické ochorenia, silné alergie, ste tehotná alebo dojčíte, o vhodnosti očkovania sa poraďte so svojím lekárom.

Boli ste v kontakte s pozitívnou osobou?

Ak ste boli v kontakte s pozitívne testovanou osobou, zmeňte si termín očkovania **v call centre Národného centra zdravotníckych informácií** na telefónnom čísle

02/3235 3030 alebo priamo na ich stránke. Nový termín očkovania si objednáte až na obdobie po ukončení povinnej karantény.

Samotné očkovanie

Aktuálne schválené vakcíny pre očkovanie na Slovensku sa aplikujú injekciou do paže. Skladajú sa z dvoch dávok, pričom rozstup medzi dvoma dávkami je približne 3-4 týždne, v závislosti od konkrétnej vakcíny. Pri oboch dávkach sa očkuje rovnakou značkou vakcíny.

Samotné očkovanie trvá približne 20 minút. Po vpichnutí očkovacej látky čakáte 15 – 30 minút na pozorovaní, rovnako ako pri ktoromkoľvek inom očkovaní. Imúnnym voči COVID-19 sa stávate po 10 – 14 dňoch od druhej dávky vakcíny. Celý proces vakcinácie tak trvá približne 6 týždňov.

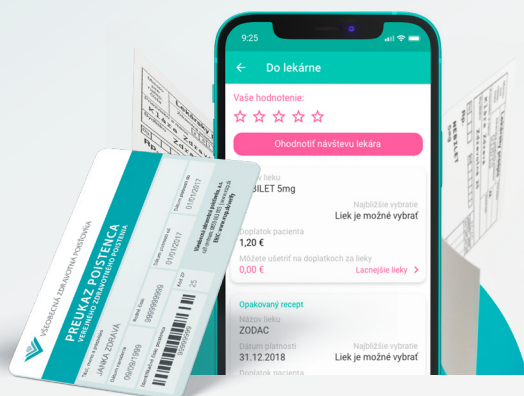
Po očkovaní

Vedľajšie účinky vakcín proti ochoreniu COVID-19 sa neodlišujú od iných vakcín. Medzi najčastejšie

patrí bolesť v mieste vpichu, bolesť svalov, bolesť hlavy, únava, zvýšená teplota, zimnica, horúčka a nauzea. Tieto vedľajšie účinky postihujú 1 z 10 osôb a odznejú po pár hodinách, najdlhšie však po 1 – 2 dňoch. Ich výskyt je signálom, že vakcína funguje a telo si buduje imunitu.

Po očkovaní sa vyvarujte nadmernej fyzickej aktivite a požívania alkoholu počas 48 hodín. V prípade vedľajších a nežiaducich účinkov vakcíny kontaktujte svojho všeobecného lekára, ktorý jednak vyhodnotí ďalší postup a tiež udalosť nahlási na príslušnom Regionálnom úrade verejného zdravotníctva. Nežiaduce účinky môžete oznámiť aj priamo na stránke Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv.

Nemusíte sa báť, že očkovanie u vás spustí ochorenie COVID-19. Ani jeden dostupný typ vakcíny neobsahuje živý vírus, a preto nemôže spôsobiť ochorenie COVID-19. V súčasnosti sa na Slovensku očkuje vakcínami od 3 výrobcov: mRNA vakcínami spoločností Pfizer a Moderna a tzv. vektorovou vakcínou od značky AstraZeneca.



K špecialistom bez výmenného lístka, po lieky len s mobilom

Udalosti posledných mesiacov si vyžadujú nové a neštandardné riešenia. Všeobecná zdravotná poisťovňa vychádza v ústrety poistencom aj v neľahkom období počas aktuálnej „koronakrízy“. Prinášame vám najdôležitejšie aktivity, opatrenia a benefity, ktoré je možné využiť.

Uhrádzame návštevy u špecialistov aj bez výmenných lístkov

V záujme ochrany zdravia pacientov i lekárov nám záleží na obmedzení osobných návštev v ambulanciách. V tejto výnimočnej situácii preto uhradíme našim deťom i dospelým poistencom vyšetrenia u špecialistov aj bez výmenných lístkov, ktoré štandardne vydáva všeobecný lekár pre deti a dorast, respektíve všeobecný lekár pre dospelých.

Umožnili sme všeobecným lekárom predpisovať lieky za špecialistov

Ak potrebujete liek alebo zdravotnícku pomôcku od špecialistu, môžete o ne požiadať aj svojho

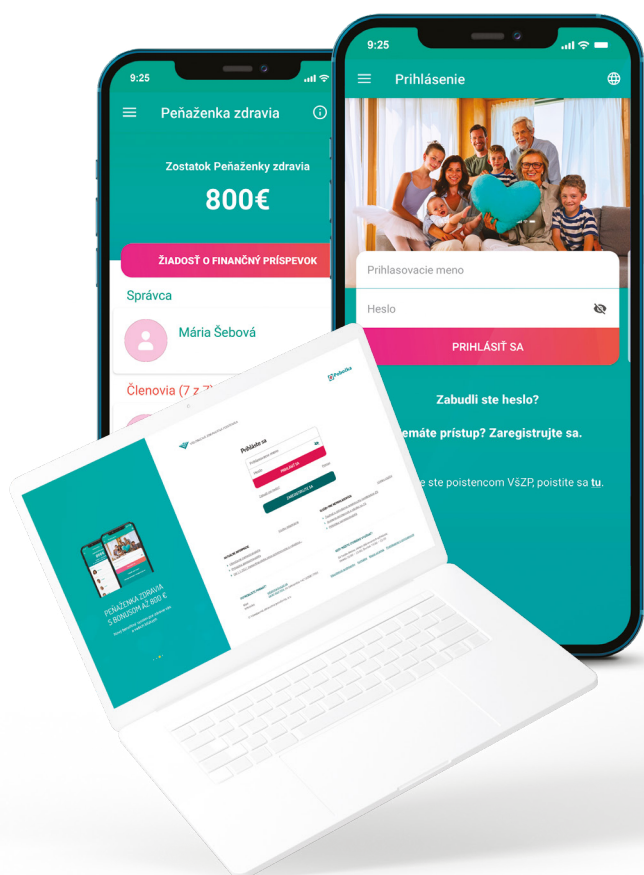
všeobecného lekára, ktorý vám ich predpíše na základe predchádzajúcich informácií (napr. z liekovej knižky), a to formou eReceptu bez potreby návštevy ambulancie. Vystavenie predpisu všeobecnému lekárovi uhradíme.

Lieky predpisujeme aj na dialku

Výhodnou možnosťou, ako si dať predpísať lieky či zdravotnícke pomôcky z domu, je služba eRecept, čiže elektronické predpísanie liekov. To je v kompetencii lekára, ktorého môžete osloviť telefonicky alebo e-mailom. Netreba teda chodiť do ambulancie, stačí sa s preukazom poistenca alebo občianskym preukazom zastaviť po liek v ktorejkoľvek lekární.

Svoj preukaz poistenca spolu s eReceptom nájdete aj v našej **bezplatnej mobilnej aplikácii VŠZP**. Ak sa liečite na nejaké chronické ochorenie a užívate lieky pravidelne, váš lekár môže využiť tzv. opakovaný eRecept, po jeho vystavení si budete môcť chodiť po lieky do lekárne v pravidelných intervaloch bez toho, aby ste museli znova kontaktovať svojho lekára.

Zjednodušte si život s ePobočkou a mobilnou aplikáciou VŠZP



Naše elektronické služby vám ponúkajú prehľad všetkých vašich návštev u lekára, prehľad o cenách za jednotlivé medicínske výkony, predpísaných liekoch alebo o tom, kto za vás platí poisťné a či vám nevznikol preplatok, respektíve nedoplatok na poisťnom.

V mobilnej aplikácii vidíte svoje lieky hneď, ako vám ich predpíše lekár, a môžete si vyhľadať lekára, ktorú máte najbližšie. Zároveň ušetríte aj na doplatkoch za lieky, keďže aplikácia vám ponúkne aj možnosť lacnejšej alternatívy k predpísaným liekom s rovnakou účinnou látkou. Do mobilnej aplikácie si môžete pridať pod svoj profil aj svoje deti, vďaka čomu máte prehľad o ich zdravotnej starostlivosti spolu s ITIC digitálnymi preukazmi poisťenca stále poruke.

Službu ePobočka je možné aktivovať na www.epobocka.com

Stiahnite si
mobilnú aplikáciu už teraz:



NOVINKA

Predĺžili sme vám platnosť poukazov na zdravotnícke pomôcky

Z pôvodných 30 dní od dátumu ich vystavenia predlžujeme platnosť poukazov na zdravotnícke pomôcky dvojnásobne, teda až na 60 dní.

Pri individuálne zhotovených zdravotníckych pomôckach môže byť predĺženie platnosti poukazov až o 90 dní.

Poukazy budeme po spracovaní a schválení poisťencom posilať poštou, pričom každého na to vopred telefonicky upozorníme. Poisťenca telefonicky a následne listom kontaktujeme aj vtedy, ak bude treba do poukazu doplniť údaje, a rovnaký postup sme zaviedli aj pri neschválení poukazu.



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

SPOJTE SILY S PEŇAŽENKOU ZDRAVIA

Využívajte jedinečné benefity nového produktu
Všeobecnej zdravotnej poisťovne ako verný aj nový poistenec.



až 800 €
pre rodinu a blízkyh



100 €
pre každého člena



50 %
môžete zdieľať s blízkyh



**STIAHNITE SI MOBILNÚ
APLIKÁCIU VŠZP SPOLU
S PEŇAŽENKOU ZDRAVIA**

Nainštalujte si aplikáciu naskenovaním
QR kódu alebo vyhľadajte „VšZP“
v Obchode Play alebo v Apple App Store.