

NAVODILA ZA OSEBO S POTRjeno OKUŽBO S SARS-CoV-2 V DOMAČI IZOLACIJI

Vaše zdravstveno stanje po presoji zdravnika ne zahteva bolnišnične obravnave. Pri večini bolnikov s covid-19 bolezen poteka blago in brez zapletov.

Izolacija je ukrep, ki ga izbrani osebni zdravnik odredi **osebi, okuženi s SARS-CoV-2**, in pomeni, da oseba **ne sme zapuščati doma, da mora omejiti stike z ostalimi osebami in dosledno upoštevati priporočila za preprečevanje širjenja bolezni**. Izolacija je izjemno pomemben ukrep, ki ga je potrebno dosledno upoštevati. Trajanje izolacije določi vaš izbrani osebni oziroma lečeči zdravnik. Kontrolni brisi oz. kontrolna testiranja niso potrebna.

V primeru poslabšanja bolezni (na primer poslabšanje kašlja z gnojnim izpljunkom ali težko dihanje), se **po telefonu** posvetujte z vašim izbranim osebnim zdravnikom. Če ta ni dosegljiv, pokličite najbližjo dežurno ambulanto ali nujno medicinsko pomoč na telefonsko številko 112, kjer boste prejeli nadaljnja navodila. Povejte jim, da je bila pri vas potrjena okužba s SARS-CoV-2.

Prosimo vas, da **obvestite vse osebe, s katerimi ste bili v stiku** v obdobju 2 dni pred pojavom simptomov in v času po pojavu simptomov in znakov bolezni (če ste brez simptomov pa v obdobju 2 dni pred odvzemom vzorca, s katerim je bila pri vas potrjena okužba z virusom SARS-CoV-2, do pričetka izolacije). Tem osebam posredujte »Navodila za osebe, ki so bile izpostavljene okužbi z novim koronavirusom«, ki ste jih prejeli s strani epidemiološke službe, ali jih usmerite [na naslednjo povezavo](#). S tem boste pomembno pripomogli k omejevanju širjenja covid-19.

POMEMBNO: Prosimo vas, da z namenom preprečevanja širjenja novega koronavirusa v času izolacije (osamitev) v domačem okolju **upoštevate sledeča navodila:**

- Ostanite na vašem domu. Izogibajte se stikom z drugimi ljudmi.
- Večino časa preživite v drugi sobi kot ostali člani skupnega gospodinjstva, če je to mogoče. Omejite stike z družinskimi člani (vzdržujte razdaljo najmanj 2 metra med vami in ostalimi člani skupnega gospodinjstva).
- Redno prezračujte prostore, v katerih se zadržujete, za pet do deset minut večkrat na dan.
- Upoštevajte pravilno higieno kašlja (preden zakašljate/kihnete, si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljajte/kihnete v zgornji del rokava). Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš in si nato umijte roke.
- Pogosto si umivajte roke z milom in vodo, po potrebi jih tudi razkužujte.
- Uporabljajte svoj jedilni/higienski pribor, perilo in brisače.
- Obroke hrane uživajte ločeno od ostalih družinskih članov. Pred pripravo hrane si skrbno umijte roke. Ne pripravljajte hrane za ostale družinske člane.
- Površine, vidno onesnažene z respiratornimi izločki, očistite. Prav tako redno čistite ostale površine, ki se jih pogosto dotikate (kljuge, pulti, nočne omarice, telefoni, tipkovnice, sanitarije ...). Uporabite čistila, ki jih imate doma in jih običajno uporabljate.
- Svojo posteljnino in drugo perilo perite ločeno od ostalega perila z običajnim pralnim praškom na temperaturi 90°C ali na nižjih temperaturah z dodatkom sredstva za dezinfekcijo perila (npr. belilno sredstvo na osnovi natrijevega hipoklorita ali drugo sredstvo za tekstil s podobnim učinkom).

V nadaljevanju sledi podrobnejša obrazložitev zgoraj navedenih osnovnih navodil poteka izolacije.

SPREMLJAJTE SVOJE ZDRAVSTVENO STANJE

- V primeru poslabšanja bolezni (na primer poslabšanja kašlja z gnojnim izpljunkom ali težkega dihanja) se **po telefonu** posvetujte z vašim izbranim zdravnikom. Če ta ni dosegljiv, pokličite najbližjo dežurno ambulanto ali 112, kjer boste prejeli nadaljnja navodila. Povejte jim, da imate potrjeno okužbo s SARS-CoV-2.
- Če bo po presoji zdravnika potreben obisk zdravstvene ustanove, vam bodo zdravstveni delavci dali navodila, kot na primer kako se odpravite na pot, kako si namestiti masko, kdaj se zglasite v zdravstveni ustanovi, kateri vhod uporabite, ipd.
- V primeru, ko morate sami na pot do zdravstvene ustanove, ne uporabljajte javnega prevoza, sistema souporabe avtomobilov ali taksijev.

OSTANITE DOMA

- Ne odhajajte od doma (ne zapuščajte svojega doma, ne hodite v službo, trgovino ali druge ustanove, ne uporabljajte javnega prevoza ali taksijev).
- Izogibajte se stikom z drugimi in ne sprejemajte obiskov v vašem domu.
- V času okrevanja počivajte, ne izvajajte težjih fizičnih aktivnosti, zamotite se s prijetnimi aktivnostmi.

LOČITE SE OD DRUGIH LJUDI V VAŠEM DOMU

- Če si gospodinjstvo delite z več osebami, z njimi zmanjšajte stike oziroma vzdržujte medosebno razdaljo vsaj 2 metra. V primerih, ko je potreben tesnejši stik (pod 2 metra), si namestite masko.
- Ne zadržujte se v istih prostorih kot ostali. Če je možno, se umaknite v prostor, kjer boste le vi. Spite v ločenem prostoru, v kolikor je to mogoče.
- Uporabljajte ločeno kopalnico kot ostali. V primeru, da nimate te možnosti, uporabljajte kopalnico takrat, ko ostalih v kopalnici ni. Za tuširanje/kopanje jo uporabite zadnji v tistem dnevu.
- Pri uporabi kuhinje se izogibajte stikov z ostalimi člani gospodinjstva in se tam ne zadržujte hkrati z njimi. Obroke hrane uživajte ločeno od ostalih članov. Pred pripravo hrane si skrbno umijte roke. Ne pripravljajte hrane za ostale člane gospodinjstva. Pomembno je, da vsakič počistite za sabo, tako površine, ki ste se jih dotikali, kot tudi posodo in pribor, ki ste jih uporabljali.
- Redno prezračujte prostore, v katerih se zadržujete. Prezračite prostor za pet do deset minut večkrat na dan.

ZAGOTAVLJANJE OSNOVNIH ŽIVLJENSKIH POTREBŠČIN

- Za zagotavljanje osnovnih živil, higienskih potrebščin in zdravil se s svojci, sosedi ali prijatelji dogovorite, da vam jih priskrbijo in dostavijo na dom. Pri dostavi naj v vaš dom ne vstopajo, ampak naj potrebščine pustijo pred vhodnimi vrati in vas o tem obvestijo po domofonu ali telefonu.
- Za zagotavljanje osnovnih življenjskih potrebščin se lahko obrnete na lokalno skupnost (na primer lokalna izpostava Rdečega križa, prostovoljci itd).
- Priporočamo uporabo alternativnih metod nakupovanja kot so spletna prodaja in dostava na varen način, pri čemer dostavljaivec ne vstopa v vaš dom in vam dostavi paket pred vhodna vrata. Priporočamo, da upoštevate priporočila [na naslednji povezavi](#).

UPOŠTEVAJTE HIGIENO KAŠLJA

- Upoštevajte pravilno higieno kašlja (preden zakašljate/kihnete, si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljajte/kihnete v zgornji del rokava).
- Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v posebno plastično vrečko za smeti, namenjeno samo vašim osebnim odpadkom, in si nato umijte roke z milom ter vodo.

UPOŠTEVAJTE HIGIENO ROK

- Pogosto si umivajte roke z milom in vodo. V primeru, da voda in milo nista dostopna, za razkuževanje rok uporabite namensko razkužilo za roke.
- Ne dotikajte se obraza z nečistimi/neopranimi rokami.

NE DELITE SVOJIH OSEBNIH IN HIGIENSKIH PREDMETOV Z DRUGIMI

- Uporabljajte svoj jedilni pribor, higienske pripomočke, perilo in brisače ter jih ne delite z drugimi.
- Po uporabi osebnih in higienskih predmetov le te očistite in jih shranjujte ločeno od ostalih.

ČIŠČENJE IN RAVNAVNIJE Z ODPADKI

- Za čiščenje površin uporabite vodo in običajna čistilna sredstva.
- Večkrat očistite površine, ki se jih pogosto dotikate (npr. kljuge, mize, kuhinjski pult, nočne omarice, straniščno školjko, pipe umivalnikov, telefoni, tipkovnice ipd.).
- Osebne odpadke (npr. uporabljene robčke) ter odpadke od čiščenja prostorov (npr. krpe za enkratno uporabo) je potrebno odložiti v plastično vrečo za odpadke in jo, ko je polna, tesno zavezati. Vsebine vreč ne tlačite in se odpadkov po odlaganju v vrečo ne dotikajte več. To vrečo nato namestite v drugo plastično vrečo za odpadke in tudi to tesno zavežite. Vrečo je treba postaviti ločeno od ostalih odpadkov (npr. v predprostor, na balkon, na teraso). Shranjena mora biti na varnem mestu, zaščitena pred otroki in živalmi. To vrečo ločeno hranite vsaj 72 ur, preden jo odložite v zunanji zabojnik za mešane komunalne odpadke (preostanek odpadkov).
- Ostale gospodinjske odpadke zavržite kot običajno.
- Po vsakem ravnanju z odpadki in/ali čiščenju si temeljito umijte roke z milom ter vodo.
- Svojo posteljnino in drugo perilo perite ločeno od ostalega perila z običajnim pralnim praškom na temperaturi 90°C ali na nižjih temperaturah z dodatkom sredstva za dezinfekcijo perila (npr. belilno sredstvo na osnovi natrijevega hipoklorita ali drugo sredstvo za tekstil s podobnim učinkom). Perilo posušite v sušilnem stroju ali ga prelikajte.

SKRIB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

- Kljub osamitvi ostanite povezani z drugimi ljudmi, še posebej če živite sami. Oprite se na prijatelje, družino ali druge. Poskusite ostati v stiku z njimi po telefonu, po pošti ali spletu. Dajte jim vedeti, da želite ostati povezani in naj to postane vaša dnevna rutina. To je pomembno za vaše duševno počutje. Morda vam bo koristilo, če z njimi delite, kako se počutite, in morda bo to koristilo tudi njim.
- Bolezen, socialna osamitev, nepredvidljivost in spremembe v rutini lahko prispevajo k povečanju stresa. Mnogi ljudje (tudi tisti, ki običajno nimajo težav z duševnim zdravjem) so v takih razmerah lahko zaskrbljeni. Razumljivo je, da izvajanje takih ukrepov lahko povzroči dolgočasje ali je frustrirajoče. Lahko se boste slabo počutili, imeli težave s spanjem, pogrešali družbo. Pomagate si lahko na preprost način:
 - Na spletu poiščite ideje za vaje, ki jih lahko izvajate doma in so primerne za vaše zdravstveno stanje.
 - Delajte stvari pri katerih uživate: npr. branje, kuhanje, poslušanje radia, gledanje TV, učenje preko spleta.
 - Poskušajte jesti zdravo in uravnoteženo, piti dovolj vode, izogibajte se kajenju, alkoholu in drogam.
- Ob stalnem spremljanju novic boste lahko bolj zaskrbljeni. Zato poskusite omejiti čas, ki ga namenite spremljanju medijskega poročanja o epidemiji. Preverite novice le ob določenem času ali nekajkrat na dan.
- Poskusite se osredotočiti na stvari, ki jih lahko nadzorujete, npr. svoje vedenje, s kom govorite, od koga dobivate informacije.

RAVNANJE S HIŠNIMI LJUBLJENČKI

- Za vaše hišne ljubljence naj poskrbijo drugi člani gospodinjstva. Če to ni mogoče, si pred in po ukvarjanju z živaljo umijte roke.
- Za sprehajanje vašega psa se dogovorite s svojci, sosedi, prijatelji, ki si naj pred in po interakciji z živaljo umijejo roke.

KDAJ JE KONEC IZOLACIJE?

- Trajanje izolacije določi osebni oziroma lečeči zdravnik.
- Tudi po prenehanju izolacije še naprej upoštevajte splošne preventivne ukrepe za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2.
- Več navodil v zvezi s COVID-19 je dostopnih na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje [na naslednji povezavi](#).

KORISTNE POVEZAVE

- [Ključne informacije o novem koronavirusu](#)
- [Pogosta vprašanja in odgovori o novem koronavirusu](#)
- [Telefonska psihološka podpora v času epidemije](#)
- [Pravilna namestitvev in odstranitev zaščitne maske](#)
- [Priporočila za čiščenje in ravnanje z odpadki v domači oskrbi pri ljudeh s COVID-19 \(ali sumom na COVID-19\)](#)
- [Navodila potrošnikom za ravnanje z embalažo živil in drugih izdelkov glede okužbe z novim koronavirusom SARS-CoV-2](#)
- [Priporočila glede spletne prodaje – dostave v času širjena okužbe COVID-19](#)
- [Koronavirus pri domačih živalih](#)