

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

Ker je bila pri vas potrjena okužba z virusom SARS-CoV-2, vam je bila odrejena izolacija. **Izolacija** je ukrep, ki ga izbrani osebni zdravnik odredi **osebi, okuženi s SARS-CoV-2**, in pomeni, da oseba **ne sme zapuščati doma, 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.

Oseba, ki ji je bila odrejena izolacija, je v bolniškem staležu in je **doma najmanj 10 dni od začetka bolezni oz. oseba, ki preboleva okužbo brez simptomov, 10 dni od pozitivnega testa na prisotnost virusa SARS-CoV-2**. Izolacija se predvidoma zaključi po 10 dneh, če je bila oseba zadnjih 48 ur brez vročine in je minilo 48 ur od začetka umirjanja simptomov ter znakov bolezni. V primeru, da bolezen oz. povišana temperatura trajata dlje, se izolacija podaljša (traja več kot 10 dni), dokler ne mine 48 ur od normalizacije telesne temperature in začetka umirjanja simptomov ter znakov bolezni. Izolacija se lahko podaljša tudi, če je potek bolezni hujši, zahteva hospitalizacijo in v primeru imunske motnje. Trajanje izolacije določi osebni oziroma lečeči zdravnik. Kontrolni brisi oz. kontrolna testiranja niso potrebna.

Pri večini bolnikov s covid-19 bolezen poteka blago in brez zapletov.

V primeru poslabšanja bolezni (na primer poslabšanje kašlja z gnojnim izpljункom 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.

### POMEMBNO!

- V času izolacije ne zapuščajte doma in ne sprejemajte obiskov.
- Večino časa preživite v drugi sobi kot ostali člani skupnega gospodinjstva, če je to mogoče, oziroma omejite stike in vzdržujte razdaljo najmanj 2 metra med vami in ostalimi člani skupnega gospodinjstva. Obroke hrane uživajte ločeno, uporabljajte svoj jedilni in higienski pribor ter ločeno perite svoje perilo. Ne pripravljajte hrane za ostale družinske člane.
- Pogosto si umivajte ali razkužujte roke, upoštevajte pravilno higieno kašlja, večkrat dnevno prezračujte prostore, v katerih se zadržujete in čistite površine, ki se jih pogosto dotikate (npr. kljuge, stikala, pulti, nočne omarice, telefoni, tipkovnice, sanitarije ...).
- Upoštevajte podrobnejša navodila v nadaljevanju.

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 izpljункom 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 (manj kot 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 stikom 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 dostavljaavec ne vstopa v vaš dom in vam dostavi paket pred vhodna vrata.

#### **UPOŠTEVAJTE HIGIENO KAŠLJA**

- Upoštevajte pravilno higieno kašlja (preden zakašljate/kihnete, si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljajte/kihnite 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 ter 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. kljuke, mize, kuhinjski pult, nočne omarice, straniščno školjko, pipe umivalnikov, telefoni, tipkovnice ipd.).
- Osebnne 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, zaščiten 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 DOBRO POČUTJE**

- Kljub izolaciji ostanite povezani z drugimi ljudmi, še posebej, če živite sami. Stiki z bližnjimi so lahko pomemben vir spodbude in dobrega počutja. Obrnite se na prijatelje, družino ali druge. Poskusite ostati v stiku z njimi po telefonu, po pošti ali spletu in naj to postane vaša dnevna rutina. Morda vam bo koristilo, če z njimi delite, kako se počutite.
- Bolezen, socialna osamitev, nepredvidljivost in spremembe v vsakodnevnih navadah lahko prispevajo k povečanju doživljanja stresa. V takih razmerah je doživljanje zaskrbljenosti in drugih neprijetnih občutkov povsem normalen odziv. Razumljivo je, da izvajanje karantene lahko povzroči dolgočasje ali je frustrirajoče. Lahko se boste slabo počutili, imeli težave s spanjem, pogrešali družbo. Pri tem so vam morda lahko v pomoč naslednje aktivnosti:
  - Na spletu poiščite ideje za gibalne vaje, ki jih lahko izvajate doma in so primerne za vaše zdravstveno stanje.
  - Ukvarjajte se stvarmi, pri katerih uživate, kot: npr. branje, kuhanje, poslušanje radia/gledanje TV, ustvarjanje itd.
  - Poskušajte jesti zdravo in uravnoteženo, piti dovolj vode, izogibajte se kajenju, alkoholu in drogam.
- Stalno spremljanje novic lahko poveča občutke zaskrbljenosti. 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 ostajate v stiku, od koga/kje dobivate informacije.
- V pomoč so vam lahko tudi gradiva za psihološko podporo, zbrana na spletni strani NIJZ ([www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov](http://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov)) in spletni strani [www.skupajzdravje.si](http://www.skupajzdravje.si).
- Če ste v stiski in bi se radi s kom pogovorili, pokličite na 24-urno brezplačno številko 080 51 00. Prisluhnili vam bodo usposobljeni svetovalci.

## **RAVNAVNIJE 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?**

- Predviden čas izolacije je **10 dni od začetka bolezni, če je hkrati minilo 48 ur od normalizacije telesne temperature in začetka umirjanja simptomov ter znakov bolezni.** V primeru, da bolezen oz. povišana temperatura trajata dlje, se izolacija podaljša (traja več kot 10 dni), dokler ne mine 48 ur od normalizacije telesne temperature in začetka umirjanja simptomov ter znakov bolezni. **Pri osebah, ki prebolevajo okužbo brez simptomov, je predviden čas izolacije 10 dni od pozitivnega testa na prisotnost virusa SARS-CoV-2.**
- **Izolacija lahko traja dlje, če je potek bolezni hujši, zahteva hospitalizacijo in v primeru imunske motnje. 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 informacij v zvezi s covid-19 je dostopnih na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje ([www.nijz.si/sl/koronavirus-za-splosno-javnost](http://www.nijz.si/sl/koronavirus-za-splosno-javnost)).