

NAVODILA ZA PACIENTE

ZAŠČITA PRED KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2

Kaj morate vedeti o novem koronavirusu?

Novi koronavirus je poimenovan SARS-CoV-2, bolezen, ki jo ta virus povzroča, pa se imenuje koronavirusna bolezen 19 oz. COVID-19. Natančni podatki o poteku bolezni se še zbirajo, saj gre za nov virus.

Glede na to, da so v večih državah po Evropi že zaznali primere okužbe z novim koronavirusom, obstaja možnost, da se virus pojavi tudi v Sloveniji.

Z novim koronavirusom se lahko okužijo ljudje vseh starosti. Bolezen poteka v lažji obliki pri približno 80 % okuženih, težji potek bolezni pa ima približno 20 % okuženih. **Med bolj ogroženo skupino ljudi spadajo starejši ljudje in ljudje s kroničnimi boleznimi, kot so astma, sladkorna bolezen in srčne bolezni, ki so zato bolj podvrženi težjemu poteku bolezni.** Natančnega podatka o smrtnosti po okužbi še ni, ocenjuje pa se na 2-4 %.

Bolezen se kaže s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, z vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka.

Natančna inkubacijska doba virusa še ni znana, glede na ostale koronaviruse in preliminarne podatke, je zaenkrat ocenjena med 2 in 12 dnevi, najbrž ne več kot 14 dni. Čeprav je prenos okužbe možen tudi v času inkubacijske dobe virusa, torej še preden se pojavijo bolezenski znaki, je možnost tovrstne okužbe precej manjša.

Ker ima koronavirus podoben potek bolezni in simptome kot druge okužbe dihal, je zato okužbo težko izključiti ali potrditi brez ustreznega mikrobiološkega testiranja.

Samoplačniško testiranje se v Sloveniji ne izvaja. Testiranje se izvede le pri osebah, ki kažejo znake akutne okužbe dihal. Odločitev o izvedbi testiranja sprejme lečeči ali dežurni zdravnik.

Kako lahko sebe in druge zaščitite pred okužbo?

Svetujemo, da za preprečevanje okužbe s koronavirusom upoštevate spodaj našete vsakodnevne preventivne ukrepe, ki zmanjšajo možnost okužbe.

Preventivno jemanje antibiotikov je nesmiselno, saj ne učinkujejo proti virusom. Prav tako odsvetujemo jemanje zdravil, ki učinkujejo npr. na viruse gripe ali herpes virus, saj nimajo ustreznega učinka oziroma ne vplivajo na preprečevanje okužbe s koronavirusom.

Pogosto si umivajte oz. razkužujte roke

Svetujemo **pogosto umivanje rok s toplo vodo in milom**, saj to preprečuje zadrževanje virusa na rokah. Umivanje naj traja 1 minuto, sicer ne bo učinkovito.

Navodila za umivanje rok

- Odstranite ves nakit in ročno – zapestno uro. Roke zmočite pod tekočo pitno vodo, iztisnite tekoče milo iz razdelilca (v količini 3 ml), ali vzemite trdno milo v kosu za enkratno miljenje.
- Roke milite dlan proti dlani. Desna dlan proti hrbtu leve roke. Leva dlan proti hrbtu desne roke.
- S sklenjenimi rokami z dlanjo proti dlani medprstne prostore.
- Hrbtne strani prstov ene roke proti nasprotni dlani druge roke in obratno.
- Krožno drgnite najprej palec ene roke v dlani druge roke in obratno. Krožno drgnite konice prstov z nohti v dlani najprej ene roke, nato druge roke. Vsak gib izvedite 5-krat zapovrstjo. Pri prvih treh gibih zajemite tudi zapestje.
- Roke dobro izperite in osušite s čisto papirno brisačo, ki jo po uporabi odvrzite v posodo za odpadke, ali tekstilno brisačo za enkratno brisanje, ki jo po uporabi odvrzite v koš za umazano perilo.

Če nimate dostopa do vode in mila, za razkuževanje rok uporabite **namensko razkužilo za roke. Vsebnost alkohola v razkužilu naj bo najmanj 60-odstotna.**

Razkužilo vtirajte v kožo dlani, prstov, medprstnih prostorov, palca in hrbtišč rok. Z razkužilom roke razkužujte od 20-30 sekund oz. dokler se razkužilo ne posuši.

Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Pri uporabi razkužil pazite, da si ne poškodujete kože ali sluznice. **Opozarjamo vas, da sredstva za čiščenje oziroma razkuževanje površin niso namenjena razkuževanju kože!**

Ne dotikajte se oči, nosu ali ust

Ker se z rokami dotikamo mnogih površin, na katerih se lahko nahaja virus, se **izogibajte dotikanju svojih oči, nosa ali ust**, saj lahko na ta način prenesete virus z okužene površine vase.

V vsakem primeru, si takoj, ko pridete domov ali v službo, umijte roke.

Izogibajte se tesnemu stiku z drugimi ljudmi

Novi virus se med ljudmi prenaša s tesnejšim stikom z bolnikom, kar pomeni na razdalji manj kot 1,5 metra do bolnika. Če nekdo, ki ima dihalno bolezen, kihne ali zakašlja, se pri tem v zrak sprostijo drobni delci, ki vsebujejo virus, ki ga lahko na tak način vdihnejo osebe v bližini.

Ostanite oddaljeni od drugih oseb na razdalji vsaj 1 ali 1,5 metra, predvsem pa se izogibajte stikom z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni, npr. če so videti vročični, kašljajo, smrkajo ali kihajo.

Izogibajte se zaprtim prostorom, v katerih se zadržuje veliko ljudi, ter poskrbite za redno zračenje prostorov.

Pazite pri pripravi hrane in prehranjevanju

Ker se lahko novi koronavirus prenaša prek okuženih površin, priporočamo, da si redno **umivate roke pri pripravi hrane in pred jedjo**.

Previdnost pri potovanju v tujino

Vsem, ki se odpravljate v tujino, svetujemo, da zaradi spreminjajoče se situacije **preverjate stanje ukrepov v ciljni destinaciji**, saj se razmere in ukrepi za zaježitev virusa hitro spreminjajo.

Pred potovanjem preverite zadnje stanje z gostitelji, potovalno agencijo oziroma hoteli. Izogibajte se mestom, kjer se zbirajo večje množice ljudi. Upoštevajte preventivne ukrepe za preprečevanje okužbe (npr. higiena rok idr.).

Uporaba zaščitnih mask

Priporoča se uporaba zaščitnih mask, čeprav obstaja zelo malo dokazov, da je njihova uporaba pri preprečevanju okužbe zares učinkovita – maske se premočijo in po določenem času ne zagotavljajo več ustrezne zaščite. Pomembno je tudi, da so pravilno nameščene ter pokrivajo nos in usta. **Po mnenju strokovnjakov je veliko bolj kot uporaba zaščitnih mask učinkovita ustrezna higiena rok in izogibanje dotikanju oči, nosu in ust.**

Če zbolite, upoštevajte preventivne ukrepe in ostanite doma

Priporočeno je **samoopazovanje**. Če imate blage težave z dihanjem, npr. kašljate ali smrkate, priporočamo, da sledite tem navodilom in upoštevate našete preventivne ukrepe. Počivajte in če je le mogoče, ostanite doma, dokler se vaše stanje ne izboljša.

Pri kašljanju ali kihanju si pokrijte usta in nos tako, da zakašljate oz. kihnete v rokav pri pokrčenem komolcu ali uporabite robček za enkratno uporabo.

Če uporabite robček, ga takoj odvrzite v zaprt smetnjak s pokrovom. Ne pljuvajte na tla. Na ta način preprečite širjenje bakterij in virusov.

Ne kašljajte v roke, saj lahko na ta način okužite ljudi ali predmete, ki se jih dotaknete.

Ne obiskujte ordinacij, če spadate v posebej ogroženo skupino ljudi

Posebej ogroženi skupini ljudi (starejši in bolniki s kroničnimi boleznimi pljuč in srca) svetujemo, da ob povečanem obisku ordinacij **ne hodite v ordinacije**, temveč pokličete v ordinacijo, kjer se lahko **naročite za termin obiska zdravnika na vašem domu** ali se posvetujete z zdravstvenim osebjem po telefonu.

Poiščite zdravniško pomoč v primeru, da imate vročino, kašljate in težko dihate

V primeru povišane telesne temperature nad 38 stopinj Celzija in kašlja ter težav z dihanjem o tem nemudoma obvestite osebnega zdravnika ali dežurno službo.

Zdravstvenem delavcem obvezno povejte, če ste v zadnjem času morda potovali v države, kjer so potrjeni izbruhi virusa (npr. Italija, Kitajska idr.) ali če ste bili v stiku z osebo, ki je potovala v te države.

Zdravnik ali epidemiolog bo odločil ali je potrebno izvesti testiranje, ki bo zavrnilo ali potrdilo okužbo z novim koronavirusom. Rezultati testiranja so praviloma znani naslednji delovni dan.

Več informacij je dostopnih na spletni strani ordinacije vašega osebnega zdravnika, spletni strani www.skupinskapraksa.si in na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje www.nijz.si.