

NAVODILA ZA OSEBO, OKUŽENO Z VIRUSOM OPIČJIH KOZ , V DOMAČI OSKRBI

Zaradi okužbe z virusom opičjih koz **ostanite doma. Omejite stike z ostalimi osebami in dosledno upoštevajte priporočila za preprečevanje širjenja bolezni v obdobju, ki ga določi izbrani osebni oziroma lečeči zdravnik.** Načeloma to obdobje traja, dokler kraste ne odpadejo.

Virus se prenaša ob dlje časa trajajočem tesnem stiku s kužnimi kapljicami, ki nastanejo pri kašljanju, kihanju, govorjenju, petju ali pospešenem dihanju okuženega. Z virusom se lahko okužimo tudi ob stiku s telesnimi tekočinami ali kožnimi spremembami bolnika ali onesnaženimi površinami (npr. bolnikova posteljnina, oblačila). Možen je tudi prenos med človekom in živalmi (sesalci).

Klinični potek opičjih koz je običajno blag. Začetni simptomi bolezni so zvišana telesna temperatura, glavobol, bolečine v mišicah, otekle bezgavke, mrzlica in izčrpanost. Znotraj treh dni od pojava omenjenih simptomov se običajno razvije tudi izpuščaj, ki se sčasoma preoblikuje v krasto. Večina zbolelih ozdravi v nekaj tednih.

SPREMLJAJTE SVOJE ZDRAVSTVENO STANJE

- **V primeru poslabšanja bolezni 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 ste okuženi z virusom opičjih koz.

OBVESTITE SVOJE STIKE

- Prosimo vas, da o okužbi **obvestite osebe, s katerimi ste bili v tesnem stiku* v obdobju svoje kužnosti.** Seznanite jih z Navodili za osebe, izpostavljene okužbi, ki so dostopna na https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/monkeypox_izpostavljeni_ver1.pdf.

Obolela oseba je ob začetku izpuščaja že kužna. Kužna je lahko tudi, ko še nima izpuščaja, ima pa druge znake bolezni (vročina, mrzlica, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih, izčrpanost, otekle bezgavke). Odpadanje krast nakazuje konec obdobja kužnosti.

*** Opredelitev tesnega stika:**

- spolni partnerji,
- člani skupnega gospodinjstva oz. osebe, ki dlje časa bivajo skupaj (tudi kampiranje, prenočevanje ipd.),
- osebe, ki si delijo/rokujejo z oblačili, posteljnino in drugimi potrebščinami obolelega, medtem ko ima izpuščaj,
- osebe, ki so bile z obolelim v dolgotrajnejšem stiku iz oči v oči, tj. v neposrednem osebnem stiku, kjer sta si obraza nasproti na razdalji manj kot 1-2 metra in bi lahko prišlo do prenosa s kužnimi kapljicami,
- negovalci simptomatske in kužne osebe,
- zdravstveni delavci, ki so imeli stik z okuženo osebo (stik z lezijami ali dolgotrajnejši stik iz oči v oči) brez ustrezne zaščitne opreme,
- zdravstveni delavci ali katerekoli druge osebe, ki so prišle v stik s telesnimi tekočinami okužene osebe preko ostrega predmeta ali pri posegu, pri katerem nastaja aerosol, brez ustrezne zaščitne opreme,
- laboratorijsko osebje, ki je bilo izpostavljeno kužnemu vzorcu tekom dela (npr. razlitje, izpostavljenost aerosolu),
- sopotniki, ki so potovali v skupnem prevoznem sredstvu (letalo, avtobus, vlak) s simptomatsko osebo več kot 8 ur na razdalji 1-2 sedeža.

OSTANITE DOMA

- Če morate dom zapustiti za kratek čas (npr. zaradi obiska zdravnika), uporabljajte kirurško masko in si kožne spremembe pokrijte z oblačili. Izogibajte se zaprtim prostorom z večjim številom ljudi in gneči.
- Izogibajte se stikom z drugimi in ne sprejemajte obiskov v vašem domu.
- V času okrevanja počivajte in se zamotite s prijetnimi aktivnostmi.

LOČITE SE OD DRUGIH OSEB V VAŠEM DOMU

- Če si gospodinjstvo delite z več osebami, omejite stike z njimi oziroma se, če je to možno, zadržujte v svoji sobi. Še posebej, če je možno, se izogibajte stikom z majhnimi otroci, nosečnicami in osebami z oslabiljenim imunskim sistemom.
- Če se v domačem okolju ne morete izogniti stiku z ostalimi člani gospodinjstva (posebej če imate znake okužbe dihal), uporabljajte masko. Uporaba maske je smiselna tudi za ostale člane znotraj gospodinjstva.
- Vzdržite se spolnih odnosov. Uporaba kondoma ne prepreči prenosa bolezni, ker se bolezen prenaša tudi preko izpostavljenih kožnih lezij.
- Uporabljajte svoj jedilni pribor, higienske pripomočke, perilo, posteljnino in brisače ter jih ne delite z drugimi.
- Po uporabi osebnih in higienskih predmetov le-te očistite ter jih shranjujte ločeno od ostalih.
- Ne pripravljajte hrane za ostale družinske člane.
- Redno zračite prostore, v katerih se zadržujete. Učinkovito prezračite prostor za pet do deset minut večkrat na dan.

UPOŠTEVAJTE HIGIENO ROK IN KAŠLJA

- Pogosto si umivajte roke z milom in vodo. V primeru, da voda in milo nista dostopna, razkužite roke z namenskim alkoholnim razkužilom za roke.
- Upoštevajte higieno kašlja (preden zakašljate/kihnete, si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava).

ČIŠČENJE IN PRANJE

- Površine, ki so bile v stiku s kožo z izpuščaji ali so onesnažene z respiratornimi izločki, očistite. Prav tako redno in pogosto čistite ostale površine, ki se jih pogosto dotikate (kljuke, pulti, nočne omarice, telefoni, tipkovnice, sanitarije, ...). Uporabite čistila, ki jih imate doma in jih običajno uporabljate. Površine lahko po čiščenju še razkužite z 0,1 % raztopino natrijevega hipoklorita.
- Oblačila in perilo perite v pralnem stroju z vročo vodo (nad 60°C) in detergentom, pri čemer priporočamo, da uporabite podaljšan cikel pranja. Priporočamo uporabo brisač, posteljnine, spodnjega perila in ostalih oblačil iz materialov, ki prenesejo pranje na visokih temperaturah (bombaž). Zaželeno je pranje v vroči vodi, če pa je material posebej dragocen ali občutljiv in ga visoke temperature poškodujejo, svetujemo uporabo dveh zaporednih ciklov pranja pri najmanj 30°C. Preproge in s tekstilom oblazinjeno pohištvo po možnosti očistite s paro.

RAVNANJE Z ODPADKI

- Za odpadke, ki so onesnaženi z vašimi izločki (npr. gaze, ki so bile v stiku z izpuščaji, uporabljeni robčki, uporabljene maske...), namenite poseben koš s plastično vrečko, ki jo redno odstranjujete. Pred odstranitvijo vrečko zavežite in vložite v še eno plastično vrečko. Tudi to dobro zaprite in odložite med komunalne odpadke.

RAVNANJE Z DOMAČIMI ŽIVALMI

- Izogibajte se stikom z domačimi živalmi (sesalci), posebej glodalci (miši, podgane, hrčki, skakači, morski prašički, veverice itd.) zaradi možnosti prenosa okužbe na žival.

SKRB ZA DOBRO POČUTJE

- Kljub omejitvi stikov ostanite povezani z drugimi osebami, 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.
- V pomoč so vam lahko tudi informacije za psihološko podporo na naslednjih spletnih straneh: <https://nisokejpovejnaprej.si/> in www.skupajzazdravje.si/nasveti-za-zdravje/ (zavihek duševno zdravje).