

NAVODILA OSEBAM, KI SO BILE IZPOSTAVLJENE OKUŽBI S SARS-COV-2

V obdobju 14 dni od izpostavljenosti okužbi z virusom SARS-CoV-2 se izogibajte ne-nujnim stikom z drugimi ljudmi. To še posebej velja za stike s starejšimi, tistimi s kroničnimi boleznimi in tistimi, ki imajo oslabilen imunski sistem (bolezni srca in ožilja, boleznih dihal, sladkorna bolezen, oslabiljeno delovanje ledvic, zdravljenje raka,...). Pri njih je tveganje za težji potek bolezni večje.

V obdobju 14 dni pozorno spremljajte svoje zdravstveno stanje. Če se pri vas v tem času pojavijo simptomi ali znaki covid-19 (slabo počutje, prehladni znaki, kašelj, vročina, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, izguba vonja ali okusa, bolečine v žrelu ...), **ostanite doma in pokličite izbranega osebnega ali dežurnega zdravnika**, kjer boste prejeli nadaljnja navodila.

Upoštevajte priporočila za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2:

- Izogibajte se ne-nujnim **stikom z ljudmi**.
- Vzdržujte medosebno **razdaljo** vsaj 2 metra.
- Z nečistimi rokami se ne dotikajte **oči, nosu in ust**.
- **Redno si umivajte roke** z milom in vodo.
- V primeru, da voda in milo nista dostopna, **za razkuževanje rok uporabite namensko razkužilo za roke**. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Sredstva za čiščenje/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože.
- Uporabljajte **masko** v skladu z veljavnimi predpisi.
- Poskrbite za **redno zračenje zaprtih prostorov**.
- Priporočljivo je, da zaposlene osebe opravljajo **delo od doma** v dogovoru z delodajalcem (v kolikor jim to narava dela dopušča) oziroma se z delodajalcem dogovorijo o načinu dela, da ne bo možen prenos okužbe na druge zaposlene med delom, niti med prihodom na delo in odhodom domov.

Če ste z osebo s potrjeno okužbo s SARS-CoV-2 v skupnem gospodinjstvu, vam priporočamo, da se v obdobju sedmih dni od zadnjega tesnega stika z okuženo osebo **testirate na okužbo s SARS-CoV-2 s hitrim antigenskim testom/samotestom**. V primeru pozitivnega testa, ostanite doma in pokličite izbranega osebnega ali dežurnega zdravnika, kjer boste prejeli nadaljnja navodila.

Svetujemo vam, da si namestite
aplikacijo #OstaniZdrav.



Za informacije glede psihološke podpore ob epidemiji COVID-19 pokličite na **avtomatski odzivnik 080 51 00**.