

Navodila za osebe v domači izolaciji

Navodila so namenjena osebam z akutno okužbo dihal (s sumom na COVID-19 oziroma s potrjeno boleznijo COVID-19), ki ne potrebujejo bolnišnične obravnave in prebolevalo okužbo v domačem okolju. Namenjena so tudi osebam, ki z njimi živijo.

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

Najmanj 14 dni po pojavu prvih bolezenskih znakov **morate ostati v osamitvi (izolaciji) v domačem okolju**. Če ste v času bolezni imeli vročino, se izolacija predvidoma zaključi 14 dni po koncu vročine. 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 zdravnikom. Če ta ni dosegljiv, pokličite najbližjo dežurno ambulanto ali 112, kjer boste prejeli nadaljnja navodila. Povejte jim, da imate akutno okužbo dihal (sum na COVID-19/potrjena bolezen COVID-19).

KAJ JE IZOLACIJA?

Izolacija je ukrep, ki ga izbrani osebni zdravnik odredi **bolniku s COVID-19** in pomeni, da oseba ne sme zapuščati doma, da mora omejiti stike z ostalimi osebami in dosledno upoštevati priporočila za preprečevanje širjenja bolezni. **Izolacija** se odredi tudi za **osebe z akutno okužbo dihal**, ki nimajo potrjene okužbe s COVID-19.

Izolacija je izjemno pomemben ukrep, ki ga je potrebno dosledno upoštevati. Bolnik je v bolniškem staležu in je doma najmanj 14 dni ali več, če je potek bolezni težji. Na delovno mesto oziroma v drug kolektiv se vrne, ko je zdrav.

VIDEO UKC LJ <https://www.youtube.com/watch?v=hx7XsqxB1oM&feature=youtu.be>

ZDRAVLJENJE

- Zvišano telesno temperaturo si lahko znižujete z zdravili za zniževanje povišane telesne temperature (kot na primer paracetamol).
- Zaužijte dovolj tekočine in počivajte.
- Upoštevajte navodila vašega izbranega osebnega zdravnika.

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. Čas si lahko krajšate s kuhanjem, branjem, učenjem preko spleta, z gledanjem filmov ipd.
- Kljub osamitvi ostanite povezani z drugimi ljudmi, še posebej če živite sami. Priskrbite si podporo prijateljev, družine in drugih. 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.

SPREMLJAJTE SVOJE ZDRAVSTVENO STANJE

- V primeru poslabšanja bolezni (na primer poslabšanje kašlja z gnojnim izpljunkom ali težko dihanje), 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 akutno okužbo dihal (sum na COVID-19/potrjena bolezen COVID-19).
- Zdravstveni delavci vam bodo 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 vstopne točke zdravstvenega doma, ne uporabljajte javnega prevoza, sistema souporabe avtomobilov ali taksijev.

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 dostavljavec ne vstopa v vaš dom in vam dostavi paket pred vhodna vrata. Priporočamo, da upoštevate priporočila [na naslednji povezavi](#).

LOČITE SE OD DRUGIH LJUDI V VAŠEM DOMU

- Če si gospodinjstvo delite z več osebami, z njimi zmanjšajte stike oziroma vzdržujte medsebojno razdaljo vsaj 1,5 metra. V primerih, ko je potreben tesnejši stik (pod 1,5 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 kot 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 in če ne gre drugače, vstopajte v kuhinjo šele takrat, ko so že pojedli svoj obrok. 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. Uporabljajte svoj jedilni pribor in ločeno shranjujte svojo kuhinjsko krpo.
- Redno prezračujte prostore, v katerih se zadržujete. Prezračite prostor za pet do deset minut večkrat na dan.

SKRIB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

- 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.
- 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.
- Zaenkrat ni dokazov, da bi se hišni ljubljenci lahko okužili z virusom SARS-CoV-2 in da bi okužbo lahko širili dalje. Za sprehajanje vašega psa se zato dogovorite s svojci, sosedi, prijatelji, ki si naj pred in po interakciji z živaljo umijejo roke.

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 gospodinjске 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.

KDAJ JE KONEC OSAMITVE?

- **Pri bolniku, ki ni imel vročine, je predviden čas izolacije 14 dni po začetku simptomov, pri bolniku z vročino pa 14 dni po koncu vročine.**
- Če je potrebno, se po 14 dneh osamitve **po telefonu posvetujte z izbranim zdravnikom** glede nadaljnjih navodil.
- Tudi po prenehanju osamitve še naprej upoštevajte pravilno higieno kašlja in si še naprej pogosto umivajte roke.
- Spremljajte situacijo v Sloveniji in upoštevajte ukrepe in navodila strokovnjakov (pristojnih inštitucij).

KORISTNE POVEZAVE

- [Ključne informacije o novem koronavirusu](#)
- [Pogosta vprašanja in odgovori o novem koronavirusu](#)
- [Telefonska psihološka podpora v času epidemije](#)
- [Pravilna namestitev 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](#)