

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

V obdobju 14 dni od izpostavljenosti okužbi z virusom SARS-CoV-2 se izogibajte vsem ne-nujnim stikom z drugimi ljudmi. To še posebej velja za stike s starejšimi, tistimi s kroničnimi boleznimi in tistimi, ki imajo oslabljen imunski sistem (bolezni srca in ožilja, bolezni dihal, sladkorna bolezen, oslabljeno 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 osebnega ali dežurnega zdravnika**, kjer boste prejeli nadaljnja navodila.

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

- Izogibajte se vsem 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.
- Priporočamo uporabo mask skladno s Priporočili za uporabo mask v času širjenja okužbe s SARS-CoV-2.
- Poskrbite za **redno zračenje zaprtih prostorov**.
- Zaposlene osebe naj 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.

V kolikor ste bili v visoko rizičnem tesnem stiku\* z osebo s potrjenim covid-19, vam priporočamo, da smiselno upoštevate navodila za osebe v karanteni na domu, ki so objavljena na spletni strani NIJZ: <https://www.nijz.si/izolacija>. V tem primeru se o možnosti opravljanja dela od doma oziroma o možnosti karantene na domu pogovorite z delodajalcem. Navodila za pridobitev potrdila o prestajanju karantene na domu so dostopna na naslednji povezavi: <https://www.nijz.si/sl/nova-ureditev-karanten-na-domu>.

Za osebe, ki so prebolele covid-19 in je od začetka bolezni (oz. od pozitivnega rezultata testa na okužbo s SARS-CoV-2, v kolikor je pri osebi okužba potekala brez simptomov) minilo manj kot 6 mesecev, karantena ni potrebna.

Za osebe, ki so bile cepljene proti covid-19, karantena ni potrebna, če je od vzpostavitve zaščite proti covid-19 minilo manj kot 3 mesece. Zaščita se vzpostavi 7 dni (cepivo Comirnaty proizvajalca Pfizer) oz. 14 dni (cepivo Moderna) po drugem odmerku oziroma 21 dni po prvem odmerku cepiva AstraZeneca.

Osebe po preboleli okužbi in cepljene osebe naj kljub vsemu upoštevajo vsa ostala zgoraj navedena priporočila.

\* Opredelitev visoko rizičnega tesnega stika:

- osebe, ki bivajo v skupnem gospodinjstvu z bolnikom s covid-19,
- zadrževanje na razdalji manj kot 2 metra več kot 15 min,
- drug fizični stik ali stik z izločki bolnika (rokovanje, objemanje, uporaba skupnih predmetov),
- bivanje v zaprtem prostoru več kot 15 min (skupno gospodinjstvo, pisarna, čakalnica v zdravstveni ustanovi, skupna malica, druženje pri isti mizi...),
- potovanje v istem prevoznem sredstvu na razdalji manj kot 2 metra.

Svetujemo vam, da si namestite  
aplikacijo #OstaniZdrav.



Če ste v stiski in bi se radi s kom pogovorili, pokličite na **24-urno brezplačno številko 080 51 00** za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19. Prisluhnili vam bodo usposobljeni svetovalci.