

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 vsem nenujnim stikom z ostalimi ljudmi. To še posebej velja za stike s starejšimi, tistimi s kroničnimi boleznimi in tistimi, ki imajo oslabilen imunski sistem (bolezni srca in ožilja, bolezni dihal, sladkorna bolezen, oslabiljeno delovanje ledvic, zdravljenje raka ...). Pri njih je tveganje za težji potek bolezni višje.

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 nenujnim **stikom z ljudmi**.
- Vzdržujte medosebno razdaljo vsaj 2 metra.
- Ne dotikajte se **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, ki so dostopna <https://www.nijz.si/sl/priporocila-za-uporabo-mask-v-casu-sirjenja-okuzbe-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 in 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/sl/priporocila-za-ravnanje-v-karanteni-na-stalnemzacasnem-naslovu>). V tem primeru se o možnosti opravljanja dela od doma oz. o možnosti karantene na domu pogovorite z delodajalcev.

* Opredelevitev visoko rizičnega tesnega stika:

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