

NAVODILA ZA OSEBE, TESTIRANE NA SARS-CoV-2

- Po odvzemu brisa pojdite domov, kjer se samoizolirajte do prejema rezultatov testa.
- Če vam test potrdi okužbo s SARS-CoV-2, upoštevajte **NAVODILA 1**
- Če vam test ne potrdi okužbe s SARS-CoV-2, upoštevajte splošna priporočila.

NAVODILA 1 NAVODILA ZA OSEBO S POTRjeno OKUŽBO S SARS-CoV-2 V DOMAČI IZOLACIJI

Če pri vas potrdijo okužbo z virusom SARS-CoV-2, je pomembno, da ostanete v izolaciji. To pomeni, da **ne smete zapuščati doma, omejiti morate stike z ostalimi osebami in dosledno upoštevati priporočila za preprečevanje širjenja bolezni.**

Oseba, ki je v izolaciji, ostane **doma najmanj 10 dni od začetka bolezni**. Oseba, ki preboleva okužbo brez simptomov pa **10 dni od pozitivnega testa na prisotnost virusa SARS-CoV-2**. Izolacija se praviloma zaključi po 10 dneh, če je bila oseba zadnjih 48 ur brez simptomov in znakov bolezni. Izolacija se lahko podaljša, če bolezen traja dlje ali če je potek bolezni težji in zahteva hospitalizacijo. Kontrolni brisi oz. kontrolna testiranja **niso potrebna. Trajanje izolacije določi vaš osebni oziroma lečeči zdravnik.**

Prosimo vas, da **upoštevate naslednja navodila:**

- V času izolacije ne zapuščajte doma in ne sprejemajte obiskov.
- Če je le mogoče, večino časa preživite v drugi sobi kot ostali člani skupnega gospodinjstva oziroma omejite stike in vzdržujte razdaljo najmanj 2 metra med vami in ostalimi člani skupnega gospodinjstva. Obroke hrane uživajte ločeno, uporabljajte svoj higienski pribor in ločeno perite svoje perilo. Ne pripravljajte hrane za ostale družinske člane.
- Pogosto si umivajte ali razkužujte roke, upoštevajte higieno kašlja, večkrat dnevno prezračujte prostore, v katerih se zadržujete in čistite površine, ki se jih pogosto dotikate (npr. kljuke, stikala, pulti, nočne omarice, telefoni, tipkovnice, sanitarije ...).
- Za zagotavljanje osnovnih živil, higienskih potrebščin in zdravil se s svojci, sosedi ali prijatelji dogovorite, da vam jih priskrbijo in dostavijo na dom. Potrebščine naj pustijo pred vhodnimi vrati.

V primeru poslabšanja bolezni (na primer poslabšanje kašlja z gnojnim izpljunkom, težko dihanje, bolečina v prsih ali občutek tiščanja v prsih, zmedenost, pomodrele ustnice ali obraz, nezmožnost ostati v budnem stanju) se po telefonu nemudoma posvetujte z osebnim zdravnikom. Če ta ni dosegljiv, pokličite najbližjo dežurno ambulanto ali nujno medicinsko pomoč na telefonsko številko 112, kjer boste prejeli nadaljnja navodila. Povejte jim, da je bila pri vas potrjena okužba s SARS-CoV-2.

Prosimo vas, da **obvestite vse osebe, s katerimi ste bili v stiku** v obdobju dva dneva pred pojavom simptomov ter v času po pojavu simptomov in znakov bolezni (če ste brez simptomov pa v obdobju dva dneva pred odvzemanjem vzorca, s katerim so vam potrdili okužbo z virusom SARS-CoV-2, do pričetka izolacije). Tem osebam posredujte »Navodila za osebe, ki so bile izpostavljene okužbi z novim koronavirusom«, ki so na drugi strani tega dokumenta **NAVODILA 2** in objavljena na spletni strani NIJZ: <https://www.nijz.si/izolacija>.

Če imate otroke, ki živijo z vami v skupnem gospodinjstvu in obiskujejo vrtec ali so šoloobvezni (osnovna šola, srednja šola), jih ne pošiljajte v vrtec ali šolo, ampak naj ostanejo z vami doma.

Tudi po prenehanju izolacije še naprej upoštevajte splošne preventivne ukrepe za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2.

Če bo pri vas okužba potrjena in imate naloženo aplikacijo #OstaniZdrav, lahko preko spletnega obrazca na spletni strani www.nijz.si zaprosite za pridobitev kode.

Če ste v stiski, pokličite na **24-urno brezplačno številko 080 51 00** za psihološko podporo.