

## KRATKA PRIPOROČILA ZA SAMOIZOLACIJO KRAJANOV

V primeru slabega počutja, povišane telesne temperature, bolečin v mišicah, kašlju, je potrebna samoizolacija, saj obstaja velika verjetnost, da ste se okužili s koronavirusom COVID 19. V smeri preprečevanja novega širjenja te bolezni, prosimo, da upoštevate naslednja priporočila.

### KAJ MORATE STORITI?

1. Po telefonu ali po e-pošti, čimprej obvestite osebnega zdravnika, ki vam bo podal nadaljna navodila glede zdravljenja. **NE HODITE V ZDRAVSTVENE USTANOVE!**
2. Popolnoma omejite stike z ostalimi osebami. Z družinskimi člani se družite omejeno in poskušajte z njimi vzdrževati razdaljo vsaj 1,5 m. Če imate možnost bivate v ločeni sobi.
3. Upoštevajte higieno kašlja in uporabljajte papirnate robčke, ki jih po vsaki uporabi zavržete v posebno vrečko, ki jo vedno zavežete. Ne kašljajte v prostor in proti drugim osebam, ob kašlju si zakrijte obraz s papirnatim robčkom ali kašljajte v rokav. Po vsakem kašlju si je priporočljivo razkužiti roke.
4. Redno prezračujte bivalne prostore (5 do 10 minut na 4 ure).
5. Skrbno si umivajte roke, za brisanje uporabite papirne brisače. Priporočljivo je, da si po umivanju roke še razkužite. Z rokami ne segajte po obrazih ostalih članov družine in se jih po možnosti ne dotikajte.
6. Uporabljajte svoj pribor za higieno in ga hranite ločeno v skupni kopalnici ali še bolje v svoji sobi, da ne pride v stik s priborom družinskih članov.
7. Osebno perilo in posteljnino perite pogosteje in ločeno od ostalega perila na temperaturi vsaj 60°C.
8. V kolikor se vaše zdravstveno stanje v domači oskrbi ne bo bistveno poslabšalo, ne obiskujte zdravstvenih zavodov. Dosledno sledite telefonskim ali elektronskim navodilom vašega osebnega zdravnika.
9. **V primeru, da se vaše zdravstveno stanje nenadno poslabša (močan kašelj, težave z dihanjem, zmedenost...), nemudoma obvestite osebnega zdravnika. V kolikor ta ni dosegljiv se posvetujte z regijsko dežurno zdravstveno službo. Pokličite številko 112.**

Več si lahko preberete na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje na naslednji povezavi:  
<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>

Pripravil:

Robert Sotler, dipl.zn, mag. javnega zdravja