

# NAVODILA IN PRIPOROČILA

## za paciente in njihove družinske člane z okužbo z virusom Covid - 19 v domačem okolju

Z namenom preprečevanja širjenja novega korona virusa upoštevajte sledeča navodila:

- Dokler ne okrevate, ostanite doma v **samoizolaciji**.
- Ves čas samoizolacije se **izogibajte stikom** z drugimi ljudmi in ne sprejemajte obiskov.
- Večino časa preživite v drugi sobi kot ostali družinski člani, če je to le mogoče. **Omejite stike** z družinskimi člani (vzdržujte razdaljo najmanj **1,5 metra** med sabo in ostalimi družinskimi člani).
- Redno **prezračujte prostore**, v katerih se zadržujete. Prezračite prostor za pet do deset minut večkrat na dan.
- Upoštevajte **pravilno higieno kašlja** (preden zakašljate/kihnete, si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava). Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš in si umijte roke.
- Skrbno si **umivajte roke z milom in vodo**, po potrebi jih tudi **razkužujte**.
- Uporabljajte **svoj jedilni/higienski pribor**, perilo in brisače.
- Površine, vidno onesnažene z izločki iz dihal, očistite; prav tako redno čistite ostale površine. Uporabite čistila, ki jih imate doma.
- **Uporabljene robčke** in druge **odpadke**, onesnažene z izločki, vložimo v dvojno vrečo za smeti, **pustimo v stanovanju/hiši 72 ur** in nato odvržemo v mešane komunalne odpadke.
- Svoje **perilo operite** z običajnim pralnim praškom na vsaj 60 °C. V primeru poslabšanja stanja (poslabšanje kašlja z gnojnim izpljunkom, težko dihanje, pojav apatičnosti in zmedenosti ipd.), se po telefonu posvetujte z osebnim zdravnikom o nadaljnjih ukrepih.

V primeru poslabšanja stanja (poslabšanje kašlja z gnojnim izpljunkom, težko dihanje, pojav apatičnosti in zmedenosti ipd.), se preko telefona posvetujte z vašim osebnim zdravnikom glede nadaljnjih ukrepov.

Več informacij o novem koronavirusu na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: <https://www.nijz.si/sl/pojav-novega-koronavirusa-2019-ncov>

# PRIPOROČILA

## za preprečevanje okužb z virusom Covid - 19 v domačem okolju

Pri preprečevanju okužbe z virusom Covid - 19 je tako kot pri drugih nalezljivih boleznih, ki povzročajo okužbe dihal, priporočljivo upoštevati naslednje vsakodnevne preventivne ukrepe:



- V času povečanega pojavljanja okužb dihal, **ostanemo doma**.
- V primeru, da zbolimo, ostanemo doma in **ne sprejemamo obiskov**.
- V primeru, da ste vi ali vaši družinski člani **zboleli** in vas na domu obiskuje patronažna medicinska sestra (ali izvajalci drugih oblik pomoči na domu), ste jih **DOLŽNI** o tem **obvestiti**, da se bodo lahko ustrezno zaščitili.

# UPOŠTEVAMO pravila higiene kašlja



**PREDEN ZAKAŠLJATE/  
KIHNETE SI POKRIJTE  
USTA IN NOS S  
PAPIRNATIM ROBČKOM.**

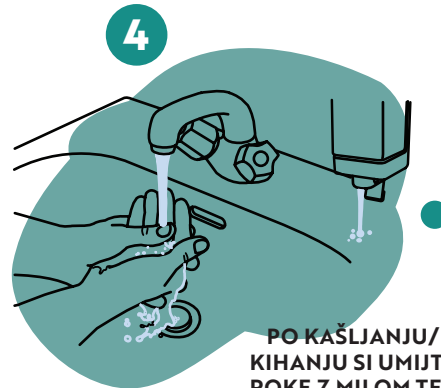
ali



**ZAKAŠLJAJTE/  
KIHNETE V  
ZGORNJI DEL  
ROKAVA.**

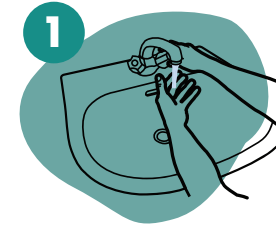


**PAPIRNAT  
ROBČEK PO  
VSAKI  
UPORABI  
ODVRŽITE V KOŠ.**

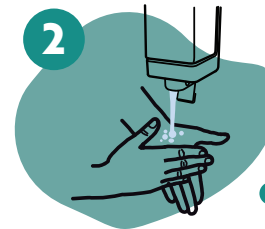


**PO KAŠLJANJU/  
KIHANJU SI UMIJTE  
ROKE Z MILOM TER  
VODO.**

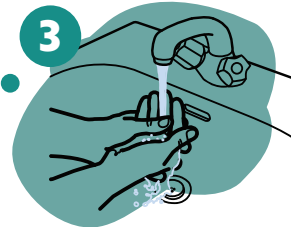
# NASVETI za umivanje rok



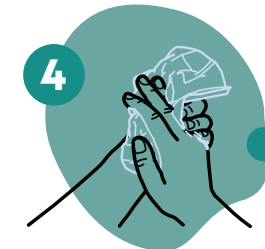
Roke najprej dobro splaknemo pod tekočo vodo.



Z **milom**, ki ga nanese po celotni površini rok, si drgnemo roke **1 minuto**, po vseh predelih (dlani, hrbtišča, med prsti, palca in tudi pod nohti obeh rok).



Milo dobro speremo z rok z vodo.



S papirnato brisačo za enkratno uporabo si roke obrišemo do suhega. Pipo zapremo s papirnato brisačo in pazimo, da se je z umitimi rokami ne dotaknemo več.