

## Preventivni ukrepi za preprečevanje okužbe s koronavirusom ( SARS-CoV-2019 )

Spoštovani,

Z novim tednom so prišle tudi nove novice v zvezi s **koronavirusom**. Ker se je virus začel širiti po Italiji in ostalih državah moramo tako doma, kot tudi izven doma pričeti s preventivnimi ukrepi za preprečevanje okužbe.

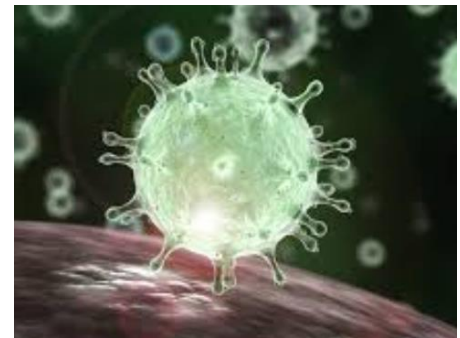
Virus se širi hitro, predvsem kapljično, kar pomeni, da se prenaša s kapljicami, ki nastajajo med kašljanjem, kihanjem in govorjenjem. Prenos okužbe pa je možen tudi ob dotiku, zato se do nadaljnjega izogibajte rokovanju s sogovorniki.

Največja možnost okužbe je, če je razdalja med dvema osebama manjša od 30 cm ter z neposrednim stikom z okuženo osebo. Razdalja večja od 1,5 m ne predstavlja tveganja (vir: NIJZ)

Simptomi bolezni so podobni prehladu oziroma gripi, zato ne moremo biti 100-odstotno prepričani ali imamo navaden prehlad oziroma gripo ali morebiti koronavirus.

### SIMPTOMI OKUŽBE S KORONAVIRUSOM SO:

1. boleče grlo,
2. zamašen nos,
3. kašljanje,
4. občutek pomanjkanja zraka (oteženo dihanje),
5. vročina.



Pri preprečevanju okužbe s koronavirusom je tako kot pri drugih nalezljivih boleznih, ki povzročajo okužbe dihal, priporočljivo upoštevati naslednje **vsakodnevne preventivne ukrepe**:

1. Izogibamo se tesnim stikom z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni.
2. Ne dotikamo se oči, nosu in ust.
3. Upoštevamo pravila higiene kašlja. Ko kihamo oziroma kašljamo, si nos in usta pokrijemo s papirnatim robčkom oziroma zgornjim delom rokava.
4. Skrbimo za redno umivanje rok z milom in toplo vodo, ki naj bo tudi pogostejše kot sicer.
5. V primeru, da voda in milo nista dostopna, za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke.
6. V času povečanega pojavljanja okužb dihal se izogibamo zaprtih prostorov, v katerih se zadržuje veliko število ljudi. Poskrbimo tudi za redno zračenje zaprtih prostorov.
7. V kolikor planiramo potovanje v države, ki predstavljajo višjo stopnjo ogroženosti, razmislimo o odložitvi potovanja na kasnejši možni termin.

Več o sami bolezni si lahko preberete na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (<https://www.nijz.si/>).