

SAMOZAŠČITNO VEDENJE V OBDOBJU, KO JE MED NAMI ŠE VEDNO PRISOTEN VIRUS SARS-CoV-2

21. 04. 2022

V Sloveniji je bila v aprilu v skoraj vseh dejavnostih (razen v zdravstveni in socialno varstveni dejavnosti) odpravljena večina ukrepov za omejevanje prenosa in širjenja virusa SARS CoV-2.

Ker je virus SARS CoV-2 še vedno med nami, je pomembno, da še vedno upoštevamo osnovne higienske ukrepe in priporočila za preprečevanje prenosa in širjenja virusa.

Še zlasti prosimo za varno in odgovorno ravnanje, če spadamo/jo ali smo v stiku z ranljivo skupino (starejše osebe, osebe z več kroničnimi boleznimi, onkološki bolniki na imuno, kemoterapiji, osebe z znano imunsko pomanjkljivostjo, krhke osebe...).

Cepimo se!

Da zaščitimo SEBE in DRUGE so osnovni zaščitni ukrepi:

- z naslednjimi simptomi in znaki ne obiskujmo drugih, še zlasti ne ranljivih: povišana telesna temperatura, zamašen nos/nahod, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, driska, slabost/bruhanje, sprememba zaznavanja vonja in/ali okusa, neobičajna utrujenost, vnetje očesnih veznic tako v blagi kot v težji obliki;
- skrbimo za redno in pravilno umivanje rok; v primeru, da voda in milo nista dostopna, si roke razkužimo z namenskim razkužilom za roke;*
- ne dotikamo se **obraza (oči, nosu in ust)** z nečistimi/neumitimi rokami;
- upoštevamo pravilno higieno kašlja (preden zakašljamo/kihnemo, si pokrijemo usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljamo/kihnemo v zgornji del rokava). Papirnat robček po vsaki uporabi odvržemo med odpadke in si nato umijemo roke z milom;
- izogibamo se tesnim stikom z osebami, ki kažejo znake akutne okužbe dihal;
- zagotovimo, da so vsi prostori dobro prezračeni;
- če sodimo v ranljivo skupino ali smo v stiku z osebami iz ranljivih skupin, v zaprtih prostorih pravilno nosimo masko - tako, da pokriva nos in usta; vzdržujemo priporočeno medosebno razdaljo;
- skrbno čistimo površine in predmete, da zmanjšamo možnost prenosa mikroorganizmov;
- izogibamo se zaprtim prostorov z večjim številom ljudi in gneči.

* Opomba: Predšolski otroci in mlajši učenci naj si ne razkužujejo rok, ampak jih umivajo z vodo in milom.