

NAVODILA OSEBAM, KI SO BILE IZPOSTAVLJENE OKUŽBI S SARS-COV-2

V kolikor ste bili v stiku z osebo s potrjenim covid-19 v času njene kužnosti (2 dni pred pojavom simptomov (oz. 2 dni pred pozitivnim rezultatom testa na okužbo s SARS-CoV-2, če je oseba brez simptomov) do konca izolacije), upoštevajte naslednja navodila:

1. Če ste bili v **visoko rizičnem tesnem stiku***, upoštevajte navodila za visoko rizične tesne stike.
2. Če ste bili v **stiku, ki ni opredeljen kot visoko rizičen**, upoštevajte navodila za stike, ki niso opredeljeni kot visoko rizični. V tem primeru se vam ni potrebno umakniti v karanteno.

* Opredelitev visoko rizičnega tesnega stika:

- osebe, ki bivajo v skupnem gospodinjstvu z bolnikom s covid-19,
- zadrževanje na razdalji manj kot 2 metra več kot 15 min,
- drug fizični stik ali stik z izločki bolnika (rokovanje, objemanje, uporaba skupnih predmetov),
- bivanje v zaprtem prostoru več kot 15 min (skupno gospodinjstvo, pisarna, čakalnica v zdravstveni ustanovi, skupna malica, druženje pri isti mizi...),
- potovanje v istem prevoznem sredstvu na razdalji manj kot 2 metra.

1. NAVODILO ZA VISOKO RIZIČNE TESNE STIKE:

Upoštevajte navodila za osebe v karanteni na domu, ki so objavljena na spletni strani NIJZ: www.nijz.si/izolacija. Prosimo vas, da izpolnite Izjavo o seznanitvi z napotitvijo v karanteno na domu preko spletne strani: www.nijz.si/karantena.

Karantena ni potrebna za:

- osebe, ki so bile cepljene proti covid-19 s požitvenim odmerkom mRNA cepiva;
- osebe, ki so dokazano prebolele covid-19 in je od pozitivnega rezultata PCR testa minilo manj kot 45 dni;
- osebe, ki so dokazano prebolele covid-19 in so polno cepljene;
- učence, dijake, študente ali udeležence izobraževanja odraslih v programih, v katerih se pridobi javnoveljavna izobrazba, ter predšolske otroke, ki so imeli visoko rizičen stik v vzgojno izobraževalni ustanovi, razen če je v posameznem oddelku potrjena okužba pri več kot 30 % oseb;
- zaposlene (oz. osebe, ki opravljajo delo) v zdravstvu, socialnem varstvu ali vzgoji in izobraževanju, ki morajo o visoko tveganem stiku s povzročiteljem COVID-19 obvestiti delodajalca.

Pogoj za izjemo glede karantene pri učencih, dijakih, študentih, udeležencih izobraževanja odraslih v programih, v katerih se pridobi javnoveljavna izobrazba in zaposlenih (oz. osebah, ki opravljajo delo) v zdravstvu, socialnem varstvu ali vzgoji in izobraževanju je, da v obdobju sedmih dni od visoko rizičnega stika vsakodnevno opravijo **hitri antigenski test/samotest na okužbo s SARS-CoV-2 v vzgojno izobraževalni ustanovi oz. na delovnem mestu, zaposleni pa uporabljajo tudi **masko FFP2**. Tudi ostalim osebam, ki izpolnjujejo pogoje za izjeme glede karantene priporočamo, da v obdobju sedmih dni od visoko rizičnega stika vsakodnevno opravijo hitri antigenski test/samotest na okužbo s SARS-CoV-2.**

Vsem osebam, ki izpolnjujejo pogoje za izjeme glede karantene, priporočamo upoštevanje spodnjih navodil za stike, ki niso opredeljeni kot visoko rizični. Natančnejše informacije glede izjem za karanteno so dostopne na naslednji povezavi: www.nijz.si/izolacija.

2 . NAVODILO ZA STIKE, KI NISO OPREDELJENI KOT VISOKO RIZIČNI:

V obdobju 14 dni od izpostavljenosti okužbi z virusom SARS-CoV-2 se izogibajte vsem ne-nujnim stikom z drugimi ljudmi. To še posebej velja za stike s starejšimi, tistimi s kroničnimi boleznimi in tistimi, ki imajo oslabiljen

imunski sistem (bolezni srca in ožilja, bolezni dihal, sladkorna bolezen, oslabiljeno delovanje ledvic, zdravljenje raka ...). Pri njih je tveganje za težji potek bolezni večje.

V obdobju 14 dni pozorno spremljajte svoje zdravstveno stanje. Če se pri vas v tem času pojavijo simptomi ali znaki covid-19 (slabo počutje, prehladni znaki, kašelj, vročina, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, izguba vonja ali okusa, bolečine v žrelu ...), **ostanite doma in pokličite izbranega osebnega ali dežurnega zdravnika**, kjer boste prejeli nadaljnja navodila.

Upoštevajte priporočila za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2:

- Izogibajte se vsem ne-nujnim **stikom z ljudmi**.
- Vzdržujte medosebno **razdaljo** vsaj 2 metra.
- Z nečistimi rokami se ne dotikajte **oči, nosu in ust**.
- **Redno si umivajte roke** z milom in vodo.
- V primeru, da voda in milo nista dostopna, **za razkuževanje rok uporabite namensko razkužilo za roke**. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Sredstva za čiščenje/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože.
- Uporabljajte **masko** v skladu z veljavnimi predpisi.
- Poskrbite za **redno zračenje zaprtih prostorov**.
- Zaposlene osebe naj opravljajo **delo od doma** v dogovoru z delodajalcem (v kolikor jim to narava dela dopušča) oziroma se z delodajalcem dogovorijo o načinu dela, da ne bo možen prenos okužbe na druge zaposlene med delom, niti med prihodom na delo in odhodom domov.

Svetujemo vam, da si namestite
aplikacijo #OstaniZdrav.



Za informacije glede psihološke podpore ob epidemiji COVID-19 pokličite na **avtomatski odzivnik 080 51 00**.