

## Priporočila za izjemno ranljive skupine oseb v času širjenja okužbe COVID-19

### Komu so priporočila namenjena?

Priporočila so namenjena osebam, tudi otrokom, ki jih zaradi njihovega zdravstvenega stanja COVID-19 najbolj ogroža. Priporočila so namenjena tudi njihovim družinskim članom in negovalcem.

Uporabljajo se v okoliščinah, ko izjemno ranljiva oseba živi doma, s podporo drugih ali brez nje. Enako velja tudi za izjemno ranljive osebe, ki živijo v ustanovah za dolgotrajno oskrbo, bodisi za starejše ali za osebe s posebnimi potrebami.

**Poostrena zaščita (shielding)** je ukrep za zaščito izjemno ranljivih oseb, ki čim bolj zmanjša stike teh oseb z drugimi. Osebam s težkimi osnovnimi zdravstvenimi stanji (navedenimi spodaj), zaradi katerih je tveganje za težek potek COVID-19 veliko, svetujemo, naj dosledno upoštevajo poostrene zaščitne ukrepe, da bodo čim bolj varni.

### Katere osebe so izjemno ranljive?

1. Osebe po presaditvi čvrstih organov;
2. Bolnike s specifičnimi vrstami raka:
  - Bolnike s pljučnim rakom, ki prejemajo kemoterapijo ali radikalno radioterapijo;
  - Bolnike s krvnim rakom ali rakom kostnega mozga (kot je levkemija, limfom, mielom) ne glede na obdobje zdravljenja;
  - Bolnike, ki prejemajo imunoterapijo ali drugo vrsto kontinuiranega zdravljenja s protitelesi (IG);
  - Bolnike, ki prejemajo tarčna zdravila, ki lahko prizadanejo imunski sistem (npr. inhibitorji proteinskih kinaz ali PARP inhibitorji);
  - Bolnike po presaditvi kostnega mozga v zadnjih 6 mesecih ali bolniki, ki še vedno prejemajo imunosupresivna zdravila;
3. Bolnike v težki respiratorni stiski zaradi pljučne fibroze, težke astme ali težke KOPB;
4. Bolnike z redkimi boleznimi in prirojenimi napakami metabolizma, ki pomembno povečajo tveganje za okužbo (npr. SCID, homozigotna srpasta anemija)
5. Bolnike z imunosupresivno terapijo, ki pomembno poveča tveganje za okužbo;
6. Nosečnice s težjo prirojeno ali pridobljeno srčno okvaro.

Poostrena zaščita je pomembna za vašo osebno zaščito, tako pri odločitvi o izvajanju poostrene zaščite, kot pri reševanju vaših težav ali skrbi. V pomoč vam je lahko vaš osebni zdravnik.

## Kaj morate vedeti?

Če imate katerega od zgoraj navedenih stanj, imate veliko tveganje za težak potek COVID-19, ki bi lahko zahteval bolnišnično obravnavo. Zato vam **priporočamo, da ste ves čas doma** in se izogibate bližnjih stikov z drugimi (face-to-face) vsaj naslednjih 6 tednov (to obdobje se lahko spremeni).

Obiski ljudi, ki vam zagotavljajo nujno podporo (zdravstveno oskrbo, podporo pri dnevnih opravilih), naj se nadaljujejo, ne smejo pa priti k vam osebe, ki imajo kakršnekoli znake okužbe s COVID-19/prehladnega obolenja.

Vsi, ki pridejo k vam domov, si morajo najprej umiti roke z milom in vodo (vsaj 20 sekund) in potem še večkrat v času obiska pri vas.

Priporočljivo je, da imate dodaten seznam ljudi, ki bi vam lahko pomagali v primeru, da bi kdo od vaših oskrbovalcev zbolel. Za pomoč lahko pokličete tudi Center za socialno delo v vašem kraju, humanitarne organizacije (Rdeči križ, Humanitarček, Karitas...) ali občinski oziroma regijski štab Civilne zaščite.

Če se vam pojavijo znaki COVID-19/prehladnega obolenja, npr. kašelj na novo ali vročina (> 37,8 °C), se **po telefonu** takoj posvetujte z vašim izbranim zdravnikom. Če ta ni dosegljiv, pokličite najbližjo dežurno ambulanto ali 112, kjer boste prejeli nadaljnja navodila.

Če z vami živi še kdo, naj stori vse, da vam pomaga pri poostreni zaščiti in naj dosledno upošteva navodila o zmanjševanju stikov z drugimi. Enako velja za tiste, ki pridejo k vam na obisk zaradi nujne podpore/oskrbe.

## Kaj pomeni “poostrena zaščita”?

To je ukrep za zaščito izjemno ranljivih oseb, da se zmanjša stike z drugimi kolikor je mogoče. To pomeni, da taka **oseba ne sme zapuščati doma in tudi doma zmanjša stike** (nenujne stike z družinskimi člani) **kolikor je mogoče**. Tako se čim bolj zmanjša možnost, da pride v stik z virusom.

### Priporočljivi ukrepi:

1. Strogo se izogibajte stikom z osebami, ki kažejo znake COVID-19/prehladnega obolenja (visoka vročina, kašelj);
2. Ne hodite od doma;
3. Ne udeležujte se nobenih druženj (niti z družinskimi člani doma);
4. Ne hodite v trgovino ali v lekarno; če vam kdo dostavi hrano ali zdravila naj jih pusti pred vrati, da se zmanjša možnost stika;
5. Bodite v stiku z drugimi na daljavo (telefon, internet, družbena omrežja);

Svojega zdravnika ali druge nujne službe po potrebi kontaktirajte po telefonu ali po spletu (on-line).

Zavedamo se, da bo prenehanje teh aktivnosti težko. Poskusite najti način, kako ostati v stiku z drugimi in sodelovati pri svojih običajnih aktivnostih na daljavo od doma (tako, da ne prihajate v neposreden stik z drugimi).

### Kaj storiti, če z vami živi še kdo?

1. Čim bolj zmanjšajte čas, ki ga preživite v skupnih prostorih (kuhinji, kopalnici, dnevni sobi). Ti naj bodo dobro zračeni.
2. Poskusite biti ves čas 2 m (3 korake) oddaljeni od ljudi s katerimi živite in po možnosti spite v ločeni postelji/sobi. Če je možno, uporabljajte svojo/ločeno kopalnico. Uporabljajte samo svoje brisače (po umivanju rok in po kohanju/tuširanju).
3. Če z drugimi delite stranišče in kopalnico, je pomembno, da se ti prostori očistijo po vsaki uporabi (npr. prebrisati površine s katerimi prihajate v stik. Če je možno, naredite vrstni red tako, da vi te prostore uporabite prvi.
4. Če z drugimi delite kuhinjo, je ne uporabljajte v prisotnosti drugih. Če je možno, svoje obroke pojedite v svoji sobi. Posodo, ki so jo uporabljali drugi družinski člani, operite v pomivalnem stroju, če to ni mogoče pa s pomivalnim sredstvom in toplo vodo in jo dobro osušite. Če uporabljate svojo posodo, uporabite tudi svojo krpo za brisanje posode.
5. Naredite vse, kar je možno, da se čim bolj ločite od ostalih, vsi ostali pa naj si redno umivajo roke in pogosto čistijo površine, ki se jih dotikajo.

### Umivanje rok in higiena kašlja

Pogosto si umivajte roke z milom in vodo vsaj 20 sekund, po potrebi jih tudi razkužujte (po tem, ko si obrišete nos, kihnete ali zakašljate, pred in po jedi ali pripravi hrane).

Ne dotikajte se oči, nosu ali ust z neumitimi rokami.

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 nato umijte roke.

### Kaj storiti, če se pri vas pojavijo simptomi/znaki COVID-19?

V primeru, da zbolite z znaki COVID-19/prehladnega obolenja (visoka vročina in/ali kašelj na novo) se **po telefonu** takoj posvetujte z vašim izbranim zdravnikom. Če ta ni dosegljiv, pokličite najbližjo dežurno ambulanto ali 112, kjer boste prejeli nadaljnja navodila.

Zaradi možnosti, da bi potrebovali bolnišnično zdravljenje, si že v naprej pripravite torbo z vsem potrebnim: podatek o kontaktu za nujne primere, seznam zdravil, ki jih prejimate (odmerki in režim jemanja), informacije o predvidenih kontrolnih pregledih ali planu zdravljenja in potrebščine za prenočitev (zobna ščetka, zdravila, pižama...).

## Kako lahko pridete do hrane in zdravil?

Prosrite sorodnike, prijatelje ali sosede za podporo, če to ni mogoče, pokličite Center za socialno delo, humanitarne organizacije ali občinski/regijski štab Civilne zaščite.

## Kaj storiti, če ste naročeni na kontrolni pregled v tem obdobju?

Nenujne predvidene kontrolne preglede se odloži. V zdravstveno ustanovo pojdite le, če je nujno in po predhodnem dogovoru.

## Nasveti za obiskovalce, ki vas oskrbujejo

K vam na dom lahko prihajajo le obiskovalci, ki vam zagotavljajo nujno oskrbo: pomoč pri umivanju, oblačenju, hranjenju.

Če vam nujno oskrbo zagotavljajo "poklicni oskrbovalci", prijatelji ali širši družinski člani, se z njimi pogovorite o dodatnih ukrepih, ki so potrebni, da vas zavarujejo.

## Nasveti za oskrbovalce izjemno ranljivih oseb

Če oskrbujete osebo, ki je zaradi svojega zdravstvenega stanja izjemno ranljiva, se držite spodnjih napotkov:

- Zagotavlja se le nujna oskrba;
- Umijte si roke ob prihodu in potem še večkrat z milom in vodo vsaj 20 sekund ali jih po potrebi razkužujte;
- 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 nato umijte roke;
- Ne hodite k oskrbovancu, če se ne počutite dobro in poskusite zagotoviti drugo osebo za pomoč;
- Skrbite za svoje dobro počutje in zdravje.

## Kako skrbeti za svoje duševno zdravje in dobro počutje?

Socialna osamitev, zmanjšana fizična aktivnost, nepredvidljivost in spremembe v rutini lahko prispevajo k povečanju stresa. Mnogi ljudje (tudi tisti, ki nimajo težav z duševnim zdravjem) so v takih razmerah lahko zaskrbljeni. Razumljivo je, da izvajanje takih ukrepov lahko povzroči dolgočasje ali je frustrirajoče. Lahko se boste slabo počutili, imeli težave s spanjem, pogrešali družbo. S preprostimi stvarmi si lahko pomagata, da ostanete v tem času duševno in telesno aktivni:

- Na spletu poiščite ideje za vaje, ki jih lahko izvajate doma;
- Delajte stvari pri katerih uživate: npr. branje, kuhanje, poslušanje radija, gledanje TV;

- Poskušajte jesti zdravo in uravnoteženo, piti dovolj vode, redno telovaditi, izogibajte se kajenju, alkoholu in drogam;
- Preživite čim več časa pri odprtih oknih, na svežem zraku, uredite si prostor za posedanje z lepim razgledom in nekaj naravne sončne svetlobe (če je mogoče), usedite se na hišni prag ali pojdite na vrt, kjer boste vsaj 2 m oddaljeni od sosedov ali članov vašega gospodinjstva.

Ob stalnem spremljanju novic boste lahko bolj zaskrbljeni. Zato poskusite omejiti čas, ki ga namenite spremljanju medijskega poročanja o epidemiji. Preverite novice le ob določenem času ali nekajkrat na dan.

Poskusite se osredotočiti na stvari, ki jih lahko nadzorujete, npr. svoje vedenje, s kom govorite, od koga dobivate informacije.

### Kako ostanete povezani z družino in prijatelji?

Priskrbite si podporo prijateljev, družine in drugih. Poskusite ostati v stiku z njimi po telefonu, po pošti ali spletu. Dajte jim vedeti, da želite ostati povezani in naj to postane vaša dnevna rutina. To je pomembno za vaše duševno počutje. Morda vam bo koristilo, če z njimi delite kako se počutite in morda bo to koristilo tudi njim.

---

Povzeto po PHE. Guidance on shielding and protecting people defined on medical grounds as extremely vulnerable from COVID-19. Dostopno na:

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>