

PRIPOROČILA ZA OSEBE, KI SO BILE V STIKU Z OKUŽENIM S SARS-COV-2

V obdobju **7 dni po stiku z osebo, okuženo s SARS-CoV-2**, upoštevajte priporočila za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2:

- **Omejite stike** z ostalimi ljudmi.

Ne družite se z ljudmi in omejite stike le na tiste, ki so nujni. Posebej se izognite stikom s starejšimi, ljudem s kroničnimi težavami z zdravjem (bolnikom z boleznimi srca in ožilja, pljuč, ledvic, s sladkorno boleznijo, z rakavimi obolenji in oslabljenim imunskim sistemom), da jih ne okužite. Za njih je okužba s SARS-CoV-2 nevarna in se lahko neugodno izteče.

- Če je možno, opravljajte **delo od doma**.

Priporočljivo je, da zaposlene osebe opravljajo delo od doma v dogovoru z delodajalcem (v kolikor jim to narava dela dopušča) oziroma se z delodajalcem dogovorijo o načinu dela, ki bo preprečeval možnost prenosa okužbe na druge zaposlene tako med delom kot tudi med prihodom na delo in odhodom domov.

- Pozorno **spremljajte svoje zdravstveno stanje**.

Če se pričnete slabo počutiti, postanete nahodni ali hripavi, občutite bolečine v žrelu, vas boli glava, mišice ali sklepi, izgubite vonj in okus ali si izmerite povišano telesno temperaturo, je najbolj verjetno, da ste se okužili s SARS-CoV-2. **Ostanite doma** in za nadaljnja navodila **pokličite izbranega osebnega ali dežurnega zdravnika**.

Če imate možnost, se ob pojavu simptomov čim prej samotestirajte ali opravite hitri antigenski test. O pozitivnem rezultatu testa na okužbo s SARS-CoV-2 obvestite vašega izbranega ali dežurnega zdravnika. Opozarjamo vas, da negativen rezultat testa še ne pomeni, da se niste okužili. Kljub morebitnemu negativnemu rezultatu testa svetujemo, da v času trajanja simptomov čim bolj omejite stike z ostalimi.

- Dosledno uporabljajte **masko** v skladu s [priporočili](#).
- Vzdržujte medosebno **razdaljo** vsaj 2 metra.
- 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. Z nečistimi rokami se ne dotikajte **oči, nosu in ust**.
- Poskrbite za učinkovito **prezračevanje zaprtih prostorov**.

Če ste z osebo s potrjeno okužbo s SARS-CoV-2 v skupnem gospodinjstvu, vam priporočamo, da se v obdobju sedmih dni od zadnjega tesnega stika z okuženo osebo **testirate na okužbo s SARS-CoV-2 s hitrim antigenskim testom/samotestom**. V primeru pozitivnega testa ostanite doma in pokličite izbranega osebnega ali dežurnega zdravnika, kjer boste prejeli nadaljnja navodila.

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

Svetujemo vam, da si namestite aplikacijo **#OstaniZdrav**.

