

## IZBRUH NOVE KORONAVIRUSNE BOLEZNI (COVID-19)

### *Kaj storiti, če zbolite?*

Če ste bili na območju, kjer se pojavlja COVID-19, **ALI** ste bili v stiku z osebo, ki ima COVID-19, **IN** v 14 dneh razvijete znake, kot so kašelj, vročina ali težko dihanje:



Ostanite doma, izogibajte se stikom z drugimi ljudmi.



**Po telefonu** se posvetujete z zdravstveno službo, natančno opišite svoje bolezenske znake, zgodovino potovanja in stike.

(izbrani osebni zdravnik v rednem delovnem času; dežurna zdravstvena služba izven rednega delovnega časa).



Ne hodite osebno k zdravniku, na urgenco ali v bolnišnico, saj lahko okužite druge ljudi. Če morate vzpostaviti stik s svojim zdravnikom ali obiskati nujno medicinsko pomoč, prej pokličite; vedno opišite svoje bolezenske znake, zgodovino potovanja in stike.

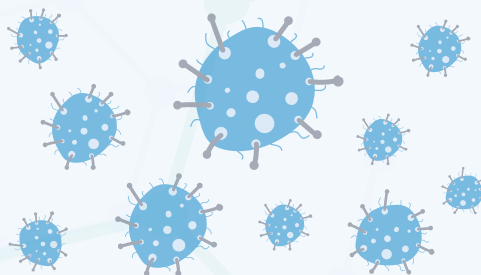
## ŠTEVILKA ZA INFORMACIJE O COVID-19



# 080 1404

Klicateljem vsak dan med **8. in 20. uro** na vprašanja odgovarjajo študentje višjih letnikov Medicinske fakultete UL pod mentorstvom strokovnjakov.

*V nujnih primerih  
v vseh državah članicah EU  
pokličite 112.*



Vir informacij: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Dodatne informacije so na voljo na:

[www.nijz.si](http://www.nijz.si)  
[www.gov.si teme/koronavirus/](http://www.gov.si teme/koronavirus/)

## KAJ JE NOVI KORONAVIRUS?

Koronavirusi so velika družina virusov, ki povzročajo bolezen, ki se lahko kaže kot navaden prehlad, lahko pa tudi kot resna bolezen. COVID-19 je nalezljiva bolezen, ki jo povzroča novi koronavirus (SARS-CoV-2).

### *Kako se virus širi?*

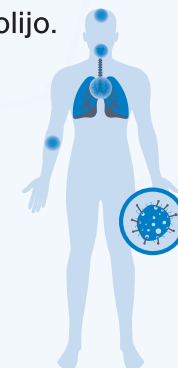
Ljudje se lahko okužijo z vdihavanjem drobnih kapljic od okužene osebe, ki kašlja ali kiha. Potreben je tesnejši stik z bolnikom na razdalji manj kot 1,5 metrov. Ljudje se lahko okužijo tudi, če se dotaknejo onesnaženih površin, potem pa še svojega nosu, ust ali oči.

### *Kakšni so bolezenski znaki?*

Pri večini ljudi bolezen poteka v blagi obliki, nekateri pa lahko resno zbolijo.

Bolezenski znaki:

- vročina,
- kašelj,
- težko dihanje,
- bolečine v mišicah,
- utrujenost.



## KAKO LAHKO SEBE IN DRUGE ZAŠČITITE PRED OKUŽBO



Izogibajte se tesnim stikom z bolnimi ljudmi, zlasti z ljudmi, ki kašljajo ali kihajo.



Kašljajte in kihajte v rokav ali robec, NE v roko. Uporabljeni robec nemudoma odvrzite v zaprt koš za smeti in si roke umijte z vodo in milom.



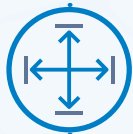
Ne dotikajte se oči, nosu in ust, ne da bi si predhodno umili roke.



Redno si umivajte roke z vodo in milom vsaj 20 sekund. ALI uporabite alkoholno razkužilo po kašljanju/kihanju, pred jedjo ali pripravo hrane, po uporabi stranišča in po dotikanju površin na javnih mestih.



Poskrbite za redno zračenje zaprtih prostorov.



Izogibajte se stikom z ljudmi: bodite vsaj 1,5 metra oddaljeni od drugih, zlasti od tistih, ki kašljajo in kihajo.



Ravnajte odgovorno in zaščitite sebe, svoje bližnje in najbolj ranljive skupine.



## KAJ STORITI, ČE POTUJETE?

**Nenujna potovanja v tujino se odsvetujejo.**

**Če potovanje ne morete odložiti, dosledno izvajajte higienske ukrepe.**

### Da med potovanjem ostanete zdravi

Če potujete na območja, kjer obstaja tveganje za izpostavljenost COVID-19:

- dosledno izvajajte higienske ukrepe (glejte levo),
- ohranite razdaljo od ljudi, kolikor je le mogoče, in upoštevajte zdravstvene nasvete na tem območju.

### Ne potujte, če ste bolni.



Uporaba mask ni priporočljiva kot zaščita pred COVID-19.

Nepravilna uporaba mask lahko povzroči nadaljnje širjenje virusa.

Maske so smiselne znotraj zdravstvenih ustanov, kjer so zaposleni poučeni, kdaj je uporaba maske potrebna, ter o njeni pravilni namestitvi, nošenju, snemanju in odstranjevanju.

### Če zbolite v tujini



Takoj obvestite medicinsko osebje in poiščite pomoč.



Če je mogoče, se izogibajte javnemu prevozu. Če morate uporabiti javni prevoz, se od drugih potnikov odmaknite vsaj 1,5 metra, če je to mogoče. Redno si umivajte roke z vodo in milom ALI uporabite alkoholno razkužilo.



Upoštevajte nasvete lokalnih zdravstvenih oblasti, saj najbolj poznajo lokalno epidemiološko stanje.



Bodite obveščeni. Redno preverjajte obvestila lokalnih zdravstvenih oblasti.