

KORONAVIRUS SARS-COV-2

PREPREČEVANJE OKUŽBE

Pri preprečevanju okužbe z virusom SARS-CoV-2 je tako kot pri drugih nalezljivih boleznih, ki povzročajo okužbe dihal, priporočljivo upoštevati naslednje vsakodnevne preventivne ukrepe:

- Izogibamo se **tesnim stiskom z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni.**
- **Ne dotikamo se oči, nosu in ust.**
- **Upoštevamo pravila higijene kašlja.**
- **Redno si umivamo roke z milom in vodo.**
- V primeru, da voda in milo nista dostopna, **za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke.** Vsebnost alkohola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Sredstva za čiščenje/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože.
- Glede na trenutno epidemiološko situacijo **splošna uporaba zaščitnih mask ni potrebna.**
- V času povečanega pojavljanja okužb dihal **se izogibamo zaprtih prostorov, v katerih se zadržuje veliko število ljudi.** Poskrbimo za redno zračenje zaprtih prostorov.
- V primeru, da zbolimo, **ostanemo doma in pokličemo osebnega zdravnika oz. dežurno službo.**

Dodatne informacije lahko dobite na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje- NIJZ: <https://www.nijz.si/> ali 031 646 617 (vsak dan med 9.00 in 17.00 uro).

Pravilna higiena kašlja

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



Preden zakašljate/kihnete si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom.

ali

2



Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

3



Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš.

4



Po kašljanju/kihanju si umijte roke z milom ter vodo.

Nasveti za umivanje rok

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



Roke najprej dobro splaknemo pod toplo tekočo vodo.

2



Z **milom**, ki ga nanese po celotni površini rok, si drgnemo roke **1 minuto**, po vseh predelih (dlani, hrbtišča, med prsti, palca in tudi pod nohti obeh rok).

3



Milo dobro speremo z rok s toplo vodo.

4



S papirnato brisačo za enkratno uporabo si roke obrišemo do suhega. Pipo zapremo s papirnato brisačo in pazimo, da se je z umitimi rokami ne dotaknemo več.

NIJZ

Dve gradivi sta iz naših priročnikov za VZ za otroke in mladostnike - strokovne vsebine in delavnice za otroke in vrtcu:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacijedatoteke/program_vz_vrtec_vsebine_2017.pdf - vsebina Osebna higiena na strani 9

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/program_vz_vrtec_delavnice_2018.pdf - na strani 8 je opisano v obliki pravljičice za otroke Umijmo si roke

O pravilni higieni rok pa govori tudi prispevek na spletni strani pa tudi na spletni strani:

<https://www.nijz.si/sl/resujte-zivljenja-skrbite-za-higieno-rok-5maj-2017-mednarodni-danhigiene-rok>

Zaradi okoliščin, povezanih z novim virusom, pa skladno z navodili WHO priporočamo, da umivanje rok po opisanem postopku traja eno minuto.

Vse potrebne informacije, povezane s Covid-19, so na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: <https://www.nijz.si/sl/pojav-novega-koronavirusa-2019-ncov>, ki jo redno posodabljam.

Zelo pomembno se je tudi pogovoriti s starši glede priporočenega ravnanja v primeru, da zboli družinski član. Pripravili smo tudi smernice za vključitev otroka v vrtec / šolo po preboleli nalezljivi bolezni ali okužbi – smernice, ki so dostopna tukaj: <https://www.nijz.si/sl/vkljucitev-otroka-vmrtec-solo-po-preboleli-nalezljivi-bolezni-ali-okuzbi-smernice>