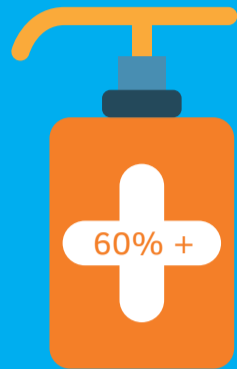


# Preprečevanje širjenja nalezljivih boleznih dihal

Kaj lahko naredimo, da ne okužimo sebe in drugih z gripo, coronavirusom, ...?



## Redno umivanje/razkuževanje rok

Redno si temeljito umivamo roke z vodo in milom. Vedno pa: po kašljanju in kihanju, ko skrbimo za bolne, pred, med in po pripravi hrane, pred obedom, pred in po uporabi stranišča, ko so roke vidno umazane in po rokovanju z živalmi ali živalskimi iztrebki.

Umivanje traja 40-60 sekund.

Če voda in milo nista dostopna, za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke. Vsebnost alkohola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %.



## Kašljamo v robček

Ko kašljamo ali kihamo, pokrijemo usta in nos z robčkom ali z zgornjim delom rokava - ne z dlanmi. Uporabljene robčke takoj po uporabi vržemo v zaprt smetnjak.

Po kašljanju ali kihanju si temeljito umijemo roke z vodo in milom ali jih razkužimo.



## Ne dotikamo se oči, nosu in ust

Z rokami se dotikamo mnogih površin, na katerih so lahko virusi in bakterije. Če se dotaknemo oči, nosa ali ust, jih lahko prenesemo nase.



1  
meter



## Ohranjamo razdaljo

Izogibamo se stiku z bolnimi ljudmi. V stikih z ljudmi ohranjamo vsaj 1 meter razdalje, še posebej z ljudmi, ki kašljajo, kihajo in imajo vročino.

V času povečanega pojavljanja okužb dihal se izogibamo zaprtih prostorov, v katerih se zadržuje veliko število ljudi. Poskrbimo za redno zračenje zaprtih prostorov.



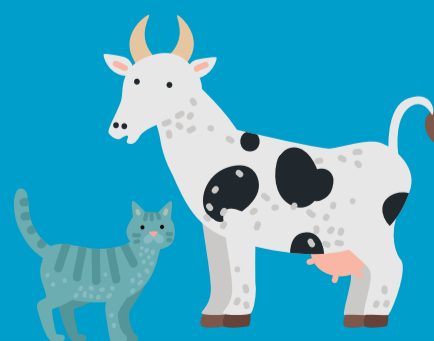
## Ostanemo doma

Če zbolimo, se izogibamo stikom z drugimi. Ne gremo v službo, šolo ali prostore, kjer se zadržuje več ljudi.



## Poiščemo zdravniško pomoč

O vročini, kašlju in težavah z dihanjem obvestimo zdravnika po telefonu, da z obiskom ne okužimo še drugih. Še posebej, če obstaja možnost, da smo bili v stiku z osebo, okuženo z nevarnejšim nalezljivim obolenjem.



## Previdno z živalmi in s hrano

Ob stiku z živalmi se dosledno držimo higienskih načel. Izogibamo se uživanju surovih živalskih izdelkov. Surovo meso in mleko ne smeta priti v stik s hrano, ki je ne bomo prekuhali.

# KORONAVIRUS - UKREPI IN ZAŠČITA

V trenutnih razmerah zaradi koronavirusa **ni treba zapirati šol** in **odpovedovati javnih prireditev**. Ob tem je treba upoštevati naslednja **priporočila**:



- ! Redno umivanje rok z milom ali uporaba razkužil, če prvo ni na voljo.
- ! Kihanje ali kašljanje v zgornji del rokava oz. papirnati robček, ki ga po uporabi odvrzite v koš.
- ! Izogibanje dotikanja oči, nosu in ust.
- ! Redno zračenje prostorov.
- ! Redno čiščenje in razkuževanje predmetov in površin, ki se jih pogosto dotikamo.
- ! Ostanite doma, če ste bolni.

Če ste **bolni**, ostanite **doma**, da se prepreči širjenje bolezni, kot to upoštevate npr. ob gripi. **Obvestite osebnega zdravnika** ali zdravstveno službo in se v zdravstvene ustanove ne odpravljajte nenapovedani.

## **KORONAVIRUS (SARS-CoV-2) – KLJUČNE INFORMACIJE ZA OBČANKE IN OBČANE**

Glede na aktualno problematiko v zvezi s pojavom oziroma širjenjem koronavirusa, lahko ključne informacije in priporočila najdete na naslednjih povezavah:

### **NAVODILA ZA OBČANKE IN OBČANE TER UPORABNIKE STORITEV ZDRAVSTVENEGA DOMA SEŽANA:**

<https://www.zd-sezana.si/obvestilo.php?obvestilo=254>

Koronavirus:

<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>

Pojav koronavirusa in nasveti za higieno rok in higieno kašlja:

<https://www.nijz.si/sl/pojav-novega-koronavirusa-2019-ncov>

Preprečevanje okužbe z virusom SARS-Cov-2019:

<https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>

Koronavirus – pogosta vprašanja in odgovori:

<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-pogosta-vprasanja-in-odgovori>

Spoštovani,

Zaradi povečevanja števila okuženih za koronavirusom in zaradi preprečevanja širjenja okužbe je minister za zdravje Aleš Šabeder v soboto, 7. 3. 2020, podpisal **Odredbo o prepovedi zbiranja na prireditvah v javnih prostorih**.

Z odredbo se prepoveduje zbiranje ljudi na javnih prireditvah v javnih prostorih zaprtega tipa v Republiki Sloveniji, kjer se zbira več kot 500 ljudi, in sicer dokler ne preneha nevarnost širjenja nalezljive bolezni koronavirus (SARS-CoV-2 (COVID 19)).

Odredba je začela **veljati 7. marca 2020 od 19. ure dalje** in je objavljena v [Uradnem listu RS, št. 15/2020](#).

Pristojni priporočajo, da organizatorji zaradi povečanega epidemiološkega tveganja razmislijo tudi o smiselnosti prireditev z manjšim številom ljudi.

**Odredba je na voljo [TU](#).**

\* \* \*

Lepo pozdravljeni,

Združenje občin Slovenije  
The Association of Municipalities of Slovenia