

## PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO ZDRAVJA IN ZA PREPREČEVANJE NALEZLJIVIH RESPIRATORNIH BOLEZNI

Javnozdravstvena priporočila v zvezi s COVID-19 so izdelana za vse sfere našega življenja, vključno za vzgojno-izobraževalne zavode (VIZ). Te smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) poenotili s priporočili za ravnanje ob drugih okužbah dihal (strokovna priporočila o osebni higieni in zdravstvenih ukrepih za zmanjšanje možnosti okužb).

Priporočila za zaščito zdravja in za preprečevanje nalezljivih respiratornih bolezni, kamor spada tudi COVID – 19, ne posegajo pomembno v vsakdanje življenje večine posameznikov, z njihovim izvajanjem pa lahko vsak zaščiti svoje zdravje in zdravje bližnjih.

Pomembno je, da se zaščiti ranljive skupine prebivalstva, pri katerih lahko okužbe dihal potekajo težje (oskrbovanci domov za starejše občane, starejše osebe, kronični bolniki\*, majhni otroci, nosečnice, osebe z izjemno povečano telesno težo) in s tem prepreči porast težje potekajočih okužb dihal.

### SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE ŠIRJENJA OKUŽB DIHAL:

- ob prehladnih znakih ostanemo doma oziroma ne hodimo med ljudi (še zlasti ne obiskujemo dojenčkov, otročnic, starejših in kroničnih bolnikov),
- vzdržujemo medosebno razdaljo,
- pogosto si umivamo roke,
- izogibamo se dotikanju obraza (oči, nosu in ust),
- upoštevamo higieno kašlja in kihanja,
- učinkovito prezračujemo zaprte prostore,
- izogibamo se tesnim stikom z osebami, ki kažejo znake akutne okužbe dihal,
- skrbno čistimo površine in predmete, da zmanjšamo možnost prenosa mikroorganizmov.

### Posebej izpostavljam tudi naslednja priporočila:

#### - CEPLJENJE PROTI POVZROČITELJEM OKUŽB DIHAL (COVID – 19, gripa)

Cepljenje proti COVID-19 je enostaven in učinkovit ukrep za zaščito pred težko obliko COVID-19 . Poživitveni odmerek s posodobljenim cepivom se priporoča osebam z večjim tveganjem za težji potek COVID-19 (lahko pa ga prejmejo tudi ostale osebe), pri katerih je minilo vsaj 3 mesece od zadnjega cepljenja ali prebolelega COVID-19.

Cepljenje proti gripi se opravi jeseni (pred sezono gripe) in se priporoča vsem prebivalcem, še zlasti skupinam z večjim tveganjem za težji potek bolezni in osebam, ki so izpostavljene pri delu (zdravstveni delavci).

Pri starejših osebah in kroničnih bolnikih je hkrati s cepljenjem proti gripi priporočljivo opraviti tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam.

#### - PRIPOROČILA GLEDE UPORABE MASK

Osebam, ki spadajo v ranljive skupine prebivalstva, svetujemo pravilno uporabo mask v okoljih z večjim tveganjem za okužbe dihal, npr. v zaprtih, slabo prezračenih prostorih, kjer se nahaja večje število ljudi. Masko je treba uporabljati pravilno, da dobro pokrije nos in usta.

#### - PRIPOROČILA OB POJAVU ZNAKOV IN SIMPTOMOV OKUŽB DIHAL

Če se pričnete slabo počutiti, postanete nahodni ali hripavi, občutite bolečine v žrelu, vas boli glava, mišice ali sklepi, izgubite voh in okus ali si izmerite povišano telesno temperaturo, ostanite doma, da ne širite okužbe na druge. Če spadate v ranljivo skupino, se po potrebi obrnite na izbranega zdravnika, ki bo odločil glede morebitnega zdravljenja in testiranja.

\* Kronični bolniki: osebe, ki imajo kronične bolezni obtočil, dihal, sečil, jeter, metabolne bolezni (sladkorna bolezen...), nekatere živčno-mišične in vezivne bolezni, maligna obolenja, nekatere bolezni krvi in krvotvornih organov, bolezni, ki slabijo imunski odziv.

Z lepimi pozdravi,

Neda Hudopisk