

## **Navodila za bolnike s COVID-19, ki ne potrebujejo bolnišnične obravnave**

Bolezen covid-19 lahko dokažemo s POZITIVNIM rezultatom brisa na SARS-CoV-2 iz nosno-žrelnega prostora.

Pri večini bolnikov s COVID-19 bolezen poteka blago in ne zahteva bolnišnične obravnave, lahko pa nekje med 7 in 9 dnevno pride do poslabšanja, ki lahko zahteva tudi bolnišnično zdravljenje. Zato je zelo pomembno, da pozorno spremljate svoje zdravstveno stanje in upoštevate naslednja navodila:

**OSTATI MORATE V OSAMITVI (IZOLACIJI) V DOMAČEM OKOLJU 14 dni!**

**Obvestite osebnega zdravnika in ga seznanite z vašim zdravstvenim stanjem.**

Ob vročini ali bolečinah vzemite zdravila za znižanje temperature in proti bolečinam po navodilu zdravnika. Ne jemljite zdravil, v katerih je sestavina Ibuprofen (Brufen, Ibuprofen, Ibubel, Bonifen, Ibacut, Diverin, Dolirief, Ibalgin, Nurofen, Olytabs, Profebun).

**V primeru poslabšanja bolezn**i (poslabšanje kašlja z gnojnim izpljunkom, težko dihanje, pojav hude utrujenosti, apatičnosti in zmedenosti ipd.), se preko telefona **še isti dan posvetujte** z vašim osebnim ali dežurnim zdravnikom glede nadaljnjih ukrepov. V primeru nenadnega težkega dihanja ali hujšega poslabšanja kličite nujno medicinsko pomoč na telefonsko številko 112 in **opozorite, da ste bolnik s COVID-19**.

**V domači samoizolaciji UPOŠTEVAJTE SLEDEČA NAVODILA:**

- Ostanite na vašem domu. Izogibajte se stikom z drugimi ljudmi.
- Ves čas preživite v drugi sobi kot ostali družinski člani, če je to le mogoče. Omejite stike z družinskimi člani (vzdržujte razdaljo najmanj 1,5 metra med vami in ostalimi družinskimi člani). Ob bližjih kontaktih nosite zaščitno masko. **ŠE POSEBEJ SKRBNOST SE IZOGIBAJTE VSAKEMU STIKU S STAREJŠIMI ČLANI DRUŽINE, S KRONIČNIM ALI IMUNSKO OSLABELIM BOLNIKOM V DRUŽINI!**
- Redno prezračujte prostore, v katerih se zadržujete, za pet do deset minut večkrat na dan.
- Upoštevajte pravilno higieno kašlja (preden zakašljate/kihnete, si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava). Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš in si nato umijte roke.
- Pogosto si umivajte roke z milom in vodo, po potrebi jih tudi razkužujte (tudi po uporabi sanitarij).
- Uporabljajte svoj jedilni / higienski pribor, perilo in brisače.
- Obroke hrane uživajte ločeno od ostalih družinskih članov. Pred pripravo hrane si skrbno umijte roke. Ne pripravljajte hrane za ostale družinske člane.
- Površine, vidno onesnažene z respiratornimi izločki, očistite. Prav tako redno čistite ostale površine, ki se jih pogosto dotikate (kljuke, pulti, nočne omarice, telefoni, tipkovnice, sanitarije...). Uporabite čistila, ki jih imate doma in jih običajno uporabljate. Lahko uporabite tudi alkoholna razkužila.
- Svoje perilo operite z običajnim pralnim praškom pri temperaturi vsaj 60°C.
- Obvestite osebe, s katerimi živite v skupnem gospodinjstvu in s katerimi ste imeli tesne stike (brez maske) 2 dni pred pojavom simptomov in v času po pojavu bolezenskih znakov, da naj opazujejo svoje zdravstveno stanje in se takoj samoizolirajo. Če se jim pojavijo bolezenski znaki, naj pokličejo osebnega zdravnika.
- Tudi po prenehanju izolacije še naprej upoštevajte pravilno higieno kašlja in si še naprej pogosto umivajte roke.

Več informacij in navodil v zvezi s COVID-19 preberite na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje na naslednji povezavi: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>