

COVID-19

Novi koronavirus se imenuje SARS-CoV-2, bolezen, ki jo virus povzroča pa COVID-19.

Znaki in simptomi: Bolezen lahko poteka na različne načine. Pri 80% okuženih ima blag potek. Lahko se pojavijo **vročina, kašelj, bolečine v žrelu, nahod, slabo počutje, utrujenost, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih, izguba vonja in okusa ter prebavne težave**. Okužba lahko poteka tudi brez simptomov. Pri 20% zbolelih bolezen poteka težje, okoli 5% bolnikov pa je kritično bolnih in potrebuje zdravljenje na intenzivni enoti. **Lahko se razvije pljučnica, sindrom akutne dihalne stiske (ARDS) in drugi zapleti**. Večje tveganje za težji potek bolezni imajo osebe, starejše od 60 let in osebe s pridruženimi kroničnimi boleznimi. Okužbe z novim koronavirusom od ostalih povzročiteljev akutnih okužb dihal, vključno s pljučnicami, ne moremo ločiti zgolj na osnovi poteka bolezni in bolnikovih težav. Za potrditev ali izključitev okužbe z novim koronavirusom je potrebno **mikrobiološko testiranje**.

Prenos bolezni: Inkubacijska doba je med 1 in 14 dni. V povprečju naj bi bila inkubacijska doba dolga približno 5 do 6 dni.

Novi koronavirus se med ljudmi prenaša s **kužnimi kapljicami, ki nastanejo ob kašljanju, kihanju, govorjenju, petju ali pospešenem dihanju** okužene osebe. Z novim koronavirusom se lahko okužimo tudi **ob stiku z onesnaženimi površinami**, npr. če se onesnaženih površin dotaknemo s prsti, lahko virus zanesemo na sluznice nosu, ust in oči in se tako okužimo. Najpogosteje se **okužba širi med ljudmi, ki so med seboj v tesnem stiku (razdalja do okužene osebe manj kot 2 m)**. Poleg tega predstavlja tveganje zadrževanje v zaprtih in neustrezno prezračevanih prostorih, v katerih se nahaja večje število ljudi in kjer okužene osebe preživijo dlje časa z drugimi ljudmi, npr. v nočnih klubih, restavracijah, na zborovskih vajah, v fitnes centrih, pisarnah in krajih bogoslužja.

Osebe so kužne že 2 dni pred pojavom bolezenskih znakov in še 10 dni od pojava prvih bolezenskih znakov. Osebe s težjim potekom bolezni so lahko kužne dlje, običajno še 14 do 20 dni od začetka bolezni.

Zdravljenje: Če pri vas potrdijo okužbo z virusom SARS-CoV-2, je pomembno, da ostanete v izolaciji. To pomeni, da **ne smete zapuščati doma, omejiti morate stike z ostalimi osebami in dosledno upoštevati priporočila za preprečevanje širjenja bolezni**.

Preventivni ukrepi: Situacija, ki smo ji izpostavljeni, je velik izziv, zato je še posebej pomembno, da delujemo preventivno in odgovorno za omejitev širjenja bolezni COVID-19, ki jo povzroča virus SARS-CoV-2.

Pomembno je, da **v primeru bolezenskih znakov in simptomov** (kot so na primer nahod, slabo počutje, bolečine v mišicah, povišana telesna temperatura, kašelj), **ostanemo doma** in se po telefonu posvetujemo s svojim izbranim zdravnikom ter upoštevamo njegova navodila.

Vsak izmed nas lahko zmanjša tveganje za okužbo in širjenje okužbe z izvajanjem naslednjih ukrepov:

- **Redno in temeljito si umivamo roke** z milom in vodo (**Priloga 2**).

- V primeru, da voda in milo nista dostopna, si **roke razkužimo** z namenskim razkužilom za roke.
- Ne dotikamo se **obraza (oči, nosu in ust)** z nečistimi/neumitimi rokami.
- Izogibamo se **tesnih stikov z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni**. Upoštevajmo varno razdaljo 2 metra.
- Upoštevamo pravilno **higieno kašlja (Priloga 1)** (preden zakašljamo/kihnemo, si pokrijemo usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljamo/kihnemo v zgornji del rokava). Papirnat robček po vsaki uporabi odvržemo med odpadke in si nato umijemo roke z milom ter vodo.
- Poskrbimo za redno in temeljito **čiščenje prostorov in površin** ter redno in temeljito **prezračevanje prostorov**.
- Upoštevamo **pravila socialnega distanciranja**, kar pomeni, da se brez potrebe ne družimo z osebami izven skupnega gospodinjstva, pazimo na razdaljo najmanj 2 m.

Enostaven, varen in učinkovit ukrep za zaščito pred covid-19 je tudi **cepljenje**, ki ne ščiti le cepljenih posameznikov, temveč z zmanjševanjem širjenja bolezni tudi druge, kar je ključno, da tudi zdravje naših družinskih članov, prijateljev, sosedov, znancev in sodelavcev.

Uporaba obrazne maske je priporočljiva:

- za osebe s simptomi ali znaki covid-19 (slabo počutje, prehladni znaki, kašelj, vročina, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, izguba vonja ali okusa, bolečine v žrelu),
- za osebe, ki negujejo bolnika s sumom na covid-19 ali s potrjenim covid-19,
- za osebe, ki negujejo osebo z rizičnimi dejavniki za težji potek covid-19, ki ni iz istega gospodinjstva,
- za osebe, ki se zadržujejo v zdravstveni ustanovi,
- za osebe, ki uporabljajo javni prevoz,
- za osebe, ki se zadržujejo v zaprtem prostoru, v katerem se zadržujejo ljudje iz različnih gospodinjstev in ni mogoče vzdrževati medosebne razdalje najmanj 2 metra.

V kolikor ste bili v **visoko rizičnem tesnem stiku** z osebo s potrjenim covid-19, vam priporočamo, da smiselno upoštevate navodila za osebe v **karanteni na domu**.

V primeru otrokovega pozitivnega izvida na covid-19 vas prosimo, da nam to čim prej sporočite, da bomo lahko izvedli nadaljnje ukrepe za preprečevanje širjenja bolezni.

Otrok se v vrtec lahko vrne po 10 dneh od začetka bolezni, ko se simptomi in znaki umirijo in je otrok najmanj 48 ur brez vročine. (otrok mora biti brez vročine, zato lahko izločitev iz vrtca traja več kot 10 dni). Otrok, ki ni zbolel (asimptomatski), test na COVID-19 pa je bil pozitiven se lahko vrne v vrtec/šolo 10 dni po testiranju.

OPZHR,
Eva Gorup, mag. dietet.

VIRI:

1. Nacionalni inštitut za javno zdravje (2021). Koronavirus (SARS-CoV-2) – ključne informacije. Najdeno 29.12.2021 na spletnem naslovu <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>



Pravilna higiena kašlja

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



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

ali

2



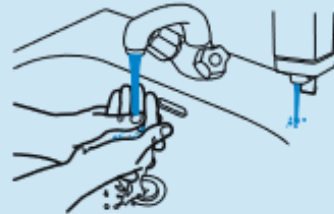
Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

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 —



0
Pred umivanjem vedno odstranimo ves nakit. Roke najprej zmočimo pod tekočo vodo.



1
Roki namilimo.



2
Milimo dlan ob dlan.



3
Z desno dlanjo milimo hrbtišče leve roke in obratno.



4
S prsti ene roke milimo med prsti druge roke.



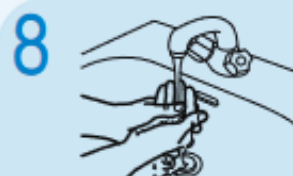
5
S sklenjenimi rokami milimo z dlanjo proti dlani. Roki zamenjamo in ponovimo.



6
Z dlanjo krožno milimo stegnenj palec druge roke, roki zamenjamo in ponovimo.



7
Konice prstov ene roke namilimo s krožnimi gibi v obe smeri po dlani druge roke. Roki zamenjamo in ponovimo.



8
Roke temeljito speremo pod tekočo vodo.



9
Roke dobro osušimo s papirnato brisačo.



10
Pipo zapremo s komolcem ali papirnato brisačo.



11
Roki milimo vsaj **1 minuto**.