

NAVODILA IN PRIPOROČILA ZA IZVEDBO IZPITOV
IN PRAKTIČNEGA IZOBRAŽEVANJA V ČASU
EPIDEMIJE COVID-19
NA VSŠ SEŽANA IN V INKUBATORJU SEŽANA

Za Višjo strokovno šolo Sežana:

Anton Marn, ravnatelj

Za Inkubator d. o. o. Sežana

Dorijan Marsič, direktor

V Sežani, 14. 5. 2020

1. UVOD

Navodila so pripravljena na podlagi Higienških priporočil za pripravo na maturo, obdobje mature in bivanje v dijaškem domu v času epidemije Covid-19 (NIJZ), spremembami in dopolnitvami Odloka o začasni prepovedi zbiranja ljudi v zavodih s področja vzgoje in izobraževanja (Vlada RS), Opredelitev zdravstvenih ukrepov za otroke in dijake v času sproščanja ukrepov glede epidemije SARS-2-CoV (Ministrstvo za zdravje) in Opredelitev zdravstvenih omejitev za pedagoške delavce (Ministrstvo za zdravje).

Najpomembnejši ukrep za nadzor okužbe je, da bolni ostanejo doma. Higiena kihanja in kašlja ter vzdrževanje primerne razdalje sta ključnega pomena za omejevanje širjenja virusa in drugih mikroorganizmov s kapljicami, medtem ko je higiena rok in zlasti izogibanje dotikanju obraza z nečistimi rokami pomembna za preprečevanje posrednega stika z mikroorganizmi. Povečana fizična razdalja med ljudmi zmanjšuje možnost okužbe, še preden se pojavijo znaki in simptomi bolezni.

2. SPLOŠNI HIGIENSKI UKREPI

Najpomembnejša pot prenosa novega koronavirusa je **preko izločkov iz dihal in preko onesnaženih rok.**

Ukrepi proti širjenju okužbe so zato prednostno usmerjeni v:

- vzdrževanje zadostne medosebne razdalje in s tem v preprečevanje kapljičnega prenosa.**
- v redno umivanje rok in čiščenje oz. razkuževanje površin in predmetov in s tem v preprečevanje kontaktnega prenosa.**

Roke vedno smatramo kot kontaminirane, izjema je le neposredno po njihovem umivanju ali razkuževanju.

Z upoštevanjem vseh navedenih ukrepov bomo zmanjšali možnost za okužbo in s tem ščitili sebe in druge. Za pravilno izvajanje samozaščitnih ukrepov mora odgovornost prevzeti vsak posameznik.

Popolne varnosti ni.

Za zaščito tako študentov kot profesorjev in ostalega osebja v šoli in celotnem Inkubatorju pred okužbo s SARS-CoV-2 je potrebno zagotoviti primerne pogoje ter jih seznaniti in doseči dosledno izvajanje vseh **splošnih higienskih ukrepov:**

- Redno in temeljito umivanje rok z milom in vodo.
 - V primeru, da voda in milo nista dostopna, si roke razkužimo z namenskim razkužilom za roke. Vsebnost alkohola v razkužilu za roke naj bo 60 do 80 %.
- Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Možno je uporabljati

tudi alkoholne razkužilne robčke (70%). Sredstva za čiščenje/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože.

- Umivanje ali razkuževanje rok je obvezno po vsakem prijemanju kljuk (npr. vstopanje v ali izstopanje iz učilnice, pri odhodu na stranišče ali prihodu iz stranišča), ograje stopnišča ali po dotikanju drugih površin.
- Ne dotikajmo si obraza (oči, nosu in ust) z nečistimi/neumitimi rokami.
- Upoštevajmo zadostno medosebno razdaljo, vsaj 1,5 do 2 metra.
- Odsvetujemo zbiranja v skupinah na celotnem območju šole oziroma dijaškega doma.
- Upoštevanje pravilne higiene kašlja (preden zakašljamo/kihne, si pokrijemo usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljamo/kihne v zgornji del rokava). Papirnat robček po vsaki uporabi odvržemo med odpadke in si nato umijemo roke z milom ter vodo.
- Zaprte prostore večkrat dnevno temeljito prezračimo, priporočamo po vsaki uri oziroma med maturo po posameznem izpitnem sklopu (na stežaj odprta okna).
- Razen dijakov in strokovnih delavcev šole naj v objekt šole ne vstopa nihče, eventualno najavljena oseba pa obvezno v spremstvu predstavnika šole in z obrazno masko.
- Morebitne govorilne ure in pridobivanje informacij naj starši/dijaki opravijo po telefonu ali preko računalniške povezave.
- Pri vseh sestankih prednostno svetujemo organizacijo video sestankov.
- Organiziranje dogodkov oziroma udeležba na njih (npr. koncerti, proslave, razstave, literarni večeri) je odsvetovana.

Splošna navodila za preprečevanje okužbe s povzročiteljem COVID-19 so dosegljiva na spletni strani: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019> .

Navodila so nameščena ob vhodu ter na več mestih v učilnicah, hodnikih, v študentski sobi in zbornici.

- Kaj lahko storim, da preprečim širjenje novega koronavirusa:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/plakat_navodila_preprecitev-sirjenja.pdf

- Umivanje rok:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higienarok_zdravstveni-delavci.pdf

- Higiena kašlja:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higienakaslja_0.pdf

- Pravilna namestitev obrazne maske:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf .

ZDRAVSTVENE OMEJITVE

Zdravstvene omejitve

Razširjeni strokovni kolegij (RSK) za pediatrijo je opredelil zdravstvene omejitve za dijake za vrnitev v šolo ob ponovnem odprtju (Priloga 1). Iste omejitve lahko povzamemo tudi za študente.

V primeru, da je v družini, v istem gospodinjstvu drug otrok, mladostnik ali odrasla oseba, ki ima zdravstvene omejitve, študentu odsvetujemo vrnitev v šolo. Starši naj se posvetujejo z izbranim osebnim zdravnikom - specialistom pediatrije oz. izbranim osebnim zdravnikom – specialistom splošne oz. družinske medicine.

Razširjeni strokovni kolegij (RSK) za medicino dela, prometa in športa je opredelil zdravstvene omejitve za zaposlene v šoli za vrnitev na delovno mesto ob ponovnem odprtju (Priloga 2).

V primeru, da je v družini, v istem gospodinjstvu drug otrok, mladostnik ali odrasla oseba, ki ima zdravstvene omejitve, odsvetujemo vrnitev v šolo. O umiku z delovnega mesta zaradi zdravstvenih razlogov odloča zdravnik - specialist medicine dela, prometa in športa, ki presoja individualno in so mu predlagane bolezni le smernice pri delu.

Spremljanje zdravstvenega stanja

Izpite in praktično izobraževanje naj obiskujejo le **zdravi študenti in profesorji** (brez znakov akutne okužbe dihal).

Ob ponovnem vstopu v šolo morajo študenti prinesiti podpisano izjavo ***Izjava študenta pred vstopom v šolo ob sproščanju ukrepov za zajezitev širjenja COVID-19*** (Priloga 3).

Podobno izjavo bodo morali ob ponovnem prihodu v šolo podpisati tudi predavatelji in mentorji praktičnega izobraževanja (Priloga 4).

OBLIKOVANJE UČNIH SKUPIN

V šoli se bodo v učilnicah in laboratorijih hkrati zadrževale le manjše učne skupine, saj je v primeru izbruha v eni učni skupini na tak način prizadeto manjše število oseb. V laboratorijih in predavalnicah bo hkrati prisotnih največ 15 študentov.

Ves čas naj se vzdržuje primerna medosebna razdalja (najmanj 1,5 do 2 metra).

ZAŠČITNA OPREMA

Priporoča se, da vsi zaposleni in študenti v objektu šole nosijo maske. Priporoča se, da jo zaposleni nosijo ves čas. Študenti jo lahko, ko sedijo pri pouku oziroma opravljajo izpit in je zagotovljena distanca, odložijo. V primeru da se študentu približa profesor ali drug študent na manj kot 1,5 do 2 metra, naj si nadenejo maske (npr. ko profesor pobira izpitne pole).

Vsi morajo biti seznanjeni s pravilnim načinom nošenja ter snemanja mask. Pred uporabo ter po odstranitvi maske naj si temeljito umijejo ali razkužijo roke. Maska mora segati od

korena nosu do pod brado, med nošenjem naj se je osebe ne dotikajo. Masko je treba občasno zamenjati, na 2 do 3 ure.

Navodila za pravilno namestitvev in odstranitev maske so dosegljiva na povezavi: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf . Splošno o uporabi mask je dosegljivo na povezavi: <https://www.nijz.si/sl/splosna-uporabazascitnih-mask>

3. PRIHOD DO ŠOLE IN VSTOPANJE V ŠOLSKI OBJEKT

PRIHOD DO ŠOLE

Priporočamo peš hojo, kolesarjenje, tudi individualnega prevoz s strani družinskih članov (brez združevanja študentov!) in uporabo javnega potniškega prometa, kjer se že izvajajo higienska priporočila v času epidemije Covid-19.

VSTOPANJE V ŠOLSKI OBJEKT IN V UČILNICE

Študenti bodo pred ponovnim prihodom v šolo po e-pošti in preko spletnih strani šole obveščeni o razporedu izpitov in izpitnih prostorov, npr.:

- o učilnici, v kateri bodo opravljali napovedani izpit;
- o pravilih ravnanja v šoli v času epidemije COVID-19 (npr. glede lokacij/možnosti za razkuževanje rok, glede postopkov pred vstopom v šolo, hoje po označenih koridorjih, postopkov pred vstopom v razred, ne druženja oz. vzdrževanja distance pri tem, ne posojanja stvari, glede režima pri obiskovanju WC-ja ...);
- o navodilih za preprečevanje okužbe (<https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbez-virusom-sars-cov-2019>) in vsebino vseh infografik na to temo (umivanje rok, higiena kašlja...);
- o tem, kaj naj prinesejo s seboj (npr. šolske potrebščine, voda v plastenkah, eventualna dodatna oblačila, saj se bo prostore veliko zračilo...).

Zaposleni, študenti in obiskovalci vstopajo v šolski objekt z masko.

Priporočamo, da študenti v šolski objekt vstopajo posamično, pri tem naj ohranjajo 1,5 do 2 metrsko medosebno razdaljo. Študenti vstopajo samo na glavnem vhodu šole (Kraška ulica 2).

Podajalniki razkužil/razkužila bodo nameščena na več dostopnih mestih šole, tudi na več mestih v avli oz. na hodnikih. Prav tako naj bodo na več vidnih mestih izobešene infografike s splošnimi higienskimi ukrepi.

Odsvetujemo zadrževanje v skupinah oz. druženje na funkcionalnem zemljišču šole in v objektu šole (npr. šolsko dvorišče, šolsko parkirišče, hodniki, park pred šolo, ...).

4. POTEK DELA V ŠOLI V ČASU IZPITOV

UČILNICA

Pred začetkom izpita je potrebno učilnice temeljito prezračiti.

Vrata učilnice naj bodo odprta do začetka izpita, tako da je čim manj dotikov kljuke. Prenos preko kljuke preprečujemo s tem, da kljuko obrišemo z alkoholnim robčkom ali papirnato krpo za enkratno uporabo in razkužilom (70% do 80% alkohol).

V vsaki učilnici bo ob vhodu:

- razkužilo za roke in za površine;
- infografika z navodili pravilne uporabe mask in izobešen plakat s splošnimi higienskimi ukrepi.

Študenti koristijo le sanitarije v prvem nadstropju.

Zaradi težav pri zagotavljanju ustreznega razkuževanja površin bomo poskrbeli, da se izpiti v računalniških učilnicah in laboratorijih, razen ko je to nujno, ne bodo izvajali.

V primeru izvedbe izpita v računalniški učilnici, je nujno tudi tam zagotoviti ustrezno razdaljo med študenti. Površine, ki se jih študenti dotikajo (npr. tipkovnica, miška, miza, ekran...) je potrebno po uporabi razkužiti.

Študenti si šolskih potrebščin in pripomočkov med seboj ne izmenjujejo in ne izposojajo.

Po opravljenem izpitu je potrebno učilnico intenzivno prezračiti. Učilnico, v kateri se je izvajal izpit, je potrebno temeljito prezračiti tudi naslednje jutro. Sicer pa se vsi prostori redno zračijo. V kolikor je vremenska napoved dobra, se okna pusti odprta (na prezračevalni način) tudi preko noči.

ZBORNICA, KABINETI

V zbornici naj se nahaja le predavatelj, ki pripravlja oz. izvaja izpit.

Glede na zagotovljeno medosebna razdaljo vsaj 1,5 do 2 metra, je lahko v zbornici hkrati največ 4 ljudi.

Videokonference imajo prednost pred klasičnimi sestanki.

ODMORI

Študenti na praktičnem izobraževanju za odmore uporabljajo študentsko sobo, kjer lahko tudi malicajo. Če študentska soba po velikosti ne bo zadoščala, bomo za odmore določili še dodatno učilnico.

Pred malico morajo študenti svojo mizo obrisati z alkoholnimi robčki ali papirnato brisačo za enkratno uporabo in razkužilom (70% etanol) in narediti pogrinjek z brisačo za enkratno uporabo.

S čistimi rokami naj si previdno odstranijo masko ter jo zavržejo v koš za odpadke oz. če je pralna shranijo v vrečko. Pred hranjenjem naj si roke ponovno umijejo oziroma razkužijo. Po končanem hranjenju naj si ponovno umijejo ali razkužijo roke ter s čistimi rokami nadenejo masko.

Po odmoru/malici naj ponovno obrišejo svojo mizo in prostor temeljito prezračijo.

Za odslužene maske bosta na razpolaga dva posebna koša za smeti. En bo nameščen v študentski sobi, spodnji avli blizu vhoda. Poleg košev za smeti bo tam na voljo tudi razkužilo za roke.

DELITEV IN POBIRANJE GRADIVA

Morebitno tiskano izpitno gradivo študentom deli in pobira profesor, ki si je pred in po tem umil ali razkužil roke.

Za tiskanje in kopiranje izpitnih gradiv ima na voljo tiskalnik in kopirni stroj v zbornici. Če za izpit potrebuje barvno tiskanje, naj vsaj en dan pred izpitom pošlje datoteke, ki se jih bo natisnilo v referatu.

Vrnjene/oddane pisne izdelke naj profesor pred popraviljanjem vsaj 1 dan hrani na varnem mestu. Nasvet temelji na preživetju virusa na različnih površinah.

SANITARIJE

Okna sanitarij naj bodo odprta. V predprostoru sanitarij bodo inštalirane talne označbe za zagotavljanje primerne medosebne razdalje. Vrata naj študenti in predavatelji po možnosti odpirajo s komolcem oz. s pomočjo čiste papirnate brisače. V sanitarijah naj bo vedno na voljo milo in papirnate brisače. Sušilniki rok so v obdobju epidemije COVID-19 odsvetovani.

Skušajte se izogibati zastojem na poti v in iz stranišča.

ODHOD DOMOV

Po končanem pouku naj študenti iz šole izstopajo posamično, pri tem naj stalno ohranjajo 1,5 do 2 metrsko medosebno razdaljo.

Zadrževanje v skupinah oz. druženje na funkcionalnem zemljišču pred vhomom v šolo ni dovoljeno.

5. POSEBNOSTI

Za študente iz skupine rizičnih oseb je za udeležbo na izpitu priporočljiv posvet z lečečim zdravnikom. Možna rešitev je, da izpit pišejo v ločenem prostoru ali se prijavijo na kasnejši izpitni rok.

6. PODPORNE DEJAVNOSTI

ZRAČENJE PROSTOROV

Vsak dan pred pričetkom izpita ali praktičnega izobraževanja naj se učilnice temeljito prezrači (vsa okna v učilnici odprta na stežaj), nato pa naj se izvedbo prilagodi na način, ki omogoča redno prezračevanje prostorov na vsako uro. Še boljše je, če je seveda možno, da se učilnice zračijo ves čas. Okna naj odpira in zapira samo profesor oziroma ena oseba.

Tudi po koncu pouka, pred čiščenjem, naj se učilnico temeljito prezrači (vsa okna v učilnici odprta na stežaj).

Navodila za prezračevanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času širjenja COVID-19 so dosegljiva na: <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-prezracevanje-prostorov-izvenzdravstvenih-ustanov-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19> .

ČIŠČENJE PROSTOROV

Pred ponovnim pričetkom pouka naj bo šola ustrezno očiščena s sredstvi, ki se jih sicer uporablja za čiščenje prostorov.

V času izvajanja pouka je potrebno šolske prostore redno čistiti in razkuževati. Najmanj 1-krat dnevno je potrebno temeljito čiščenje prostorov, kjer se nahajajo dijaki, profesorji in ostalo osebje. V prostorih, ki niso stalno v uporabi, se razkuži površine in predmete, ki se jih pogosteje dotika.

Koši za smeti morajo biti izpraznjeni vsaj 1-krat na dan. Vreče v koših, v katere se odlagajo odstranjene maske, morajo biti ob odstranitvi zavezane, vložene še v eno vrečo in opremljene z datumom zaprtja. Na nedostopnem mestu naj bodo shranjene vsaj 72 ur. Po tem se lahko odstranijo med mešane odpadke.

Površine in predmete, ki se jih pogosto dotikamo (npr. kljuke, držala, stikala za luči, potezne vrvice v sanitarijah...) naj se razkužijo večkrat dnevno.

Upošteva naj se priporočila za čiščenje in razkuževanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času epidemije COVID-19, ki so dosegljiva na povezavi:

<https://www.nijz.si/sl/navodila-zaciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-katerih-se-je-zadrzeva>

SAMOPOSTREŽNI APARATI S HRANO IN NAPITKI

Samopostrežni aparati s hrano in napitki obratujejo skladno z navodili ponudnika, ki temeljijo na preprečevanju kontaktnega prenosa.

7. UKREPANJE V PRIMERU BOLENJA S SIMPTOMI/ZNAKI COVID-19 OBRAVNAVA PRIMERA S SUMOM NA COVID-19 V SREDNJI ŠOLI

Če zboli študent z vročino in drugimi znaki akutne okužbe dihal, se ga napoti domov. Za pot domov naj ne uporablja javnega prevoza. Če mora počakati svojce, naj počaka v izolaciji. Študent naj v tem času nosi masko. Uporablja samo sanitarije v prvem nadstropju, ki se jih po uporabi razkuži.

Če je pri študentu nato potrjena okužba COVID-19, mora o tem obvestijo šolo. Šola o tem obvesti NIJZ. NIJZ vodi epidemiološko preiskavo. Z epidemiološko preiskavo se išče izvor okužbe in identificira kontakte, ki so bili v stiku z obolelim dijakom v času kužnosti doma, v šoli itd. Pričetek kužnosti je dva dni pred pojavom bolezni. NIJZ svetuje kontaktom, da v času inkubacije COVID-19 spremljajo svoje zdravstveno stanje ter posreduje seznam kontaktov Ministrstvu za zdravje, ki izda odločbe o karanteni.

Če zboli profesor z vročino in znaki akutne okužbe dihal, se umakne iz delovnega mesta in pokliče izbranega zdravnika. V primeru, da je COVID-19 pozitiven, o tem obvesti šolo. Šola o primeru obvesti NIJZ, ki podobno začne z epidemiološko preiskavo.

Prostore šole, kjer se je gibal oboleli študent, profesor oziroma osebje s COVID-19, se temeljito očisti in izvede dezinfekcijo. Prostore se tudi temeljito prezračijo.

Priporočila za čiščenje in razkuževanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času epidemije COVID-19: <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-ciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izvenzdravstvenih-ustanov-v-katerih-se-je-zadrzeval>

Splošna navodila za osebe, ki zbolijo s sumom na COVID-19 so dostopna na spletni strani NIJZ: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/letak_covid-19.pdf.

Priloga 3

Izjava študenta pred vstopom v šolo/pristopom k izpitu ob sproščanju ukrepov za zaježitev širjenja COVID-19

_____ (ime in priimek)

1. v zadnjih 14 dneh nisem imel kateregakoli od naslednjih simptomov/znakov: povišana telesna temperatura, kašelj, glavobol, slabo počutje, boleče žrelo, nahod, težko dihanje (občutek pomanjkanja zraka), driska oz. sem bil v tem obdobju zdrav;
2. v zadnjih 14 dneh nisem bil v stiku z osebo, pri kateri je bila potrjena okužba s SARS-CoV-2.
3. Če se bodo pri meni pojavili zgoraj navedeni znaki/simptomi ali bo potrjena okužba s SARS-CoV-2 pri osebi, ki z menoj biva v istem gospodinjstvu (najpogosteje družinski član), bom ostal doma.

Kraj in datum: _____

Podpis : _____

Če zbolite z zgoraj navedenimi znaki/simptomi ali bo potrjena okužba s SARS-CoV-2 pri osebi, ki z vami biva v istem gospodinjstvu (najpogosteje družinski član), naj ostane doma in omeji stike z drugimi ljudmi. Če je/ste bolan-i, za nadaljnja navodila pokličite svojega izbranega ali dežurnega zdravnika. V primeru potrjene okužbe v družini ali drugega tesnega stika z okuženo osebo boste nadaljnja navodila prejeli od epidemiološke službe.

Priporočamo vam, da omejite stike s starejšimi (npr. s starimi starši) in osebami s pridruženimi kroničnimi boleznimi ali imunskimi pomanjkljivostmi, saj so le-ti bolj ogroženi za težek potek bolezni. Druženje mladostnikov namreč poveča tveganje za okužbo mladostnikov.

Osnovne informacije o COVID-19

Okužba z virusom SARS-CoV-2 lahko povzroči koronavirusno bolezen 2019 oz. COVID-19. Inkubacijska doba (čas med okužbo in pojavom bolezni) je lahko do 14 dni, povprečno približno 6 dni. Bolezen se najpogosteje kaže z znaki/simptomi okužbe dihal, to je s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Pri približno 80% okuženih bolezen poteka v lažji obliki. Pri otrocih je potek bolezni praviloma lažji, tveganje za težek potek in zaplete pa se poveča pri starejših (zlasti starejših od 60 let) in osebah s pridruženimi boleznimi, kot so srčno-žilne bolezni, bolezni pljuč, jeter, ledvic, sladkorna bolezen, imunske pomanjkljivosti ipd. Za težji potek bolezni je značilna pljučnica. Za potrditev ali izključitev okužbe s SARS-CoV-2 je potrebno mikrobiološko testiranje. Okužba s SARS-CoV-2 se med ljudmi prenaša kapljično, z izločki dihal. Za prenos potreben tesnejši stik z bolnikom (razdalja do bolnika manj kot 1,5 m). Okužba je možna tudi ob stiku s površinami, onesnaženimi z izločki dihal. Za preprečevanje okužbe je tako najpomembnejša dosledna higiena rok in kašlja. Podrobna navodila za preprečevanje okužbe in več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>

Priloga 4

Izjava zaposlenega/mentorja pred vstopom v šolo/pričetkom praktičnega izobraževanja

ob sproščanju ukrepov za zaježitev širjenja COVID-19

_____ (ime in priimek)

1. v zadnjih 14 dneh nisem imel kateregakoli od naslednjih simptomov/znakov: povišana telesna temperatura, kašelj, glavobol, slabo počutje, boleče žrelo, nahod, težko dihanje (občutek pomanjkanja zraka), driska oz. sem bil v tem obdobju zdrav;
2. v zadnjih 14 dneh nisem bil v stiku z osebo, pri kateri je bila potrjena okužba s SARS-CoV-2.
3. Če se bodo pri meni pojavili zgoraj navedeni znaki/simptomi ali bo potrjena okužba s SARS-CoV-2 pri osebi, ki z menoj biva v istem gospodinjstvu (najpogosteje družinski član), bom ostal doma.

Kraj in datum: _____

Podpis : _____

Če zbolite z zgoraj navedenimi znaki/simptomi ali bo potrjena okužba s SARS-CoV-2 pri osebi, ki z vami biva v istem gospodinjstvu (najpogosteje družinski član), naj ostane doma in omeji stike z drugimi ljudmi. Če je/ste bolan-i, za nadaljnja navodila pokličite svojega izbranega ali dežurnega zdravnika. V primeru potrjene okužbe v družini ali drugega tesnega stika z okuženo osebo boste nadaljnja navodila prejeli od epidemiološke službe.

Priporočamo vam, da omejite stike s starejšimi (npr. s starimi starši) in osebami s pridruženimi kroničnimi boleznimi ali imunskimi pomanjkljivostmi, saj so le-ti bolj ogroženi za težek potek bolezni. Druženje mladostnikov namreč poveča tveganje za okužbo mladostnikov.

Osnovne informacije o COVID-19

Okužba z virusom SARS-CoV-2 lahko povzroči koronavirusno bolezen 2019 oz. COVID-19. Inkubacijska doba (čas med okužbo in pojavom bolezni) je lahko do 14 dni, povprečno približno 6 dni. Bolezen se najpogosteje kaže z znaki/simptomi okužbe dihal, to je s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Pri približno 80% okuženih bolezen poteka v lažji obliki. Pri otrocih je potek bolezni praviloma lažji, tveganje za težek potek in zaplete pa se poveča pri starejših (zlasti starejših od 60 let) in osebah s pridruženimi boleznimi, kot so srčno-žilne bolezni, bolezni pljuč, jeter, ledvic, sladkorna bolezen, imunske pomanjkljivosti ipd. Za težji potek bolezni je značilna pljučnica. Za potrditev ali izključitev okužbe s SARS-CoV-2 je potrebno mikrobiološko testiranje. Okužba s SARS-CoV-2 se med ljudmi prenaša kapljično, z izločki dihal. Za prenos potreben tesnejši stik z bolnikom (razdalja do bolnika manj kot 1,5 m). Okužba je možna tudi ob stiku s površinami, onesnaženimi z izločki dihal. Za preprečevanje okužbe je tako najpomembnejša dosledna higiena rok in kašlja. Podrobna navodila za preprečevanje okužbe in več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>