



KORONAVIRUS

OBVESTILO ZA ORGANIZACIJE

1. UVOD

Zdravstveni dom Slovenske Konjice kot izvajalec zdravstvene dejavnosti na območju občin Slovenske Konjice, Zreče in Vitanje v skladu z zakonodajo skrbi tudi za preventivno delovanje in izvajanje ukrepov za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni. Glede na aktualno problematiko pojava kononavirusa v državah v naši neposredni bližini vam pošiljamo informacije za v zvezi z novim koronavirusom SARS-CoV-2 in navodila za preprečevanje njegovega širjenja.

Trenutna epidemiološka situacija ne narekuje izrednih ukrepov, zato ni posebnih omejitev pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti, tako v delovnem okolju kot vsakdanjem življenju. V Sloveniji zaenkrat še nimamo potrjenega primera okužbe z novim koronavirusom SARS-CoV-2, vendar lahko pričakujemo, da se bo pojavil tudi pri nas. Kljub temu je pomembno, da pojav novega koronavirusa ne ohromi našega vsakdanjega življenja.

V okoliščinah, kot je pojav nove nalezljive bolezni, je zelo pomembno opolnomočiti prebivalce za samozaščitno ukrepanje, zagotoviti ustrezno podporo pri obvladovanju morebitnih strahov in dvomov in omogočiti dostop do kakovostnih, preverjenih in strokovno utemeljenih informacij.

V nadaljevanju pošiljamo povzetek nekaterih splošnih informacij in preventivnih ukrepov v vezi s koronavirusom.

2. POTEK BOLEZNI

Bolezen COVID-19, ki jo povzroča novi koronavirus, je precej podobna drugim okužbam dihal, kot je npr. gripa. Bolezen se kaže s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, vročino nad 38°C, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Podatki kažejo, da v kar 80 % bolezen poteka blago in jo ljudje prebolijo brez zapletov. Okužba povzroča smrtnost 2 % okuženih, večina umrlih pa je starejših in je imela pridružene kronične bolezni srca, pljuč, sladkorno bolezen ipd. Točna inkubacijska doba še ni poznana, glede na ostale koronaviruse in preliminarne podatke, pa je ocenjena med 2 in 12 dnevi, najbrž ne več kot 14 dni. V povprečju naj bi bila inkubacijska doba dolga približno 6 dni. *Priloga.*

V kolikor osebe nimajo bolezenskih znakov, značilnih za nov koronavirus, ki se kažejo z vročino, kašljem in težkim dihanjem, niso potrebni posebni ukrepi.



Za osebe, ki prihajajo iz območij, kjer se pojavlja novi koronavirus, in so zdravi, niso potrebni posebni ukrepi. Te osebe so lahko normalno vključene v vsakodnevno rutino in ne potrebujejo domače karantene.

3. PRENOS VIRUSA

Nov koronavirus se med ljudmi prenaša kapljično. To pomeni, da je za prenos potreben tesnejši stik z bolnikom, razdalja do bolnika 1,5 m. Možno je, da se z novim koronavirusom okužimo ob stiku z onesnaženimi površinami, ni pa še zanesljivo dokazano.

Čeprav ni dokazano, da bi se novi koronavirus prenašal po zraku (aerogeno), se pa svetuje previdnost in zaščita pri posebej tveganih posegih v zdravstveni ustanovi. Bivanje v istem prostoru z bolnikom (če smo na razdalji 1,5 m) ne predstavlja tveganja so pa potrebni vsakodnevni preventivni ukrepi.

4. PREVENTIVNI UKREPI

Pri preprečevanju okužbe z virusom SARS-CoV-2 je tako kot pri drugih nalezljivih boleznih, ki povzročajo okužbe dihal, priporočljivo upoštevati naslednje **vsakodnevne preventivne ukrepe**:

- Izogibamo se **tesnim stikom z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni**.
- Ne dotikamo se **oči, nosu in ust**.
- V primeru, da zbolimo, **ostanemo doma**.
- Upoštevamo **pravila higiene kašlja – priloga**.
- **Redno si umivamo roke** z milom in vodo – **priloga**.
- V primeru, da voda in milo nista dostopna, **za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke**. Vsebnost etanola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Sredstva za čiščenje/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože.
- V času povečanega pojavljanja okužb dihal se **izogibamo zaprtih prostorov**, v katerih se zadržuje veliko število ljudi. Poskrbimo za **redno zračenje zaprtih prostorov**.
- **Redno čistimo in po potrebi razkužujemo predmete in površine**, ki se jih pogosto dotikamo (npr. kljuke, pulti, vse dostopne površine sten in oken, straniščna školjka, pipe umivalnikov ipd.).

Glede na trenutno epidemiološko situacijo **splošna uporaba zaščitnih mask ni potrebna**. Zaščitne maske po določenem času premočijo in ne nudijo več zaščite oz. so lahko ob nepravilni uporabi vir širjenja okužbe. Maske so smiselne znotraj zdravstvenih ustanov, kjer so zaposleni poučeni, kdaj je uporaba maske potrebna, ter o njeni pravilni namestitvi, nošenju, snemanju in odstranjevanju. Zaščitne maske so namenjene zdravstvenim delavcem, ki prihajajo v stik z osebami s sumom na okužbo, ter bolnikom, da zaščitijo druge pred širjenjem bolezni.



5. SUM NA OKUŽBO

Na okužbo s koronavirusom posumimo v primeru, da so izpolnjeni naslednji pogoji:

- Bolnik z vročino ali anamnestičnim podatkom o nedavni vročini ($\geq 38^{\circ}$ C) IN kašljem ali težkim dihanjem ali pri težjih oblikah občutkom pomanjkanja zraka (bolezen se lahko kaže tudi s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom – podobno kot gripa)
- Bolnik z zgoraj opisanimi simptomi in/ali znaki, ki je znotraj 14 dni pred začetkom bolezni potoval ali bival v državah s povečanim tveganjem (podatki o državah s povečanim tveganjem so dnevno objavljeni na spletni strani www.nijz.si).
- Bolnik z zgoraj opisanimi simptomi in/ali znaki, ki je znotraj 14 dni pred začetkom bolezni bil v tesnem stiku z bolnikom, pri katerem je bila potrjena okužba s SARS-CoV-2 ne glede na geografsko lokacijo.

Vsako osebo, ki izpolnjuje epidemiološka IN klinična merila, se testira na okužbo s SARS-CoV-2. Za potrditev ali izključitev okužbe z novim koronavirusom je potrebno mikrobiološko testiranje.

6. POTOVANJE

Širjenje novega koronavirusa je v dvome spravilo marsikoga, ki je že načrtoval potovanje v tujino. Zaradi trenutnega širjenja okužb dihal s koronavirusom s Kitajske v evropske države in drugam, zaenkrat potovanja niso odsvetovana, enako velja tudi za prestopne na mednarodnih letališčih oziroma notranje prestopne. Opozoriti je potrebno na preventivne ukrepe v prostorih z veliko ljudmi (umivanje rok s toplo vodo in milom, razkuževanje rok, izogibanje dotikanju obraza z neumitimi rokami, izogibanje bolnim ljudem). Za potovanje v tujino se tako še naprej vsak odloča po lastni presoji. Če potnik zboli v času potovanja, naj se posvetuje z zdravstveno službo na destinaciji.

Po vrnitvi v Slovenijo naj potnik 14 dni opazuje svoje zdravstveno stanje. Če zboli z znaki okužbe dihal (vročina, kašelj, težko dihanje), naj se po telefonu posvetuje z zdravnikom in ustrezno navede, kje je bival/potoval. Z zdravnikom se bo dogovoril o potrebnih nadaljnjih ukrepih.

7. ZDRAVLJENJE

Protivirusnega zdravila za nov koronavirus ni. V preskušanju so protivirusna zdravila, vendar nobeno ni registrirano za zdravljenje koronavirusa. Zdravila, ki učinkujejo npr. na virus gripe ali herpes virus, ne učinkujejo na koronavirus. Antibiotiki so v primeru s okužbo s koronavirusom neučinkoviti.



Zdravljenje je simptomatsko – z zdravili se poskuša olajšati bolnikove simptome/težave v domači oskrbi. Zvišana telesna temperatura se lahko znižuje z antipiretiki (zdravili, ki znižujejo povišano telesno temperaturo). Zaužiti je potrebno dovolj tekočine in priporočen je počitek. Upoštevati je potrebno navodila vašega izbranega osebnega zdravnika. V primeru poslabšanja stanja (poslabšanje kašlja z gnojnim izpljunkom, težko dihanje, pojav apatičnosti in zmedenosti ipd.), se je potrebno preko telefona posvetovati z vašim osebnim zdravnikom glede nadaljnjih ukrepov. V težjih primerih je potrebno bolnišnično zdravljenje.

Cepivo proti koronavirus še ne obstaja.

8. UKREPI NA NAŠEM OBMOČJU

Tudi za naše območje veljajo določeni splošni ukrepi, katere je za preprečevanje širjenja okužb potrebno dosledno in odgovorno spoštovati. Postopki odvzema brisa se izvajajo na šestnajstih (16) lokacijah v državi in je za naše območje določeno v Splošni bolnišnici Celje – Urgentni center. Navodila za obravnavo oseb na sum s okužbo s koronavirusom:

- Oseba, ki posumi na okužbo s koronavirusom vzpostavi **telefonski kontakt** s svojim osebnim izbranim zdravnikom ali izven njegovega delovnega časa s službo NMP (03 758 17 00 ali 112). Zdravnik ali drugo zdravstveno osebje bo podalo natančna nadaljnja navodila.
- **Brez predhodne telefonske najave osebe s sumom na koronavirus vstop v prostore zdravstvenega doma ali katerekoli druge zdravstvene ustanove ni dovoljen.**
- Zdravnik po telefonu na podlagi kliničnih in epidemioloških podatkov določi sum na okužbo, ki potrebuje odvzem brisa.
- Zabeleži se podatke o osebi (ime in priimek, telefonski kontakt, lokacija/prebivališče), ki bo napotena na točko odvzema brisa. Osebo se seznanijo, da jo bo kontaktiral zdravstveni delavec iz točke, določene za obravnavo in odvzem brisov.
- Glede na lokacijo/prebivališče se osebo napoti na najbližjo točko za odvzem, ki je za naše območje v SB Celje (kontakt 03 423 30 79)
- Zdravnik ali drug zdravstveni delavec na točko za odvzema brisa najavi podatke osebe, ki jo je napotil.
- Pooblaščen oseba na točki odvzema brisa in obravnave kontaktira napoteno osebo in ji da natančna navodila o načinu in času prihoda.

Zdravstveni domovi, tudi ZD Slovenske Konjice, ki niso primarno določeni kot točka za odvzem in obravnavo, bodo pa ob povečanem obsegu dela in prehodom v višjo stopnjo ukrepov morali kadrovske participirati pri organizaciji dela v ustanovi, ki so določeni za odvzem brisov in obravnavo, skladno z epidemiološko situacijo in navodili Ministrstva za zdravje.

Nacionalni inštitut za javno zdravje je vzpostavil tudi posebno telefonsko številko **031 646 617**, na kateri lahko dobite več informacij. Številka je dosegljiva vsak dan **od 9. do 17. ure**.



Ali skrbite, da ste okuženi?

Če ste se zadrževali na območjih z izbruhom koronavirusa oziroma ste bili v stiku z nekom, ki prihaja s takšnega območja, in ste zboleli (kašelj, vročina, težko dihanje), prosimo, da:

- ostanete doma in se izogibajte stikom z ljudmi,
- pokličete osebnega ali dežurnega zdravnika v najbližji dežurni ambulanti,
- upoštevate Navodila ob sumu na okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2.- **priloga**

Če bolezenskih znakov ne opazite, ukrepi niso potrebni.

9. ZAKLJUČEK

Trenutna epidemiološka situacija ne predstavlja povečanega tveganja za okužbo s koronavirusom, vendar se lahko situacija glede na širjenje hitro spremeni. Z doslednim izvajanjem vsakodnevnih preventivne ukrepe lahko veliko pripomoremo k preprečevanju širjenja nalezljivih bolezni (ne samo širjenja koronavirusa ampak tudi drugih nalezljivih bolezni).

Pomembno je, da za informiranje splošne javnosti uporabljamo navodila in priporočila strokovnih služb kot sta Nacionalni inštitut za javno zdravje in Ministrstvo za zdravje. Vsa njihova gradiva so dostopna na spletnih straneh:

- <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>
- <https://www.gov.si/podrocja/zdravje/preventiva-in-skrb-za-zdravje/obvladovanje-nalezljivih-bolezni/koronavirus/>

V nadaljevanju vam prilagamo nekaj grafičnih prilog splošnih informacij, preventivnih ukrepov in obravnave oseb s sumom na okužbo s koronavirusom.

V primeru dodatnih pojasnil in vprašanj smo vam na voljo tudi v vodstvu zavoda na tel.št. 03 758 17 26.

Lep pozdrav,

Dejan Verhovšek
direktor





KAJ JE KORONAVIRUS?

Koronavirus povzroča virusno bolezen, ki se kaže s simptomi, podobnimi gripi. Pri približno 80 % okuženih poteka v lažji obliki, težji potek naj bi imelo približno 20 % zbolelih. Ocenjuje se, da je smrtnost po okužbi približno 2 %. Za potrditev ali izključitev okužbe z novim koronavirusom je potrebno mikrobiološko testiranje.

SIMPTOMI	PRENOS VIRUSA	PREVENTIVA
<p>glavobol in povišana temperatura</p> <p>izcedek iz nosu</p> <p>kašelj</p> <p>težave z dihanjem</p> <p>slabo počutje in bolečine v mišicah</p>	<p>kapljično s kašljanjem ali kihanjem, varna razdalja vsaj 1,5 m.</p> <p>s tesnejšim stikom z okuženo osebo</p> <p>lahko tudi</p> <p>ob stiku z onesnaženimi površinami</p>	<p>Redno si umivajte roke z vodo in milom.</p> <p>Kašljajte v rokev.</p> <p>Izogibajte se zaprtih prostorov, kjer se zadržuje veliko ljudi.</p> <p>Redno zračite zaprte prostore.</p> <p>Glede na trenutno epidemiološko situacijo splošna uporaba zaščitnih mask ni potrebna.</p>

RIZIČNE SKUPINE:

Najbolj so ogroženi starejši ljudje in tisti z že obstoječimi zdravstvenimi stanji (kot je sladkorna bolezen, bolezn srca itd.).

POMEMBNO:

V primeru pojava bolezenskih znakov pokličite osebnega zdravnika ali zdravstveno službo.

Pred odhodom na območja, s katerih poročajo o okužbah s koronavirusom, preverite stanje ukrepov v ciljni destinaciji, saj se razmere in ukrepi za zajezitev virusa hitro spreminjajo.

Slovenskim državljanom in državljanom, ki se nahajajo na območjih, s katerih poročajo o okužbah s koronavirusom, svetujemo previdnost pri vračanju domov.

Če se vam bodo v obdobju 14 dni po vrnitvi pojavili bolezenski znaki vročina in kašelj ali občutek težkega dihanja, ostanite doma ter se izogibajte stikom z drugimi ljudmi. Po telefonu se posvetujete z zdravstveno službo, ob tem navedite potovanje.

Če pri sebi ne opazite bolezenskih znakov, ukrepi niso potrebni.



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.



SUM NA OKUŽBO S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2

Kako ravnam po prihodu z območja, kjer se pojavlja koronavirus SARS-CoV-2, ali menim, da sem bil v stiku z okuženo osebo?



1.

Če pri sebi opazite bolezenske znake (vročina, kašelj, oteženo dihanje, kar je značilno za pljučnico), ostanite doma, izogibajte se stikom z drugimi ljudmi.



2.

Po telefonu se posvetujte s svojim izbranim osebnim zdravnikom. Če ta ni dosegljiv, pokličite najbližjo dežurno ambulanto, kjer boste prejeli nadaljnja navodila.



3.

Zdravnik bo potrdil ali ovrgel sum na okužbo. Če bo sum upravičen, vas bo zdravnik napotil v zdravstveno ustanovo (t.i. vstopna točka za odvzem brisa).



4.

Do te zdravstvene ustanove se peljite z osebnim avtomobilom in ne z javnim prevozom (vlak, avtobus, taksi). Kašljajte v robec ali rokav. Pred odhodom od doma si umijte roke z vodo in milom.



5.

Zdravnik, ki vam bo vzel bris, bo glede na vaše zdravstveno stanje ocenil, kje boste počakali na rezultate testa.



6.

Po prejemu rezultata vas bo zdravnik obvestil o nadaljnjih ukrepih.



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 —

1



Roke najprej dobro splaknemo pod toplo tekočo vodo.

2



Z **milom**, ki ga nanesemo po celotni površini rok, si drgnemo roke **1 minuto**, po vseh predelih (dlani, hrbtišča, med prsti, palca in tudi pod nohti obeh rok).

3



Milo dobro speremo z rok s toplo vodo.

4



S papirnato brisačo za enkratno uporabo si roke obrišemo do suhega. Pipo zapremo s papirnato brisačo in pazimo, da se je z umitimi rokami ne dotaknemo več.