

Koronavirus (SARS-CoV-2) - ključne informacije

Nov koronavirus so poimenovali SARS-CoV-2. COVID-19 je novo poimenovanje za bolezen, ki jo virus SARS-CoV-2 povzroča

KAKO POTEKA BOLEZEN, KAKŠNI SO SIMPTOMI IN ZNAKI?

Bolezen se kaže s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Natančni podatki o poteku bolezni se še zbirajo, saj gre za nov virus. Iz poročanja Kitajske lahko sklepamo, da poteka v lažji obliki pri približno 80 % okuženih. Težji potek naj bi imelo približno 20 % zbolelih. Za težji potek bolezni je značilna pljučnica.

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. Koronavirus se dokazuje v brisu nosno-žrelnega prostora, v brisu žrela, izmečku dihal in še v drugih kužninah.

ALI ZA KORONAVIRUSOM ZBOLEVAJO LE STAREJŠE IN KRONIČNO BOLNE OSEBE ALI LAHKO ZBOLJO TUDI MLAJŠI?

S koronavirusom se lahko okužijo tako starejše, kot tudi mlajše osebe. Izkušnje kažejo, da imajo težji potek bolezni starejše osebe s kroničnimi obolenji (kot so astma, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni ipd.).

KAKO SE OKUŽBE Z NOVIM KORONAVIRUSOM ZDRAVIJO?

Zdravljenje je simptomatsko – z zdravili se poskuša olajšati bolnikove težave. Zvišano telesno temperaturo se znižuje z antipiretiki (zdravili, ki znižujejo povišano telesno temperaturo). Priporoča se počitek in zaužitje dovolj tekočine. Ob zapletih je potrebna bolnišnična oskrba.

Cepivo ne obstaja.

ALI SE NOV KORONAVIRUS PRENAŠA MED LJUDMI?

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 svetuje previdnost. Bivanje v istem prostoru z bolnikom (če smo na razdalji 1,5 m) ne predstavlja tveganja.

KAKŠNA JE INKUBACIJSKA DOBA PO OKUŽBI Z NOVIM KORONAVIRUSOM?

Točna inkubacijska doba še ni poznana, glede na ostale koronavirusne 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.

KAKO DOLGO VIRUS SARS-COV-2 PREŽIVI NA POVRŠINAH?

Trenutno še ni znano, kako dolgo lahko virus preživi na površinah, čeprav prve informacije kažejo, da lahko **preživijo nekaj ur**. Razkužila lahko učinkovito uničijo virus in preprečijo, da bi virus prešel na človeka.

PREPREČEVANJE OKUŽBE Z VIRUSOM SARS-COV-2019

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 stiskom z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni**.
- Ne dotikamo se **oči, nosu in ust**.
- V primeru, da zbolimo, **ostanemo doma**.
- Upoštevamo **pravila higijene kašlja**.
- **Redno si umivamo roke** z milom in vodo vsaj 20 sekund. Poskrbimo tudi za umivanje otrok. [Link](#) za prikaz umivanja rok za [otroke](#). Roke si umijemo: pred jedjo in hranjenjem otrok; po uporabi stranišča; če se dotikamo nosu, obraza, ust, las, kihamo, kašljamo, se usekujemo; pred in po negi otroka; pred odhodom domov.
- **V primeru, da voda in milo nista dostopna, za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke**. Vsebnost alkohola 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.
- Glede na trenutno epidemiološko situacijo **splošna uporaba zaščitnih mask ni potrebna**. Maske nudijo določeno mero zaščite le ob pravilni uporabi. Pred nameščanjem maske in po odstranitvi le-te v koš za odpadke si roke vedno dobro umijemo. Pri nameščanju tudi poskrbimo, da si masko dobro zatesnimo čez nos, usta in brado. Pazimo, da se maske med nošenjem ne dotikamo. Po določenem času namreč premočijo in ne zagotavljajo več zaščite, treba jih je nadomestiti z novimi.
- V času povečanega pojavljanja okužb dihal se **izogibamo zaprtih prostorov**, v katerih se zadržuje veliko število ljudi.
- **Poskrbimo za redno zračenje zaprtih prostorov**. Igralnice (in druge delovne ter bivalne prostore) zračimo v odsotnosti otrok v enakomernih intervalih (cca na 3 ure) – po jedi, po daljši notranji dejavnosti, pred počitkom, po previjanju. Za 2 do 3 minut na stežaj odpremo čim več oken hkrati. S tem omogočimo dotok svežega zraka in zmanjšamo koncentracijo mikroorganizmov ter tveganje za okužbo. Zračimo tudi ob nizkih zunanjih temperaturah in v času ogrevalne sezone, saj zaprt prostor

predstavlja večje tveganje za okužbo kot kratkotrajen dotok svežega hladnejšega zraka.

- **Poskrbimo za redno čiščenje igrač v vrtcu.**

V primeru pojava katerekoli nalezljive bolezni v oddelku je režim higienskega vzdrževanja igrač poostren in, če ni določeno drugače, velja za čas najdaljše inkubacije za določeno nalezljivo bolezen in to od zadnjega primera nalezljive bolezni v oddelku. V tem primeru velja naslednje:

Tekstilne igrače se takoj pošljejo v pranje v pralnico in se umaknejo iz uporabe za čas najdaljše inkubacije za določeno nalezljivo bolezen.

Plastične igrače, ki so v uporabi, se perejo dnevno (velja za I. in II. starostno stopnjo).

KAJ STORIMO ČE ZBOLIMO ZA COVID -19

Zdravljenje okužbe z novim koronavirusom poteka simptomatsko. Zvišano telesno temperaturo si lahko znižujete z antipiretiki (zdravili, ki znižujejo povišano telesno temperaturo). Zaužijte dovolj tekočine in počivajte. Upoštevajte navodila vašega izbranega osebnega zdravnika.

Prosimo vas, da z namenom preprečevanja širjenja novega koronavirusa upoštevate sledeča navodila:

- Dokler ne okrevate, ostanite doma. Izogibajte se stikom z drugimi ljudmi.
- Večino časa 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).
- Redno prezračujte prostore, v katerih se zadržujete. Prezračite prostor 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.
- Skrbno si umivajte roke z milom in vodo, po potrebi jih tudi razkužujte. Glede pravilne higiene rok si oglejte prilogi.
- Uporablajte svoj jedilni/higienski pribor, perilo in brisače.
- Površine, vidno onesnažene z respiratornimi izločki, očistite; prav tako redno čistite ostale površine. Uporabite čistila, ki jih imate doma.
- Svoje perilo operite z običajnim pralnim praškom na vsaj 60°C.

V primeru poslabšanja stanja (poslabšanje kašlja z gnojnim izpljunkom, težko dihanje, pojav apatičnosti in zmedenosti ipd.), se preko telefona posvetujte z vašim osebnim zdravnikom glede nadaljnjih ukrepov.

Vir: <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 —

1



Roke najprej dobro splaknemo pod toplo tekočo vodo.

2



Z **milom**, ki ga naneseemo 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.