NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE, 14. 05. 2020

*Ob umirjanju epidemije ostaja ključnega pomena dosledno spoštovanje ukrepov fizičnega distanciranja, higiene rok in kašlja ter izolacija bolnih*

Epidemiološka situacija glede novega koronavirusa SARS-CoV-2 v Sloveniji se umirja, zato se je začelo postopno sproščanje sistemskih ukrepov za zamejitev širjenja virusa. Še vedno je za zamejevanje širjenja virusa SARS-CoV-2 v populaciji ključnega pomena, da posamezniki dosledno spoštujemo naslednje ukrepe:

1. **Redno in temeljito umivanje rok z milom in vodo ali razkuževanje rok**

Umivanje rok z vodo in milom je osnovni higienski ukrep, s katerim na relativno enostaven način fizično odstranimo nečistoče in mikroorganizme z naših rok.

Pred umivanjem roke pod tekočo vodo najprej zmočimo in šele nato namilimo. S površine rok tako odplaknemo precejšne število mikroorganizmov in miljenje, ki sledi, je bolj učinkovito. Pomembno je, da so umiti vsi predeli rok (dlani, prsti, prostori med prsti, hrbtišče rok, konice prstov, palca, pod nohti, zapestja). Pipo zapremo s komolcem ali papirnato brisačo in ne z golo umito roko, še posebej če nismo doma. Če nimamo možnosti za umivanje rok pod tekočo vodo z milom, lahko umivanje rok nadomestimo tudi z razkuževanjem.

Ne dotikamo se obraza, zlasti ne ust, nosu in oči, če roke prej niso umite ali razkužene.

1. **Upoštevanje pravilne higiene kašlja**

Preden zakašljamo/kihnemo, si pokrijemo usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljamo/kihnemo v zgornji del rokava. Papirnat robček po vsaki uporabi odvržemo v posebno plastično vrečko za smeti in si nato umijemo roke z milom ter vodo ali si roke razkužimo,

1. **Spoštovanje pravil fizičnega distanciranja**

Ko se družimo z osebami izven skupnega gospodinjstva in pazimo, da vzdržujemo medsebojno razdaljo najmanj 1,5 m oz. 2 m.

1. **V primeru bolezenskih znakov ostanemo doma**

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.

1. **Spoštovanje priporočil / navodil NIJZ ob sproščanju ukrepov**

S spoštovanjem priporočil oz. navodil NIJZ ob sproščanju ukrepov pripomoremo k zamejitvi širjenja virusa SARS-CoV-2.

*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.*

*več informacij na spletni strani: https://nijz.si/*