

## Priporočila NIJZ za ravnanje v karanteni na stalnem/začasnem naslovu

### OSTANITE DOMA

- Ne odhajajte od doma (ne zapuščajte svojega doma, ne hodite v službo, trgovino ali druge ustanove, ne uporabljajte javnega prevoza ali taksijev)
- Izogibajte se stikom z drugimi in ne sprejemajte obiskov v vašem domu.
- V času karantene se zamotite s prijetnimi aktivnostmi. Čas si lahko krajšate z vajami za fizično aktivnost, s kuhanjem, branjem, učenjem preko spleta, z gledanjem filmov ipd.
- Kljub osamitvi ostanite povezani z drugimi ljudmi, še posebej če živite sami. Priskrbite si podporo prijateljev, družine in drugih. Poskusite ostati v stiku z njimi po telefonu, po pošti ali spletu. Dajte jim vedeti, da želite ostati povezani in naj to postane vaša dnevna rutina. To je pomembno za vaše duševno počutje. Morda vam bo koristilo, če z njimi delite, kako se počutite, in morda bo to koristilo tudi njim.
- Za osebe, ki živijo z vami v skupnem gospodinjstvu in jim ni bila odrejena karantena, velja, da naj upoštevajo priporočila socialnega distanciranja. Socialno distanciranje pomeni, da naj osebe, ki živijo z vami v skupnem gospodinjstvu upoštevajo navodila, da se brez potrebe ne družijo z osebami izven skupnega gospodinjstva, pazijo na razdaljo 1,5 m, v trgovino gredo čim manjkrat in takrat, ko ni veliko ljudi, kar največ poskusijo opraviti preko spletnih strani. Tisti, ki ne morejo dela opravljati od doma, lahko hodijo v službo, vendar naj se čim bolj pozorno samoopazujejo in prenehajo z delom ob pojavu bolezenskih težav. Osebe naj bodo pozorne glede higiene. Osebam, ki živijo z vami v skupnem gospodinjstvu in jim ni bila odrejena karantena, ni odvzeta svoboda gibanja.

**Obveščamo vas, da mora delavec v skladu z Zakonom o interventnih ukrepih za pripravo na drugi val COVID-19 najpozneje v treh delovnih dneh od odreditve karantene o tem in o razlogih, iz katerih mu je bila odrejena karantena, obvestiti delodajalca. Prav tako mora najpozneje v treh delovnih dneh od prejema odločbe o odreditvi karantene odločbo posredovati delodajalcu.**

### SPREMLJAJTE SVOJE ZDRAVSTVENO STANJE

- V obdobju 14 dni od zadnjega visoko rizičnega tesnega stika z osebo s COVID-19 oz. 14 dni od prihoda v Slovenijo spremljajte svoje zdravstveno stanje s pomočjo Tabele za spremljanje zdravstvenega stanja.
- Če se pri vas v tem obdobju pojavijo znaki okužbe dihal (npr. slabo počutje, prehladni znaki, kašelj, vročina, težko dihanje) ali drugi bolezenski znaki, navedeni v Tabeli za spremljanje zdravstvenega stanja, pokličite osebnega ali dežurnega zdravnika, kjer boste prejeli nadaljnja navodila. Zdravniku povejte, da ste oz. ste bili v karanteni.
- Zdravstveni delavci vam bodo dali navodila, ali je potreben obisk zdravnika. Prejeli boste tudi dodatna navodila kot na primer kako se odpravite na pot, kako si namestiti masko, kdaj se zglasite v zdravstveni ustanovi, kateri vhod uporabite, ipd.
- V primeru, ko morate sami na pot do vstopne točke zdravstvenega doma, ne uporabljajte javnega prevoza, sistema souporabe avtomobilov ali taksijev.

### ZAGOTAVLJANJE OSNOVNIH ŽIVLJENSKIH POTREBŠČIN

- Za zagotavljanje osnovnih živil in higienskih potrebščin se s svojci, sosedi ali prijatelji dogovorite, da vam jih priskrbijo in dostavijo na dom. Pri dostavi naj v vaš dom ne vstopajo, ampak naj potrebščine pustijo pred vhodnimi vrati in vas o tem obvestijo po domofonu ali telefonu. Za zagotavljanje osnovnih življenjskih potrebščin se lahko obrnete na lokalno skupnost (na primer lokalna izpostava Rdečega križa, prostovoljci itd).

- Priporočamo uporabo alternativnih metod nakupovanja kot so spletna prodaja in dostava na varen način, pri čemer dostavljaivec ne vstopa v vaš dom in vam dostavi paket pred vhodna vrata. Priporočamo, da upoštevate priporočila na naslednji [povezavi](#).

## OMEJITE STIKE Z BOLNIKOM IN OSTALIMI ČLANI SKUPNEGA GOSPODINJSTVA

- Kolikor je mogoče omejite stike z bolnikom oz. bolnimi osebami v vašem gospodinjstvu.
- Z vsemi osebami skupnega gospodinjstva vzdržujte medsebojno razdaljo vsaj 1,5 metra.
- Zdrave osebe se ne zadržujte se v istih prostorih kot bolnik oz. bolni člani gospodinjstva. Če je možno, uporabljajte svoje prostore, ki so ločeni od prostorov, v katerih se zadržuje bolnik oz. bolni člani gospodinjstva. Spite v ločenem prostoru, v kolikor je to mogoče.
- Zdrave osebe uporabljajte ločeno kopalnico kot bolnik oz. bolni člani gospodinjstva. Če nimate te možnosti, naj kopalnico za tuširanje/kopanje najprej uporabijo zdrave osebe in na koncu bolnik oz. bolne osebe. Če eno kopalnico uporablja več članov skupnega gospodinjstva, uporabljajte kopalnico posamično. Po uporabi kopalnice naj vsaka oseba počisti površine s čistili, ki jih imate doma.
- Pri uporabi kuhinje se zdrave osebe izogibajte stikov z bolnikom oz. bolnimi člani gospodinjstva in se tam ne zadržujte hkrati z njimi. Obroke hrane uživajte ločeno, in sicer najprej zdravi člani gospodinjstva in nato bolnik oz. bolni člani gospodinjstva, ki naj vstopajo v kuhinjo šele takrat, ko so ostali člani že pojedli svoj obrok. Pred pripravo hrane in pred jedjo si skrbno umijte roke. Pomembno je, da vsakič počistite za sabo, tako površine, ki ste se jih dotikali, kot tudi posodo in pribor, ki ste jih uporabljali. Uporabljajte svoj jedilni pribor in ločeno shranjujte svojo kuhinjsko krpo.
- Redno prezračujte prostore, v katerih se zadržujete. Prezračite prostor za pet do deset minut večkrat na dan.

[Več >>](#)



## NOVICE



### Info SKEI št. 9/2020

07.10.2020 - Naše aktivnosti v prvem jesenskem mesecu.

## DELAVSKA ENOTNOST



### Delavska enotnost št. 16, 8.10.2020

12.10.2020 -

### Tematska številka DE - 30 let ZSSS

02.10.2020 - Tudi ZSSS letos praznuje 30 obletnico.

