

### Priporočila za osebe v karanteni na stalnem/začasnem naslovu

Priporočila so namenjena osebam, ki jim je bila odrejena karantena zaradi visoko tveganega stika z osebo s COVID-19 ali ob vstopu v Slovenijo. Karantena je ukrep, s katerim se omeji svobodno gibanje zdravim osebam in ga odredi Ministrstvo za zdravje na predlog Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Odločbo za karanteno boste z Ministrstva za zdravje prejeli po pošti ali vam bo vročena na meji ob vstopu v Slovenijo. V času bivanja v karanteni upoštevajte vsebino odločbe za karanteno in naslednja navodila:

#### **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 dostavljavec 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.

### **SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE**

- Socialna osamitev, nepredvidljivost in spremembe v rutini lahko prispevajo k povečanju stresa. Mnogi ljudje (tudi tisti, ki običajno nimajo težav z duševnim zdravjem) so v takih razmerah lahko zaskrbljeni. Razumljivo je, da izvajanje takih ukrepov lahko povzroči dolgočasje ali je frustrirajoče. Lahko se boste slabo počutili, imeli težave s spanjem, pogrešali družbo. Pomagate si lahko na preprost način:
  - Na spletu poiščite ideje za gibalne vaje, ki jih lahko izvajate doma.
  - Delajte stvari pri katerih uživate: npr. branje, kuhanje, poslušanje radia, gledanje TV.
  - Poskušajte jesti zdravo in uravnoteženo, piti dovolj vode, izogibajte se kajenju, alkoholu in drogam.
- Ob stalnem spremljanju novic boste lahko bolj zaskrbljeni. Zato poskusite omejiti čas, ki ga namenite spremljanju medijskega poročanja o epidemiji. Preverite novice le ob določenem času ali nekajkrat na dan.
- Poskusite se osredotočiti na stvari, ki jih lahko nadzorujete, npr. svoje vedenje, s kom govorite, od koga dobivate informacije.

### **RAVNANJE S HIŠNIMI LJUBLJENČKI**

- Za hišne ljubljence v domačem okolju naj poskrbijo zdravi člani skupnega gospodinjstva, če je mogoče. Pred in po ukvarjanju z živaljo si umijte roke. Za sprehajanje vašega psa se dogovorite z osebami izven vašega gospodinjstva (npr. s svojci, sosedi, prijatelji), ki si naj pred in po interakciji z živaljo umijejo roke.
- Zaenkrat ni dokazov za prenos okužbe z virusom SARS-CoV-2 preko hišnih ljubljencev.

### **UPOŠTEVAJTE HIGIENO ROK**

- Pogosto si umivajte roke z milom in vodo. V primeru, da voda in milo nista dostopna, za razkuževanje rok uporabite namensko razkužilo za roke.
- Ne dotikajte se obraza z nečistimi/neumitimi rokami.

### **NE DELITE SVOJIH OSEBNIH IN HIGIENSKIH PREDMETOV Z DRUGIMI**

- Uporabljajte svoj jedilni pribor, higienske pripomočke, perilo in brisače ter jih ne delite z drugimi.
- Po uporabi osebnih in higienskih predmetov, le te očistite in jih shranjujte ločeno od ostalih.

### **ČIŠČENJE IN RAVNAVNJE Z ODPADKI**

- Za čiščenje površin uporabite vodo in običajna čistilna sredstva.
- Večkrat očistite površine, ki se jih pogosto dotikate (npr. kljuke, mize, kuhinjski pult, nočne omarice, straniščno školjko, pipe umivalnikov, telefoni, tipkovnice ipd.).
- Osebnne odpadke (npr. uporabljene robčke) ter odpadke od čiščenja prostorov (npr. krpe za enkratno uporabo), je potrebno odložiti v plastično vrečo za odpadke in jo, ko je polna, tesno zavezati. Vsebine vreč ne tlačite in se odpadkov po odlaganju v vrečo ne dotikajte več. To vrečo nato namestite v drugo plastično vrečo za odpadke in tudi to tesno zavežite. Vrečo je treba postaviti ločeno od ostalih odpadkov (npr. v predprostor, na balkon, na teraso). Shranjena mora biti na varnem mestu, zaščitena pred otroki in živalmi. To vrečo ločeno hranite vsaj 72 ur, preden jo odložite v zunanji zabojnik za mešane komunalne odpadke (preostanek odpadkov).
- Ostale gospodinske odpadke zavržite kot običajno.
- Po vsakem ravnanju z odpadki in/ali čiščenju si temeljito umijte roke z milom ter vodo.

#### KDAJ JE KONEC KARANTENE?

- **Karantena traja 10 dni od zadnjega visoko rizičnega tesnega stika z osebo s COVID-19 oz. 10 dni od prihoda v Slovenijo (za osebe, ki jim je bila odrejena karantena ob vstopu v Slovenijo).**
- V primeru, da vam je bila odrejena **karantena ob vstopu v Slovenijo** lahko v skladu z *Odlokom o odrejanju in izvajanju ukrepov za preprečitev širjenja nalezljive bolezni COVID-19 na mejnih prehodih na zunanji meji, na kontrolnih točkah na notranjih mejah in v notranjosti Republike Slovenije* v času trajanja karantene opravite testiranje na prisotnost SARS-CoV-2 (COVID-19). Če je izvid testa negativen, se karantena lahko prekine. Za preklic karantenske odločbe o negativnem izvidu obvestite Ministrstvo za zdravje po elektronski pošti na naslov [karantena.mz@gov.si](mailto:karantena.mz@gov.si) in priložite dokazilo o negativnem testu. Ministrstvo za zdravje vam bo potrdilo preklic odločbe z odgovorom na elektronsko sporočilo.
- Če vam je bila odrejena **karantena zaradi visoko tveganega stika z osebo s COVID-19**, se tudi v primeru morebitnega negativnega testa na SARS-CoV-2 karantena ne prekine.
- Še naprej **spremljajte svoje zdravstveno stanje** s pomočjo Tabele za spremljanje zdravstvenega stanja, dokler ne mine 14 dni od zadnjega visoko rizičnega tesnega stika z osebo s COVID-19 oz. 14 dni od prihoda v Slovenijo. 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.
- **Tudi po koncu karantene se izogibajte vsem nenujnim tesnim stikom z ostalimi ljudmi dokler ne mine 14 dni od zadnjega visoko rizičnega tesnega stika z osebo s COVID-19 oz. 14 dni od prihoda v Slovenijo.** To velja še posebno za stike s starejšimi, tistimi s kroničnimi boleznimi in tistimi, ki imajo oslabilen imunski sistem (bolezni srca in ožilja, bolezni dihal, sladkorna bolezen, oslabiljeno delovanje ledvic, zdravljenje raka...). Pri njih je tveganje za težji potek bolezni višje.

- Po prenehanju karantene še naprej upoštevajte pravilno higieno kašlja in si še naprej pogosto umivajte roke.
- Testiranje po koncu karantene ni potrebno.
- Spremljajte situacijo v Sloveniji in upoštevajte ukrepe in navodila strokovnjakov (pristojnih inštitucij).