

## **Navodila za preprečevanje akutnih okužb dihal za zaposlene v domovih za starejše (DSO) in drugih socialno varstvenih zavodov (SVZ)**

V času povečanega pojavljanja akutnih okužb dihal in drugih obolenj, je pomembno, da v domovih za starejše, kjer prebivajo tudi varovanci s kroničnimi boleznimi zmanjšamo tveganje za širjenje teh okužb med zaposlenimi in varovanci z upoštevanjem sledečih navodil.

### **1. SPREMLJANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA ZAPOSLENIH**

**Ostanite doma in se posvetujte s svojim osebnim zdravnikom, kadar imate :**

- povišano telesno temperaturo (38 °C ali več ),
- mrazenje,
- kašelj,
- glavobol,
- bolečine v žrelu,
- bolečine v mišicah, kosteh in sklepih,
- izcedek iz nosu,
- bruhanje,
- drisko.

### **2. OSNOVNA HIGIENSKA NAČELA ZAPOSLENIH**

- Preden zakašljate ali kihnete si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom, ki ga nato odvrzite v koš za smeti.
- Če nimate robčka zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.
- Po kašljanju, kihanju in brisanju nosu si vedno umijte roke.
- S tekočim milom in vodo si umijte roke pred vstopom v sobo, po odhodu iz sobe in ustanove.
- Kjer ni možnosti umivanja rok, uporabite alkoholno razkužilo za roke, ki ga nanesete na suho kožo; vsebnost alkohola v razkužilu naj bo najmanj 60%.
- Z rokami se ne dotikajte oči, nosu ali ust, ker si lahko z različnih površin virus sami zanesete v telo.
- Če tesen stik z obolelo osebo ni potreben, vzdržujte razdaljo 1,5 metra.
- Varovancu, ki kašlja ali kiha namestite kirurško masko za čas izvajanje nege in/ali oskrbe.

- Pri izvajanju zdravstvene nege in/ali oskrbe pri osebi, ki ima bolezenske znake, se zaščitite z ustrezno osebno varovalno opremo (predpasnik, rokavice za enkratno uporabo, kirurška maska tipa IIR).

### **3. SPLOŠNA HIGIENSKA NAČELA NA DELOVNEM MESTU**

- Večkrat dnevno redno zračite zaprte prostore.
- Za čiščenje delovnih površin uporabite vodo in običajna čistilna sredstva.
- Večkrat očistite površine, ki se jih osebe pogosto dotikajo (npr. kljuke, pulti, vse dostopne površine sten in oken, straniščna školjka, pipe umivalnikov ipd.).
- Posteljnino in drugo perilo perite na temperaturi 60 °C z običajnim detergentom za perilo in ga posušite v sušilnem stroju ali ga prelikajte.
- V primeru onesnaženja površin v prostoru s človeškimi izločki (urin, blato, izbruhanina ali druga telesna tekočina) najprej onesnaženo področje pokrijte z vpojnimi papirnatimi brisačami in prelijte z razkužilom za površine (sveže pripravljena 0,1 % raztopina natrijevega hipoklorita (varikina) – Priloga 1, občutljive površine (npr. tkanine, ki bi jih razbarvali) pa s 60–70 % etanolom) in pustite učinkovati najmanj 10 minut.
- Po razkuževanju očistite onesnaženo področje s toplo vodo in običajnim čistilnim sredstvom.
- Pri čiščenju uporabljajte zaščitne rokavice za enkratno uporabo.
- Med čiščenjem prostor zračite (odprta okna).
- Papirnate brisače in rokavice za enkratno uporabo odložite v vreče za komunalne odpadke.
- Onesnaženo osebno in posteljno perilo skrbno položite v vrečko za umazano perilo.
- Temeljito si operite roke s toplo vodo in tekočim milom ter uporabite papirnate brisače za temeljito sušenje rok in osušene roke še razkužimo.

### **4. PREPREČEVANJE ŠIRJENJA**

V času povečanega pojavljanja akutnih okužb dihal in drugih obolenj v DSO ne priporočamo izvajanje skupinskih aktivnosti.

**PRILOGA 1:**

Priprava 0,1 % raztopine natrijevega hipoklorita iz belilnega sredstva (npr. varikine), ki ga imamo na voljo

% natrijevega hipoklorita na embalaži belilnega sredstva	Količina belilnega sredstva (ml)	Količina potrebne vode (ml)	Celotna količina dobljene 0,1 % raztopine natrijevega hipoklorita (ml)
1 %	1000	9000	10000
2 %	500	9500	10000
3 %	333	9677	10000
4 %	250	9750	10000
5 %	200	9800	10000

Za občutljive površine lahko namesto belilnega sredstva na osnovi natrijevega hipoklorita uporabimo razkužilo, ki vsebuje 60–70 % alkohol. Belilna sredstva na osnovi natrijevega hipoklorita in razkužila, ki vsebujejo 60–70 % alkohol, so dostopna v prosti prodaji.