

Nasveti za umivanje rok



Roke najprej splaknite pod tekočo vodo.



Z **milom**, ki ga nanese po celotni površini rok, si drgnete roke **1 minuto**, po vseh predelih (dlani, hrbtišča, med prsti, palca in tudi pod nohti obeh rok).



Milo dobro sperete iz rok z vodo.



S papirnato brisačo za enkratno uporabo si roke obrišete do suhega. Pipo zaprete s papirnato brisačo in pazite, da se je z umitimi rokami ne dotikate več.

Pravilna uporaba zaščitne maske

Preden si namestite masko, si umijte oziroma razkužite roke.

Maska mora pokrivati usta, nos in brado.



Zaščitno masko zamenjajte vsaj na 2 uri oziroma prej, če postane vlažna.

Iste zaščitne maske se ne sme večkrat uporabiti.

Zaščitno masko odstranite tako, da se dotikate le trakov.

Ko odvržete masko med odpadke, si umijte oziroma razkužite roke.



Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020, dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/priporocvila_za_preprecevanje_okuzyb_dihal_in_drugih_podbnih_obolenj_v_zaporih_13.03.2020_7.pdf



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DIREKTORAT ZA DOLGOTRAJNO OSKRBO

COVID-19: KAKO RAVNAMO in KAKO PREPOZNAMO NEVARNO POSLABŠANJE

TIHA HIPOKSEMIJA IN PULZNI OKSIMETER ZA DOMAČO UPORABO



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija z Evropskega socialnega sklada.

The investment is co-financed by the Republic of Slovenia and the European Union under the Social Fund.

Projekt *Model dolgotrajne oskrbe v skupnosti*

Navodila osebam, pri katerih je bila potrjena okužba z virusom SARS-CoV-2

1. OBVEZNO MORATE OSTATI V OSAMITVI (IZOLACIJI) V DOMAČEM OKOLJU vsaj 10 dni!

V času izolacije ne zapuščajte doma in ne sprejemajte obiskov. Pogosto si umivajte roke oziroma roke razkužujte. Upoštevajte pravilno higieno kašlja, prezračujte bivalne prostore in čistite površine, ki se jih pogosto dotikate. Uporabljajte svoj jedilni pribor, perilo in brisače. Če je le mogoče ves čas preživite v drugi sobi kot ostali družinski člani (zlasti se izogibajte stika s starejšimi člani družine, družinskimi člani z oslabljenim imunskim sistemom ali prisotnimi kroničnimi obolenji). Če je nujno potreben stik z drugo osebo (npr. zaradi izvedbe zdravstvenih ali socialno varstvenih storitev), si pred stikom z drugo osebo nadenite zaščitno masko.

2. O okužbi obvestite osebnega zdravnika in vse osebe, s katerimi ste bili v stiku od 2 dni pred pojavom simptomov ali 2 dni pred odvzemom vzorca (asimptomatski), s katerim je bila potrjena okužba, pa vse do pričetka izolacije. **OSEBE S KATERIMI STE BILI V STIKU, NAJ SE SAMOIZOLIRAJO.** O okužbi telefonsko obvestite tudi morebitne izvajalce storitev na domu, in sicer preden vas obišejejo na vašem domu (npr. izvajalci pomoči na domu, patronažna služba, služba nujne medicinske pomoči).

3. Spremljajte svoje zdravstveno stanje.

V primeru **poslabšanja bolezni** (vse slabše počutje, poslabšanje kašlja z gnojnim izpljunkom, vztrajanje vročine, oslabelost ipd.), se preko telefona **še isti dan** posvetujte z vašim osebnim ali dežurnim zdravnikom glede nadaljnjih ukrepov.

V primeru **pojava več opozorilnih znakov:** popolna izčrpanost, nemoč, pretirana zaspčnost, zadihanost ob minimalnem naporu (npr. že pri hoji do stranišča), bolečina ali pritisk v prsih, novo nastala zmedenost, pomodrelost prstov ali ustnic, če si merite saturacijo doma - ob vrednostih 92 % ali manj **takoj** pokličite osebnega zdravnika ali urgenco ali 112. Opozorite, da ste bolnik s COVID-19.

Uporaba pulznega oksimetra za merjenje saturacije (nasičenosti krvi s kisikom) je lahko koristna ob prebolevanju koronavirusne bolezni, zlasti za pravočasno zaznavanje tihe hipoksemije (ko vam manjka kisika v krvi, pa tega ne občutite). Pulzni oksimeter za domačo uporabo je pomoč, ne pa nadomestilo za oceno počutja in kliničnih težav.

4. V času okrevanja počivajte, ne izvajajte težjih fizičnih aktivnosti, zamotite se s prijetnimi aktivnostmi. Z družino, prijatelji poskušajte ostati v stiku po telefonu, elektronski pošti ali preko različnih aplikacij za video klice. Ne pozabite na lažjo telesno dejavnost. Poskušajte jesti zdravo, uravnoteženo, piti dovolj tekočine in se izogibati škodljivim razvadam (kajenje, alkohol ipd.).

Priporočila za meritev s pulznim oksimetrom

1. Saturacijo si merite vsake 3 do 4 ure preko dneva.
2. Roke morajo biti ob meritvi tople in suhe, odstranite si lak za nohte.
3. Pred meritvijo saturacije se dobro odkašljajte.
4. Namestite oksimeter na prst, pritisnite tipko za vklop in počakajte, da se senzor na aparatu stabilizira in pokaže stabilno vrednost.
5. Če je vrednost saturacije nad 96 % = normalna vrednost, ukrepanje ni potrebno.
6. Če je vrednost saturacije med 94 in 96 %, meritev saturacije izvajajte na 1 do 2 uri.
7. Če je vrednost saturacije kisika med 93 in 94 % pokličite izbranega osebnega oziroma nadomestnega zdravnika ali nujno medicinsko pomoč na 112 in ga seznanite z izmerjeno vrednostjo.
8. **Če je vrednost saturacije 92 % ali manj, pokličite nujno medicinsko pomoč na 112 in jih seznanite z izmerjeno vrednostjo ter da ste bolnik s COVID-19.**
9. Pacienti, ki imajo kronično pljučno bolezen (kronično hipoksemijo) in vedo, kakšna je njihova vrednost saturacije v normalnem obdobju, naj pokličejo izbranega osebnega oziroma nadomestnega zdravnika ali nujno medicinsko pomoč na 112, če vrednost saturacije pade za 2 do 3 %.
10. Ob merjenju vrednosti saturacije svetujemo tudi merjenje krvnega tlaka, pulza in telesne temperature. Meritve si zabeležite in o njih poročajte izbranemu osebnemu zdravniku.
11. Če oksimeter ne zazna vrednosti saturacije, pokličite izbranega osebnega oziroma nadomestnega zdravnika ali nujno medicinsko pomoč na 112.