

# Samozaščitno vedenje



Če zbolimo, ostanemo doma in se samotestiramo. V zavod ne vstopamo z naslednjimi simptomi in znaki: povišana telesna temperatura, zamašen nos/nahod, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, driska, slabost/bruhanje, sprememba zaznavanja vonja in/ali okusa, neobičajna utrujenost, vnetje očesnih veznic v blagi ali težji obliki.



Skrbimo za redno in pravilno umivanje rok. Če voda in milo nista dostopna, si roke razkužimo z namenskim razkužilom za roke. Predšolski otroci in učenci prve triade naj si roke umivajo, razkužujejo pa le izjemoma, kadar res ni možnosti umivanja, in pri predšolskih otrocih izključno pod nadzorom odrasle osebe. Ne dotikamo se obraza (oči, nosu in ust) z nečistimi oz. neumitimi rokami.



Upošteevamo pravilno higieno kašlja (preden zakašljamo ali kihnemo, si pokrijemo usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljamo ali kihnemo v zgornji del rokava). Papirnati robček po vsaki uporabi odvržemo med odpadke in si nato umijemo roke z milom.



Izogibamo se tesnim stikom z osebami, ki kažejo znake akutne okužbe dihal. Če sodimo v ranljivo skupino, se ravnamo po nasvetu pediatra ali izbranega osebnega zdravnika, tudi glede priporočila zaščite z masko.



Osebe, ki se odločijo oz. potrebujejo zaščito z masko, je treba pri tem podpreti. V notranje prostore vstopajo tudi osebe z večjim tveganjem za težek potek bolezni COVID-19, osebe, ki imajo gospodinjske ali družabne stike z nekom, pri katerem obstaja tveganje za težji potek bolezni COVID-19.



Če uporabljate zaščitno masko, mora biti ta nameščena pravilno in naj sega od korena nosu do pod brado. Med nošenjem se je ne dotikajte. Zamenjajte jo na dve do tri ure, oziroma prej, če se zmoči. Pred namestitvijo maske in po njeni uporabi si umijte ali razkužite roke.

Zaščitimo se s cepljenjem.