

## NAVODILO ZA KARANTENO NA DOMU

Karantena na domu je ukrep, s katerim zdrava oseba po visoko rizičnem stiku z osebo, pri kateri je bila potrjena okužba z virusom SARS-CoV-2, ali po prihodu iz tujine, omeji svoje stike z drugimi ljudmi (se samoosami na stalnem, začasem ali drugem naslovu). Traja 10 dni od zadnjega visoko rizičnega tesnega stika oziroma od prihoda v Slovenijo (v kolikor ste bili v karanteno napoteni ob vstopu v Slovenijo). Namen karantene na domu je preprečevanje širjenja okužbe z virusom SARS-CoV-2 oziroma bolezni covid-19.

V času bivanja v karanteni upoštevajte 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 svojem domu.
- V času karantene se zamotite s prijetnimi aktivnostmi. 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 (prek telefona, pošte, spleta itd.).

### SPREMLJAJTE SVOJE ZDRAVSTVENO STANJE

- V obdobju 14 dni od zadnjega visoko rizičnega tesnega stika z osebo s covid-19 oziroma 14 dni od prihoda v Slovenijo spremljajte svoje zdravstveno stanje.
- Če se v tem času pojavijo simptomi ali znaki covid-19 (slabo počutje, prehladni znaki, kašelj, vročina, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, izguba vonja ali okusa, bolečine v žrelu ...), ostanite doma in pokličite osebnega ali dežurnega zdravnika, kjer boste prejeli nadaljnja navodila. Zdravniku povejte, da ste oziroma ste bili v karanteni na domu. Zdravnik bo ocenil, ali je potrebna napotitev na vstopno točko zdravstvenega doma za odvzem brisa.
- 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 prek 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.

### **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.

### **SKRB ZA DOBRO POČUTJE:**

- Kljub izolaciji ostanite povezani z drugimi ljudmi, še posebej, če živite sami. Stiki z bližnjimi so lahko pomemben vir spodbude in dobrega počutja. Obrnite se na prijatelje, družino ali druge. Poskusite ostati v stiku z njimi po telefonu, po pošti ali spletu in naj to postane vaša dnevna rutina. Morda vam bo koristilo, če z njimi delite, kako se počutite.
- Bolezen, socialna osamitev, nepredvidljivost in spremembe v vsakodnevni navadah lahko prispevajo k povečanju doživljanja stresa. V takih razmerah je doživljanje zaskrbljenosti in drugih neprijetnih občutkov povsem normalen odziv. Razumljivo je, da izvajanje karantene lahko povzroči dolgočasje ali je frustrirajoče. Lahko se boste slabo počutili, imeli težave s spanjem, pogrešali družbo. Pri tem so vam morda lahko v pomoč naslednje aktivnosti:
  - Na spletu poiščite ideje za gibalne vaje, ki jih lahko izvajate doma in so primerne za vaše zdravstveno stanje.
  - Ukvarjajte se stvarmi, pri katerih uživate, kot: npr. branje, kuhanje, poslušanje radia/gledanje TV, ustvarjanje itd.
  - Poskušajte jesti zdravo in uravnoteženo, piti dovolj vode, izogibajte se kajenju, alkoholu in drogam.
- Stalno spremljanje novic lahko poveča občutke zaskrbljenosti. 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 ostajate v stiku, od koga/kje dobivate informacije.
- V pomoč so vam lahko tudi gradiva za psihološko podporo, zbrana na spletni strani NIJZ (povezave so navedene na koncu dopisa) in spletni strani [www.skupajzazdravje.si](http://www.skupajzazdravje.si).
- Če ste v stiski in bi se radi s kom pogovorili, pokličite na 24-urno brezplačno številko 080 51 00. Prisluhnili vam bodo usposobljeni svetovalci.

### **KDAJ JE KONEC KARANTENE NA DOMU?**

- Karantena traja **10 dni od zadnjega visoko rizičnega tesnega stika z osebo s covid-19 oziroma 10 dni od prihoda v Slovenijo (za osebe, ki so bile v karanteno napotene ob vstopu v Slovenijo).**

- Še naprej **spremljajte svoje zdravstveno stanje**, dokler ne mine 14 dni od zadnjega visoko rizičnega tesnega stika z osebo s covid-19 oziroma 14 dni od prihoda v Slovenijo. V tem obdobju se **izogibajte vsem nenujnim tesnim stikom z ostalimi ljudmi**. To še posebej velja za stike s starejšimi, tistimi s kroničnimi boleznimi in tistimi, ki imajo oslabljen imunski sistem (bolezni srca in ožilja, bolezni dihal, sladkorna bolezen, oslabljeno 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).

#### KORISTNE POVEZAVE:

- [Ključne informacije o novem koronavirusu](#)
- [Pogosta vprašanja in odgovori o novem koronavirusu](#)
- [Telefonska psihološka podpora v času epidemije](#)
- [Ostale vsebine s področja skrbi za dobro počutje](#)
- [Pravilna namestitev in odstranitev zaščitne maske](#)
- [Priporočila za čiščenje in ravnanje z odpadki v domači oskrbi pri ljudeh s COVID-19 \(ali sumom na COVID-19\)](#)
- [Navodila potrošnikom za ravnanje z embalažo živil in drugih izdelkov glede okužbe z novim koronavirusom SARS-CoV-2](#)
- [Priporočila glede spletne prodaje – dostave v času širjenja okužbe COVID-19](#)
- [Koronavirus pri domačih živalih](#)