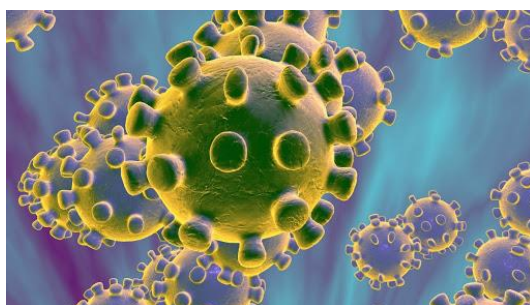


Novi koronavirus SARS-CoV-2



Aktualne informacije in navodila

Splošno o novem koronavirusu SARS-CoV-2

KAJ JE KORONAVIRUS?

Koronavirus povzroča virusno bolezen, ki se kaže s simptomi, podobnimi gripi. Pri približno 80 % okuženih poteka v lažji obliki, težji potek naj bi imelo približno 20 % zbolelih. Ocenjuje se, da je smrtnost po okužbi približno 2 %. Za potrditev ali izključitev okužbe z novim koronavirusom je potrebno mikrobiološko testiranje.

| SIMPTOMI | PRENOS VIRUSA | PREVENTIVA |
|--|--|--|
| <p>glavobol in povišana temperatura</p> <p>izcedek iz nosu</p> <p>kašelj</p> <p>težave z dihanjem</p> <p>slabo počutje in bolečine v mišicah</p> | <p>kapljično s kašljanjem ali kihanjem, varna razdalja vsaj 1,5 m.</p> <p>s tesnejšim stikom z okuženo osebo</p> <p>lahko tudi</p> <p>ob stiku z onesnaženimi površinami</p> | <p>Redno si umivajte roke z vodo in milom.</p> <p>Kašljajte v rokav.</p> <p>Izogibajte se zaprtih prostorov, kjer se zadržuje veliko ljudi.</p> <p>Redno zračite zaprte prostore.</p> <p>Glede na trenutno epidemiološko situacijo splošna uporaba zaščitnih mask ni potrebna.</p> |

RIZIČNE SKUPINE:

Najbolj so ogroženi starejši ljudje in tisti z že obstoječimi zdravstvenimi stanji (kot je sladkorna bolezen, bolezn srca itd.).

Novi koronavirus SARS-CoV-2 povzroča bolezen, ki jo imenujemo **bolezen COVID-19**.

Bolezen COVID-19 je precej podobna drugim okužbam dihal, kot je npr. gripa. Bolezen se kaže s slabim počutjem, utrujenostjo, bolečinami v mišicah, vročino nad 38°C, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom težkega dihanja. Podatki kažejo, da bolezen v kar **80 % poteka blago in jo ljudje prebolijo brez zapletov**.

Splošna navodila: preprečevanje okužbe s koronavirusom

Pri preprečevanju okužbe z novim koronavirusom SARS-CoV-2 je tako kot pri drugih nalezljivih boleznih, ki povzročajo okužbe dihal, priporočljivo upoštevati naslednje vsakodnevne preventivne ukrepe:

- Izogibamo se **tesnim stikom z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni; razdalja naj bo vsaj 1,5 metra.**
- Ne dotikamo se **oči, nosu in ust.**
- V primeru, da zbolimo, **ostanemo doma.**
- Upoštevamo **pravila higijene kašlja.**
- **Redno si umivamo roke** z milom in vodo.
- V primeru, da voda in milo nista dostopna, **za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke.** Vsebnost etanola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Sredstva za čiščenje oziroma razkuževanje površin niso namenjena čiščenju ali razkuževanju kože.
- Glede na trenutno epidemiološko situacijo **splošna uporaba zaščitnih mask ni potrebna.**
- V času povečanega pojavljanja okužb dihal se **izogibamo zaprtih prostorov**, v katerih se zadržuje veliko število ljudi. Poskrbimo za **redno zračenje zaprtih prostorov.**

Pravilna higiena kašlja

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



Preden zakašljate/kihnete si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom.

ali

2



Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

3



Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš.

4



Po kašljanju/kihanju si umijte roke z milom ter vodo.

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: www.nijz.si.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Nasveti za umivanje rok

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



Roke najprej dobro splaknemo pod toplo tekočo vodo.

2



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

3



Milo dobro speremo z rok s toplo vodo.

4



S papirnato brisačo za enkratno uporabo si roke obrišemo do suhega. Pipo zapremo s papirnato brisačo in pazimo, da se je z umitimi rokami ne dotaknemo več.

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: www.nijz.si.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Navodila: izvajanje študijskega procesa

Trenutna epidemiološka situacija ne narekuje sprejema posebnih ukrepov, zato Univerza v Ljubljani ni sprejela splošnih omejitev ali prilagoditev pri opravljanju študijskega procesa in aktivnosti.

Ustrezni ukrepi bodo sprejeti, če bo to zahtevala epidemiološka situacija in bodo to priporočile državne institucije (Ministrstvo za zdravje, Nacionalni inštitut za javno zdravje ali Vlada Republike Slovenije).

Skladno z navodili NIJZ je potrebo upoštevati naslednja splošna navodila:

Navodila: zaposleni

Kako ukrepa zaposleni, če zbolijo z znaki in s simptomi COVID-19 (akutne okužbe dihal)?

Če zaposleni zbolijo z znaki akutne okužbe dihal (vročina nad 38°C, kašelj, težko dihanje) in se je vrnil iz območij, kjer se pojavlja koronavirus ali je bil v stiku z bolnikom iz teh področij (seznam območij je dostopen na spletni strani NIJZ), **naj ostane doma** oziroma se umakne v ločen prostor in drži vseh preventivnih ukrepov (vzdržuje razdaljo vsaj 1,5 metra stran od ostalih ljudi, higiena rok, higiena kašlja, razkuževanje površin, prezračevanje prostorov). Po telefonu naj se posvetuje z zdravstveno službo (izbrani osebni zdravnik zaposlenega v rednem delovnem času; dežurna zdravstvena služba izven delovnega časa), kjer bo prejel navodila o nadaljnjih ustreznih ukrepih.

O svojih bolezenskih znakih in svoji odsotnosti mora zaposleni obvestiti svojega nadrejenega, ki bo odsotnost ustrezno evidentiral.

Kako ukrepa zaposleni, če se vrača iz tujine in je zdrav?

Če se zaposleni vrača iz območij, kjer se pojavlja novi koronavirus (seznam območij je dostopen na spletni strani NIJZ) in **ne kaže znakov bolezni**, posebni ukrepi (samoizolacija) **niso potrebni**. Te osebe so lahko normalno vključene v delovni kolektiv. Priporočeno je, da se te osebe še posebno pozorno držijo vseh preventivnih ukrepov in natančno spremljajo morebitne spremembe svojega zdravstvenega stanja. V primeru kakršnih koli sprememb zdravstvenega stanja pa naj se o teh nemudoma posvetujejo z zdravstveno službo (izbrani osebni zdravnik zaposlenega v rednem delovnem času; dežurna zdravstvena služba izven delovnega časa).

Posebna koordinacijska skupina UL je sklenila, da so izjema osebe, **ki delajo neposredno z bolniki oz. z drugimi osebami, pri katerih je večja verjetnost hudega poteka bolezni** (npr. z varovanci v posebnih zavodih, v domovih starejših občanov itd.). Za te osebe se **priporoča samoizolacija**. Za take osebe torej veljajo, v primeru da so bile v zadnjih 14 dneh na območjih, kjer je prisoten koronavirus, bile v stiku z ljudmi iz teh območij ali sumijo, da bi lahko bile okužene s koronavirusom, **sledenja navodila:**

- naslednjih **14 dni** ne izvajate kliničnih vaj in ostalih aktivnosti v kliničnem okolju ali z rizičnimi skupinami, ne glede na svoje zdravstveno počutje,
- o tem obvestite svojega nadrejenega in kadrovske službo UL FGG, ki bo vašo odsotnost ustrezno evidentirala,
- če se vam v tem času pojavijo znaki, ki kažejo na okužbo s koronavirusom (povišana telesna temperatura, kašelj, težko dihanje) o tem po telefonu ali elektronski pošti obvestite zdravstveno službo (izbrani osebni zdravnik zaposlenega v rednem delovnem času; dežurna zdravstvena služba izven delovnega časa); v takem primeru se seveda umaknite tudi z delovnega okolja na fakulteti,
- ne hodite v ambulanto nenapovedano, da ne boste okužili še drugih,
- če v 14 dneh ne boste zboleli, se lahko vrnete tudi k izvajanju kliničnih vaj in ostalih aktivnosti v kliničnem okolju,
- poleg teh navodil za vključevanje v delo v kliničnem okolju upoštevajte tudi vsa navodila posamezne inštitucije, kjer se vključujete v njihov proces dela.

Navodila: študenti

Kako ukrepa študent, če zboli s simptomi COVID-19 (akutne okužbe dihal)?

Če študent zboli z znaki akutne okužbe dihal (vročina nad 38°C, kašelj, težko dihanje) in se je vrnil iz območij, kjer se pojavlja koronavirus in kjer je znano, da obstaja epidemija koronavirusa ali je bil v stiku z bolnikom iz teh področij (seznam območij je dostopen na spletni strani NIJZ), **naj ostane doma in se ne udeležuje organiziranih oblik pouka oziroma se umakne v ločen prostor ter drži vseh preventivnih ukrepov** (vzdržuje razdaljo vsaj 1,5 metra stran od ostalih ljudi, higiena rok, higiena kašlja, razkuževanje površin, prezračevanje prostorov).

Študent naj se po telefonu posvetuje z zdravstveno službo (izbrani osebni zdravnik v rednem delovnem času, dežurna zdravstvena služba izven delovnega časa), kjer bo prejel navodila o nadaljnjih ukrepih.

O svojih bolezenskih znakih in svoji odsotnosti mora študent dosledno obvestiti nosilca predmeta, ki bo odsotnost ustrezno evidentiral. Nosilec predmeta bo določil način nadomestitve študijskih obveznosti.

Kako ukrepa študent, ki se je v zadnjih 14 dneh zadrževal v območjih (velja tudi za Erasmus+ študente, ki prihajajo iz omenjenih področij), kjer se pojavlja novi koronavirus, in je zdrav?

Če ste se v zadnjih 14 dneh zadrževali v območjih, kjer se pojavlja novi koronavirus in kjer je znano, da obstaja epidemija koronavirusa, ali ste študent, vključen v program Erasmus+, ki prihaja iz območij, kjer se pojavlja koronavirus (seznam območij je dostopen na spletni strani NIJZ), in **ste zdravi**, posebni ukrepi niso potrebni in se lahko vključite v študijski proces.

Posebna koordinacijska skupina UL je sklenila, da so izjema študenti, **ki prihajajo v neposredno z bolniki oz. z drugimi osebami, pri katerih je večja verjetnost hudega poteka bolezni** (npr. z varovanci v posebnih zavodih, v domovih starejših občanov itd.). Za take študente se **priporoča samoizolacija**, v primeru če so bili v zadnjih 14 dneh na območjih, kjer je prisoten koronavirus, bili v stiku z ljudmi iz teh območij ali sumijo, da bi lahko bili okužene s koronavirusom, in **sledeča navodila in omejitve**:

- naslednjih 14 dni se ne udeležujte organiziranih oblik pouka kot klinične vaje in ostale aktivnosti v kliničnem okolju ali z rizičnimi skupinami, ne glede na svoje zdravstveno počutje,
- o svoji situaciji obvestite nosilca predmeta in Referat za dodiplomske študente UL FGG (referat@fgg.uni-lj.si), ki bodo vašo odsotnost ustrezno evidentirali, Erasmus+ študenti obvestijo Mednarodno pisarno UL FGG
- nosilec predmeta bo določil način nadomestitve študijskih obveznosti,
- če v 14 dneh ne boste zboleli, se lahko normalno vključite v študijski proces brez omejitev,
- če se vam v tem času pojavijo simptomi in znaki, ki kažejo na okužbo s koronavirusom, o tem po telefonu ali elektronski pošti obvestite zdravstveno službo (izbrani osebni zdravnik študenta v rednem delovnem času; dežurna zdravstvena služba izven delovnega časa); v takem primeru se seveda umaknite iz okolja na fakulteti in se držite vseh preventivnih ukrepov,
- ne hodite v ambulanto nenapovedano, da ne boste okužili še drugih.

Študente pozivamo, da v okviru študijskega procesa, ki poteka v UKC Ljubljana in drugih zdravstvenih ustanovah dosledno upoštevajo navodila in morebitne omejitve, ki jih izdajo te ustanove.

Dodatne informacije

Nacionalni inštitut za javno zdravje

www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov

Ministrstvo za zdravje

www.gov.si/podrocja/zdravje/preventiva-in-skrb-za-zdravje/obvladovanje-nalezljivih-bolezni/koronavirus/

Telefonske informacije NIJZ

Vsak dan med 9. in 17. uro je na NIJZ odprta **telefonska številka za splošno javnost: 031 646 617**, na kateri je zdravnik na voljo za pogovor z zaskrbljenimi prebivalci in jim skuša odgovoriti na njihova specifična vprašanja.

Pogosta vprašanja in odgovori NIJZ

Pogosto zastavljena vprašanja in odgovori NIJZ so dostopni na tej povezavi:

<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-pogosta-vprasanja-in-odgovori>

Informacijski elektronski naslov UL FGG

Na elektronskem naslovu mateja.dovjak@fgg.uni-lj.si lahko zaposleni in študenti UL FGG prejmete dodatne informacije v zvezi z ukrepi ob pojavu novega koronavirusa.