

## 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, začasnem 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 dostavljavec 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.

### **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 oslabilen imunski sistem (bolezni srca in ožilja, bolezni dihal, sladkorna bolezen, oslabiljeno 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).