



Zadeva: Informativna brošura – koronavirus SARS-CoV-2

Spoštovani,

V nadaljevanju pošiljamo brošuro, namenjeno informiranju zaposlenih in študentov Nove univerze o koronavirusu. V brošuri so povzete ključne informacije ter pogosta vprašanja in odgovori, ki jih je pripravil Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Predlagamo, da si spodnje informacije z navodili preberete in jih v izogib nadaljnjega širjenja koronavirusa tudi spoštujete.

S spoštovanjem,

prof. dr. Matej Avbelj
rektor Nove univerze



KORONAVIRUS (SARS-CoV-2) – ključne informacije ter pogosta vprašanja in odgovori

Od 7.3.2020 dalje velja **Odredba o prepovedi zbiranja na prireditvah v javnih prostorih**.

Z odredbo se prepove zbiranje ljudi na javnih prireditvah v javnih prostorih zaprtega tipa v Republiki Sloveniji, kjer se zbira več kot 500 ljudi, dokler ne preneha nevarnost širjenja nalezljive bolezni SARS-CoV-2 (COVID 19).

Povezava na Odredbo v uradnem listu je dosegljiva na [naslednji povezavi](#).

Tudi manjši javni dogodki predstavljajo tveganje za prenos okužb, zato odsvetujemo obisk množičnih dogodkov naslednjim skupinam oseb:

- vsem, ki kažejo znake obolenja,
- starejšim osebam in
- kroničnim bolnikom, saj so zaradi svojega stanja bolj dovzetni za nalezljive bolezni.



Pogosto si z milom vsaj
1 minuto umivamo roke.



Z rokami se ne
dotikamo oči,
nosu in ust.



Izogibamo se tesnim
stikom z ljudmi, ki
imajo znake bolezni.

Vir: NIJZ



FAQ

1	Se nov koronavirus imenuje SARS-CoV-2 ali COVID-19?	4
2	Kakšni so simptomi in znaki bolezni?	5
3	Kako se koronavirus prenaša med ljudmi?.....	5
4	Ali je potrebna uporaba zaščitne maske?	6
5	Kako lahko preprečim okužbo z virusom?.....	6
6	Kaj storiti, če ste se nahajali na območjih s povečanim tveganjem za prenos novega koronavirusa? 11	
7	Ali obstaja zdravilo za okužbe s koronavirusom?	13
8	Ali se lahko testiram na koronavirus?	13
9	Kako poteka laboratorijsko testiranje na koronavirus?	14
10	Kje lahko dobim več informacij o koronavirusu?	15



1 Se nov koronavirus imenuje SARS-CoV-2 ali COVID-19?

Nov koronavirus so poimenovali SARS-CoV-2, bolezen, ki jo virus povzroča pa COVID-19.

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
	kapljično s kašljanjem ali kihanjem, varna razdalja vsaj 1,5 m. s tesnejšim stikom z okuženo osebo lahko tudi ob stiku z onesnaženimi površinami	Redno si umivajte roke z vodo in milom. Kašljajte v rokav. Izogibajte se zaprtih prostorov, kjer se zadržuje veliko ljudi. Redno zračite zaprte prostore. Glede na trenutno epidemiološko situacijo splošna uporaba zaščitnih mask ni potrebna.
RIZIČNE SKUPINE: Najbolj so ogroženi starejši ljudje in tisti z že obstoječimi zdravstvenimi stanji (kot je sladkorna bolezen, bolezni srca itd.).		

POMEMBNO:

V primeru pojava bolezenskih znakov pokličite osebne zdravnika ali zdravstveno službo.

Pred odhodom na območja, s katerih poročajo o okužbah s koronavirusom, preverite stanje ukrepov v ciljni destinaciji, saj se razmere in ukrepi za zajezitev virusa hitro spreminjajo.

Slovenskim državljanom in državljanom, ki se nahajajo na območjih, s katerih poročajo o okužbah s koronavirusom, svetujemo previdnost pri vračanju domov.

Če se vam bodo v obdobju 14 dni po vrnitvi pojavili bolezenski znaki vročina in kašelj ali občutek težkega dihanja ostanite doma ter se izogibajte stikom z drugimi ljudmi. Po telefonu se posvetujete z zdravstveno službo, ob tem navedite potovanje.

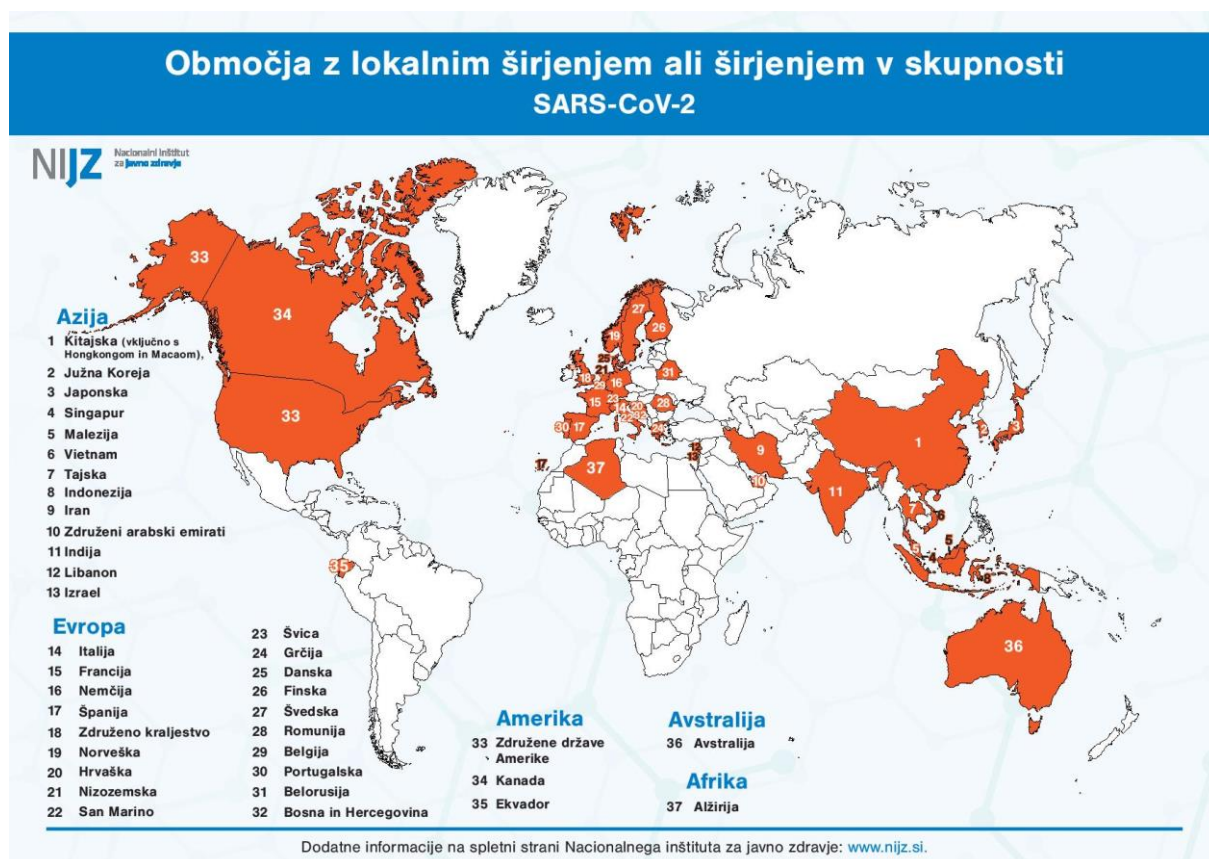
Če pri sebi ne opazite bolezenskih znakov, ukrepi niso potrebni.

2 Kakšni so simptomi in znaki bolezni?

Bolezen se kaže s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Natančni podatki o poteku bolezni se še zbirajo, saj gre za nov virus. Podatki kažejo, da poteka v lažji obliki pri približno 80 % okuženih. Za potrditev ali izključitev okužbe z novim koronavirusom je potrebno mikrobiološko testiranje.

3 Kako se koronavirus prenaša med ljudmi?

Nov koronavirus se med ljudmi prenaša kapljično. To pomeni, da je za prenos potreben tesnejši stik z bolnikom, razdalja do bolnika 1,5 m. Bivanje v istem prostoru z bolnikom (če smo na razdalji 1,5 m) ne predstavlja tveganja.



4 Ali je potrebna uporaba zaščitne maske?

V Sloveniji splošna uporaba zaščitne maske ni potrebna. Maske se premočijo in po določenem času ne nudijo več zaščite.

ZAŠČITNE MASKE

1. V Sloveniji **splošna uporaba** zaščitne maske **ni potrebna**.
Maske so smiselne **znotraj zdravstvenih** ustanov, kjer so zaposleni poučeni, kdaj je uporaba maske potrebna. Pacient, ki kaže simptome, dobi masko ob vstopu v zdravstveni dom.
Na **potovanju** svetujemo ravnanje v skladu z **lokalnimi navodili**.
2. 1,2 milijona zaščitnih mask **je donirala podružnica podjetja Kylin Prime Group (KPG) izključno z namenom pomoči Kitajski**. Slovenija je krita le **del prevoznih stroškov**.



Več informacij: www.gov.si/koronavirus Vlada Republike Slovenije

5 Kako lahko preprečim okužbo z virusom?

Za preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2 je priporočljivo upoštevati vsakodnevne preventivne ukrepe.

KORONAVIRUS - UKREPI IN ZAŠČITA

V trenutnih razmerah zaradi koronavirusa **ni treba zapirati šol in odpovedovati javnih prireditev**. Ob tem je treba upoštevati naslednja priporočila:



- ! Redno umivanje rok z milom ali uporaba razkužil, če prvo ni na voljo.
- ! Kihanje ali kašljanje v zgornji del rokava oz. papirnati robček, ki ga po uporabi odvrzite v koš.
- ! Izogibanje dotikanja oči, nosu in ust.
- ! Redno zračenje prostorov.
- ! Redno čiščenje in razkuževanje predmetov in površin, ki se jih pogosto dotikamo.
- ! Ostanite doma, če ste bolni.

Če ste **bolni**, ostanite **doma**, da se prepreči širjenje bolezni, kot to upoštevate npr. ob gripi. **Obvestite osebnega zdravnika** ali zdravstveno službo in se v zdravstvene ustanove ne odpravljajte nenapovedani.

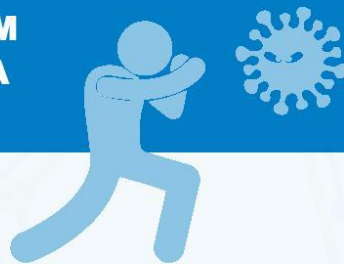
Več informacij: www.gov.si/koronavirus Vlada Republike Slovenije

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

- Roke si skrbno umivamo z milom in vodo, še posebej po kihanju in/ali kašljanju.
- V primeru, da voda in milo nista dostopna, za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke z najmanj 60 % etanola.
- Preden zakašljamo ali kihnemo, si pokrijemo usta in nos z robčkom ali zakašljamo in kihnemo v zgornji del rokava in ne v svojo dlan.
- Pazimo, da se z rokami ne dotikamo oči, nosu in ust.
- Izogibamo se tesnim stikom z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni.
- V primeru, da zbolimo, ostanemo doma.
- V času povečanega pojavljanja okužb dihal se izogibamo zaprtih prostorov, v katerih se zadržuje veliko število ljudi in poskrbimo za redno zračenje zaprtih prostorov.
- Redno čistimo in po potrebi razkužujemo predmete in površine, ki se jih pogosto dotikamo (npr. kljuke, pulti, vse dostopne površine sten in oken, straniščna školjka, pipe umivalnikov ipd.).
- Odsvetujemo splošno uporabo zaščitnih mask. Zaščitne maske so namenjene zdravstvenim delavcem, ki prihajajo v stik z osebami s sumom na okužbo, ter bolnikom, da zaščitijo druge pred širjenjem bolezni.

Okužbe z novim koronavirusom od ostalih povzročiteljev akutnih okužb dihal, vključno s pljučnicami, ne moremo ločiti zgolj na osnovi poteka bolezni in bolnikovih težav. se dokazuje v brisu nosno-žrelnega prostora, v brisu žrela, izmečku dihal in še v drugih kužninah.

KAJ LAHKO STORIM, DA PREPREČIM ŠIRJENJE NOVEGA KORONAVIRUSA SARS-CoV-2019



Izogibamo se **tesnim stikom z ljudmi, ki imajo povišano telesno temperaturo, kihajo in kašljajo.** (Virus se širi kapljično, zato je varna razdalja 1,5 m)



Redno in temeljito si umivamo roke z milom in vodo.



Ne dotikamo se **oči, nosu in ust.**



V primeru, da zbolimo, **ostanemo doma.** Povežemo se s svojim izbranim osebnim zdravnikom, izven delovnega časa ambulante pa z dežurno zdravstveno službo. Nato sledimo njihovim navodilom.



Upošteevamo **pravila higiene kašlja.**



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/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože.



Splošna uporaba zaščitnih mask trenutno ni potrebna. Če zbolimo in dobimo masko v zdravstveni ustanovi, jo uporabljamo skladno z navodili.



V času povečanega pojavljanja okužb dihal se **izogibamo zaprtih prostorov**, v katerih se zadržuje veliko število ljudi. Poskrbimo za **redno zračenje zaprtih prostorov.**



Spremljamo informacije iz strokovno podprtih, zanesljivih virov in ravnamo po priporočilih zdravstvenih strokovnjakov.

Novi koronavirus so poimenovali SARS-CoV-2, bolezen, ki jo virus povzroča pa COVID-19. Bolezen se kaže z vročino, kašljem in občutkom pomanjkanja zraka, kar je običajno za pljučnico.

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 naneseemo 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

6 Kaj storiti, če ste se nahajali na območjih s povečanim tveganjem za prenos novega koronavirusa?

Če ste potovali po območjih, kjer se pojavlja koronavirus in ste po vrnitvi v Slovenijo ali že ob povratku zboleli s kašljem, vročino in težkim dihanjem (občutkom pomanjkanja zraka):

- ostanite doma, izogibajte se stikom z drugimi ljudmi,
- pokličite izbranega ali dežurnega zdravnika in povejte, da ste nedavno potovali na območjih z lokalnim širjenjem novega koronavirusa SARS-CoV-2 ali širjenjem v skupnosti,
- preden zakašljate ali kihnete, pokrijte usta in nos z robčkom ali zakašljajte in kihnite v zgornji del rokava in ne v svojo dlan. Skrbno si umivajte roke (z milom in vodo), po potrebi tudi razkužujte.

Z zdravnikom se boste dogovorili za pregled oziroma dobili nasvet glede na vaše zdravstveno stanje.

Kaj je novi Koronavirus (SARS-CoV-2)?

V Vuhanu na Kitajskem so v decembru 2019 zaznali več primerov pljučnic. Pri bolnikih so izključili številne običajne povzročitelje pljučnic oz. respiratornih okužb in potrdili okužbo z novim koronavirusom.

Kakšni so znaki bolezni?

Bolezen se kaže z vročino, kašljem in oteženim dihanjem, kar je značilno za pljučnico.

Priporočilo potnikom, ki prihajajo z območja z lokalnim širjenjem ali širjenjem v skupnosti koronavirusa "SARS-CoV-2"

Če se vam bodo v **obdobju 14 dni po vrnitvi** z območij s povečanim tveganjem pojavili naslednji bolezenski znaki **vročina in kašelj ali občutek težkega dihanja**:

- 1.** Ostanite doma, izogibajte se stikom z drugimi ljudmi.
- 2.** Po telefonu se posvetujete z zdravstveno službo, ob tem navedite podatek o potovanju.
(izbrani osebni zdravnik v rednem delovnem času; dežurna zdravstvena služba izven rednega delovnega časa).
- 3.** Pogosto si z vodo in milom umivajte roke in kašljajte v robec ali rokav.

Če pri sebi ne opazite bolezenskih znakov, ukrepi niso potrebni.

Priporočilo potnikom, ki potujejo na območja z lokalnim širjenjem ali širjenjem v skupnosti koronavirusa "SARS-CoV-2"

- Izogibajte se stikom z bolnimi ljudmi in se cepite proti gripi, ki je v tem času zelo običajna.
- Pogosto si z vodo in milom umivajte roke.
- Izogibajte se živalim (živim ali mrtvim).
- Izogibajte se tržnicam z živalmi in izdelkom živalskega izvora.

Območja s povečanim tveganjem za prenos novega koronavirusa in dodatne informacije na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: www.nijz.si.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SUM NA OKUŽBO S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2

Kako ravnam po prihodu z območja, kjer se pojavlja koronavirus SARS-CoV-2, ali menim, da sem bil v stiku z okuženo osebo?



1.

Če pri sebi opazite bolezenske znake (vročina, kašelj, oteženo dihanje, kar je značilno za pljučnico), ostanite doma, izogibajte se stikom z drugimi ljudmi.



2.

Po telefonu se posvetujte s svojim izbranim osebnim zdravnikom. Če ta ni dosegljiv, pokličite najbližjo dežurno ambulanto, kjer boste prejeli nadaljnja navodila.



3.

Zdravnik bo potrdil ali ovrgel sum na okužbo. Če bo sum upravičen, vas bo zdravnik napotil v zdravstveno ustanovo (t.i. vstopna točka za odvzem brisa).



4.

Do te zdravstvene ustanove se peljite z osebnim avtomobilom in ne z javnim prevozom (vlak, avtobus, taksi). Kašljajte v robec ali rokav. Pred odhodom od doma si umijte roke z vodo in milom.



5.

Zdravnik, ki vam bo vzel bris, bo glede na vaše zdravstveno stanje ocenil, kje boste počakali na rezultate testa.



6.

Po prejemu rezultata vas bo zdravnik obvestil o nadaljnjih ukrepih.

7 Ali obstaja zdravilo za okužbe s koronavirusom?

Protivirusnega zdravila za nov koronavirus ni. V preskušanju so protivirusna zdravila, vendar nobeno ni registrirano za zdravljenje koronavirusa. Zdravila, ki učinkujejo npr. na virus gripe ali herpes virus, ne učinkujejo na koronavirus.

Zdravljenje je simptomatsko – z zdravili se poskuša olajšati bolnikove težave in nadomestiti funkcijo organa, če ob okužbi ni zadostna npr. ob hudi prizadetosti pljuč se bolnike mehanično predihava (umetna ventilacija), dodaja kisik, nadomešča tekočine ipd.

Cepivo ne obstaja.

8 Ali se lahko testiram na koronavirus?

Testiranje se izvede le pri bolnikih:

- z akutno okužbo dihal, ki so bili v 14 dneh pred začetkom bolezni v tesnem stiku [1] s potrjenim primerom COVID-19 in
- pri osebah z vročino in kašljem ali težkim dihanjem, ki so v 14 dneh pred začetkom bolezni potovali ali bivali na območjih, kjer se pojavlja koronavirus
- pri bolnikih s težko akutno okužbo dihal, pri katerih je potrebno bolnišnično zdravljenje

[1] Npr. bivanje z bolnikom v skupnem gospodinjstvu, opravljanje dela v istem prostoru, obisk bolnika v bolnišnici,....

Odločitev o izvedbi testiranja sprejme lečeči zdravnik.

Samoplačniško testiranje v akreditiranih (t. j. usposobljenih) mikrobioloških laboratorijih ni na voljo.

TESTIRANJE NA OKUŽBO S KORONAVIRUSOM



O smiselnosti testiranja **presodi zdravnik** na podlagi izraženih simptomov ter bivanja na območjih, kjer se virus pojavlja.

Samoplačniško testiranje v Sloveniji ni na voljo.

Koronavirus se dokazuje v brisu nosno-žrelnega prostora, v brisu žrela, izmečku dihal in v drugih kužninah. Za **diagnostiko** potrebujejo cca. **3 ure**.

Več informacij: www.gov.si/koronavirus

Vlada Republike Slovenije

9 Kako poteka laboratorijsko testiranje na koronavirus?

DELO LABORATORIJEV OB TESTIRANJU NA SARS-CoV-2

Potek laboratorijskega dela ob testiranju na prisotnost virusa SARS-CoV-2 v vzorcih zgornjih dihal (največkrat je to bris nosno-žrelnega predela).

1. 

Vzorec odvzame zdravnik, ki obravnava bolnika in oceni, da je to potrebno.

2. 

Vzorec je zaprt in **ustrezno zapakiran** ter ima spremno dokumentacijo.

3. 

Vzorec v laboratorij (bodisi NLZOH ali IMI) **dostavijo** reševalci oziroma kurirji med ustanovami.

4. 

Vzorec **prevzamejo** zaščiteni z laboratorijskimi oblačili (halja) in rokavicami za enkratno uporabo.

5. 

Vzorec odprejo v **komori**, ki ščiti laboratorijskega delavca.

6. 

Priprava vzorca za ekstrakcijo RNK (virusne dednine) vsebuje postopek, ki inaktivira viruse in virusi po tem niso več kužni.

7. 

Ekstrahirano RNK analizirajo v **postopku verižne reakcije s polimerazo** v realnem času.

8. 

Uporabljajo **pozitivne in negativne kontrole**, da ob vsakem testiranju preverijo, ali metoda pravilno deluje.

9. 

Za hujše primere (za bolnika, ki je v intenzivni negi, resneje prizadet ali hospitaliziran bolnik) so **rezultati na voljo v 4 urah**.

10. 

Rezultat sporočijo zdravniku, ki je osebo obravnaval, in koordinacijski laboratorijski skupini.

Testiranje izvajajo:

- Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano (NLZOH) z lokacijami v Mariboru in Ljubljani;
 - Inštitut za mikrobiologijo in imunologijo v Ljubljani (IMI).
- Delo so že prilagodili trenutni situaciji, po potrebi bodo odprli dodatna delovišča.

Delovanje slovenskih laboratorijev in strokovnjakov:

- po **enakih metodah**, ki jih uporabljajo drugi diagnostični laboratoriji v Evropi in svetu;
- **skladno s smericami** Koordinacijske skupine za laboratorijsko diagnostiko SARS-CoV-2, ki jo je imenovalo MZ, v kateri so najkompetentnejši **strokovnjaki s področja virusne diagnostike v Sloveniji**;
- **skladno z vodilnimi laboratoriji** na tem področju v Evropi, z Evropskim centrom za nalezljive bolezni (ECDC) in s Svetovno zdravstveno organizacijo (SZO);
- odzvali so se v **testiranju v pandemiji gripe**, pomagali **pri testiranju izbruhov v drugih državah** (Krimsko-kongoška mrzlica na Kosovu), **dokazali virus Zika**;
- **izvajajo diagnostiko najrazličnejših virusov** tudi bolj redkih, in so stalno preverjeni s strani ECDC in SZO.

Več informacij: www.gov.si/koronavirus

Vlada Republike Slovenije

10 Kje lahko dobim več informacij o koronavirusu?

NIJZ veskozi zagotavlja aktualne informacije za splošno in strokovno javnost na spletni strani NIJZ www.nijz.si in kanalih družbenih omrežij, poleg tega sta vsak dan med 9. in 17. uro odprti telefonski številki za splošno javnost 031 646 617 in 031 619 118, na kateri je zdravnik na voljo za pogovor z zaskrbljenimi prebivalci in jim skuša odgovoriti na njihova specifična vprašanja.



Telefonski številki za splošne informacije

031 646 617 | 031 619 118

vsak dan med 9.00 in 17.00 uro

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje