

## Okužbe dihal v porastu, med prazniki poskrbimo tudi za svoje zdravje

Okužbe dihal so v porastu. Gripa je razširjena po Sloveniji, a je obseg obolevnosti zaenkrat še skromen. Zbolelih z RSV je več kot v preteklih tednih. K obolevnosti z znaki akutne okužbe dihal precej prispeva - bolj kot RSV in gripa - covid-19. Najboljša zaščita proti gripi in covidu-19 je cepljenje, priporočajo se tudi ostali samozaščitni ukrepi. Ti so pomembni tudi v luči prihajajočih božičnih in novoletnih praznikov, ko se ljudje po navadi bolj družijo in so v zaprtih prostorih.



Z dobrimi higienskimi navadami lahko preprečimo prenos okužb. S tem poskrbimo za svoje zdravje in zdravje bližnjih, na katere lahko prenesemo okužbo. Posebej pomembno je, da zaščitimo skupine ljudi, pri katerih lahko posledice okužbe dihal potekajo težje. Gre za oskrbovance domov za starejše občane, starejše osebe, kronične bolnike, majhne otroke, nosečnice in osebe z izjemno povečano telesno težo.

### 1. Cepljenje

Cepljenje proti covidu-19, gripi in pnevmokoknim okužbam je najbolj učinkovit, varen in preprost način preprečevanja bolezni in njenih posledic. Priporočljivo je predvsem za prebivalce z večjim tveganjem za težek potek bolezni, cepljenje proti gripi pa je priporočljivo tudi za vse ostale, ki želijo sebe in svoje bližnje zaščititi pred boleznijo.



## 2. Ob znakih okužbe ostanimo doma



Če opazimo znake okužbe, kot so slabo počutje, znaki prehlada, kašelj, povišana temperatura, glavobol, težko dihanje, bolečine v mišicah, izguba vonja ali okusa, bolečine v žrelu, ostanemo doma. S tem omejimo širjenje okužbe. Po potrebi se posvetujemo s svojim izbranim osebnim zdravnikom po telefonu. Izogibajmo se tesnejših stikov z drugimi, dokler simptomi ne izzvenijo in ozdravimo.

## 3. Kašljamo in kihamo le v rokav ali robček

Kašljamo in kihamo le v rokav ali v robček ter stran od drugih. Robček po uporabi odvržemo v koš, roke pa si umijemo z vodo in milom. Če kihate in smrkate ter si ob tem pokrijete usta ali nos z dlanjo, z neposrednim dotikanjem bližnjih površin (kljuk, držal) prenesete kužne izločke na površine. S tem se poveča tveganje, da se bodo okužile druge osebe, ki se dotikajo onesnaženih površin, saj virusi pogosto vstopajo v naše telo prek nečistih rok ali s kapljičnim prenosom.

## 4. Zaščitne maske so še vedno aktualne

Uporaba obraznih zaščitnih mask je priporočljiva za osebe, ki spadajo med ranljive skupine prebivalstva, zlasti v zaprtih, slabo prezračenih prostorih, v katerih je hkrati prisotnih veliko ljudi.

Pri uporabi obraznih zaščitnih mask je pomembno, da z njimi primerno rokujete, več o tem je na voljo tukaj. Uporabo obrazne zaščitne maske svetujemo tudi osebam, ki kažejo simptome ali znake okužbe dihal.

## 5. Umivanje rok



Pogosto umivanje rok z vodo in milom znatno preprečuje prenos okužb z respiratornimi virusi. Pod vodo dobro zdrgnemo tudi hrbtno stran rok, prostore med prsti, palca, pod nohti in zapestja. Ko si rok ne moremo umiti, uporabimo razkužilo.

## **6. Redno prezračevanje prostorov**

Ob hladnejšem vremenu preživimo več časa v zaprtih prostorih, zato je pomembno pogosto zračenje z dovajanjem svežega zunanega zraka in zagotavljanjem maksimalnega pretoka zraka. Prezračevanje prostorov naj bo čim bolj učinkovito in čim bolj pogosto (vsaj 15-minutno zračenje).

\*\*\*