

Objavljeno na [www.nijz.si](https://www.nijz.si) (<https://www.nijz.si>)

**Nazaj**

Domov (/sl) > Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2019

**Vsi članki**

**Naprej**

## Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2019

18. 02. 2020

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

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:

- Izogibamo se **tesnim stikom z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni**.
- 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/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože.
- **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 higijena 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.

([https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila\\_higiena-kaslja\\_0.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kaslja_0.pdf)) [1]

# 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](http://www.nijz.si).



([https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila\\_higiena-rok\\_splosna-javnost.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_splosna-javnost.pdf)) [2]

**Datum objave:** 18. 02. 2020

---

## Povezave

[1] [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila\\_higiena-kaslja\\_0.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kaslja_0.pdf)

[2] [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila\\_higiena-rok\\_splosna-javnost.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_splosna-javnost.pdf)