



**Virus SARS Cov-2 se prenaša kapljično - kontaktno**, torej preko okuženih kapljic aerosola, ki jih izkašljamo in kontaktno – torej preko okuženih površin, saj je znano, da virus lahko na trdih površinah preživi do 9 dni (Vir:NIJZ).

### **Kaj lahko naredimo zase?**

### **Spoštovani starši, otroci in mladostniki!**

Soočamo se z epidemijo novega koronavirusa (bolezen COVID-19). Mnogi med vami nas sprašujete, kako ravnati v trenutnih razmerah. Zdravniki in medicinske sestre iz Službe za pljučne bolezni smo v preteklih dneh osebno ter po elektronski pošti vprašali vodje več centrov za cistično fibrozo po Evropi (Avstrija, Anglija, Italija, Švica), kako ravnajo v trenutnih razmerah. Tudi v Italiji, evropski državi z najboljšeje epidemijo, doslej niso zabeležili težko potekajoče bolezni pri osebah s cistično fibrozo.

Večina centrov bolnikom s cistično fibrozo svetuje, da se ravnajo po navodilih lokalnih centrov za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni (v Sloveniji je to Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)). Specifičnih navodil za osebe s CF doslej niso dali.

Za boljšo ilustracijo pošiljamo na vpogled navodila CF Trust, ki nam jih je poslal prof. Andrew Bush (London). <https://www.cysticfibrosis.org.uk/news/corona-virus-qa>

**Poudarjamo, da se lahko navodila spreminjajo glede na spreminjajočo epidemiološko stanje.** Spremljajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Navodila Pediatrične klinike UKCL kronično bolnim otrokom in mladostnikom so dostopna v prilogi.

Če imate CF, zaradi tega niste bolj občutljivi za okužbo s koronavirusom, vključno z novim koronavirusom.

Trenutno še ne vemo, kako okužba s SARS- CoV- 2 vpliva na ljudi s cistično fibrozo. Pri tistih z blažjo obliko bolezni bo zelo verjetno tudi okužba potekala blago, pri tistih z bolj napredovalo boleznijo pa obstaja možnost težjega poteka.

**Redno si umivajte roke**, vsaj 20-krat na dan, zlasti na javnih prostorih. Izogibajte se dotikanja površin, ki se jih dotika veliko ljudi, kot so ročaji in kljuke vrat ter čim bolj se izogibajte dotikanju obraza.

Nošenje kirurške ali obrazne maske vas ne bo zaščitilo pred okužbo. Pomagala vam pa bo zaščititi druge pred okužbo, če ste vi okuženi s SARS- CoV- 2 ter kašljate in kihate.

Izogibajte se tesnemu stiku z vsemi, ki imajo simptome s strani dihal (kihanje, kašljanje...

Ne priporočamo samoizolacije za ljudi s CF, svetujemo pa, da ostanejo doma kolikor je to možno.

Izogibajte se mestom, kjer je več ljudi skupaj in so slabo prezračena.

**OMEJITE VSE STIKE!**



**Redno umivanje rok je najučinkovitejša metoda, s katero zmanjšate tveganje za okužbo.**

## Okužbe z respiratornimi virusi ter okužba z novim korona virusom

Kot običajno so med nami še vedno prisotni različni virusi kot je virus gripe A in B, respiratorni sincicijski virus (RSV), rinovirus, metapnevmo -, in bocavirus ter drugi. Znaki običajnih viroz so zelo podobni znakom okužbe z novim koronavirusom. Brez posveta z zdravnikom **in testiranjem** ni mogoče ugotoviti povzročitelja viroze.

### Če vi ali vaš otrok zbolita z znaki viroze:

- **NE** hodite nenapovedano v zdravstveno ustanovo, ampak najprej **po telefonu pokličite izbranega ali dežurnega zdravnika**. Za testiranje na koronavirus se odloči izbrani zdravnik, ki vas tudi napoti na kraj, kjer to izvajajo – tako imenovano vstopno točko.
- testiranje se izvede le pri bolnikih z akutno okužbo dihal (npr. vročino in kašljem ali občutkom pomanjkanja zraka), ki so v 14 dneh pred začetkom bolezni : potovali ali bivali na območjih, kjer se pojavlja koronavirus ali bili v tesnem stiku s potrjenim primerom bolezni COVID-19, npr. bivanje z bolnikom v skupnem gospodinjstvu, opravljanje dela v istem prostoru...

**Če otrok ne potrebuje takojšnje zdravniške pomoči, na rezultat testa počaka v domačem okolju.** Z antipiretiki znižujemo povišano telesno temperaturo, otrok naj počiva in dovolj pije.

**A) Če je rezultat brisa negativen, a ima otrok znake poslabšanja cistične fibroze,** kot je povišana telesna temperatura, več in bolj pogosto kašlja, ima več izločka, ki je rumeno zelene barve in/ali se slabo počuti, pokličite - tako kot do sedaj - v dopoldanskem času na telefon 01 522 8797, kjer boste dobili nadaljnja navodila.

Če menite, da na navodila ne morete počakati do jutra, se obrnite na dežurnega zdravnika.

**B) Če je rezultat brisa pozitiven,** bo napotni zdravnik odvisno od stanja otroka:

- a) otroka napotil na infekcijsko kliniko, kjer bo potekalo nadaljnje zdravljenje
- b) otroka napotil domov, kjer bo okrevanje v domači oskrbi

V obeh primerih pokličite na številko 01 522 8797 in sporočite, kako je z otrokom. Otrokov lečeči pulmolog se bo povezal z infektologom ali osebnim pediatrom, da bo zdravljenje potekalo kar najboljšje za otroka.

Če bo otrok doma, upoštevajte navodila NIJZ:

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila\\_za\\_bolnika\\_v\\_domaci\\_oskrbi\\_koro\\_navirus.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_za_bolnika_v_domaci_oskrbi_koro_navirus.pdf), 11.3.2020



**Izogibajte se potovanjem v tujino, nenujnim letalskim letom in potovanjem z večjo skupino ljudi.**



**Če ste zaposleni, vprašajte delodajalca, če lahko delo opravite od doma ali okoliščinah, kjer boste najbolj možno zaščiteni.**