

PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE OKUŽB Z NOVIM KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2 V FITNES CENTRIH

27. 05. 2020

Splošna priporočila

Za preprečevanje okužb z novim koronavirusom SARS-CoV-2 je tako kot pri drugih povzročiteljih nalezljivih boleznih, ki povzročajo okužbe dihal, treba upoštevati splošna priporočila:

- Vzdržujemo zadostno medosebno razdaljo: v mirovanju vsaj 1,5 oz. 2 m, v gibanju večjo.
- Pogosto si umivamo roke z milom in vodo, v primeru, da v bližini ni umivalnika za roke, le-te razkužimo. V ta namen uporabimo namensko razkužilo za roke s 60 do 80 % alkohola.
- Upoštevamo higieno kihanja in kašlja. Preden zakašljamo ali kihnemo, si usta in nos pokrijemo z robcem ali z zgornjim delom rokava. Robec nato odvržemo v koš za odpadke in obvezno umijemo ali razkužimo roke.
- Pazimo, da se z rokami ne dotikamo oči, nosu in ust.
- Izogibamo se tesnim stikom z ljudmi, še posebej, če kažejo znake akutne okužbe dihal (npr. nahod, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, mišicah, povišana temperatura ...).
- Strokovni delavci in udeleženci športnih dejavnosti morajo biti na vadbi brez znakov akutne okužbe dihal.
- V primeru, da začutimo začetne znake okužbe dihal, si takoj nadenemo masko in prenehamo z aktivnostjo.
- V primeru, da zbolimo, ostanemo doma.
- Več: **Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2:** <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>.
 - Kaj lahko storim, da preprečim širjenje novega koronavirusa: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/plakat_navodila_preprecevanje-sirjenja.pdf
 - Umivanje rok: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf
 - Higiena kašlja: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kašlja_0.pdf
 - Pravilna namestitvev maske: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf.

Splošna priporočila naj bodo smiselno izobešena na vhodu in na več vidnih mestih v objektu.