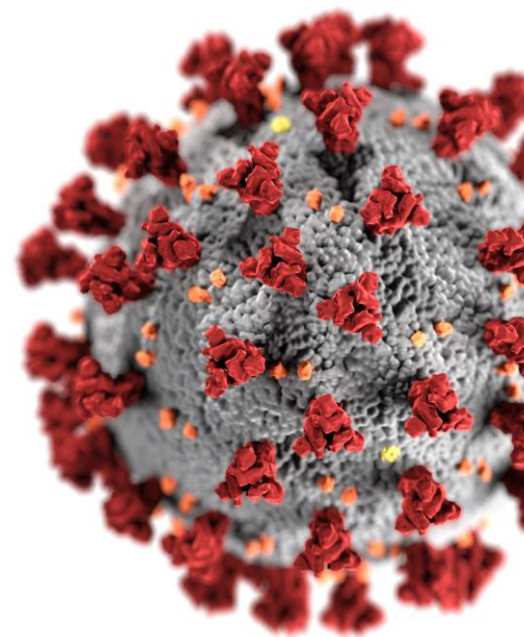


OKUŽBA S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2 IN BOLEZEN COVID-19 – KAJ POMENITA ZA BOLNIKE Z BOLEZNIMI SRCA IN ŽILJA?

V času epidemije COVID-19 so sodelavci Programa ozaveščanja in opolnomočenja o srčnem popuščanju s pomočjo študentov 6. letnika Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani pripravili priporočila za bolnike z boleznimi srca in žilja. Priporočila povzemajo stališča Združenja kardiologov Slovenije, Evropskega kardiološkega združenja (ang. *European Society of Cardiology*), Britanske fundacije za srce (ang. *British Heart Foundation*) in Ameriškega kardiološkega združenja (ang. *American College of Cardiology*). Za slovenski prostor so prirejena tako, da upoštevajo navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje in ukrepe, ki so glede obvladovanja epidemije COVID-19 dogovorjeni na državni ravni. Priporočila so pregledali tudi člani Združenja kardiologov Slovenije.

Priporočila v obliki pogostih vprašanj in odgovorov so pripravljena z namenom, da bi bolnikom ter njihovim neformalnim oskrbovalcem (partnerjem, svojcem, prijateljem) pojasnili, kaj trenutno vemo o koronavirusu SARS-CoV-2, bolezni COVID-19 in njunem vplivu na bolnike z boleznimi srca in žilja. Za bolnike s srčnim popuščanjem smo dodali del s splošnimi preventivnimi ukrepi, praktičnimi nasveti in priporočili ob nastopu simptomov okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2.

Glede na dinamiko epidemiološke situacije in nova spoznanja o povzročitelju ter poteku okužbe se spreminjajo tudi priporočila. Bralce zato opozarjamo, naj hkrati s temi priporočili preverijo tudi ažurna obvestila in navodila na spletnih straneh pristojnih ustanov v Sloveniji.



Pri pripravi in strokovnem pregledu so sodelovali:

Tea Rakovič Schmidt, štud. med.

Tina Bratuš, štud. med.

doc. dr. Jerneja Farkaš-Lainščak, dr. med.

prof. dr. Mitja Lainščak, dr. med.

izr. prof. dr. Zlatko Fras, dr. med.

Jezikovni pregled:

Damjana Nemeš, mag. nov. štud.

Oblikovanje:

Ana Šabjan, dipl. ekon.

KAZALO VSEBINE

I. NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA IN ODGOVORI V ZVEZI S KORONAVIRUSOM SARS-COV-2 IN BOLEZNIJO COVID-19 ZA BOLNIKE Z BOLEZNIMI SRCA IN ŽILJA 5

Imam bolezen srca in žilja. Ali imam večje tveganje za okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2? . 5	5
Imam bolezen srca in žilja. Ali imam večje tveganje za hujši potek okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2?	5
Katere so bolezni srca in žilja z visokim tveganjem za hujši potek bolezni COVID-19?	5
Kako vem, ali imam bolezen z izjemno visokim tveganjem za hujši potek bolezni COVID-19?... 6	6
Moja bolezen srca in žilja ni omenjena na zgornjih seznamih. Ali to pomeni, da zagotovo nimam večjega tveganja za hujši potek bolezni COVID-19?	7
Imam bolezen srca in žilja. Ali lahko izvajam kakšne dodatne ukrepe za zmanjšanje tveganja okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2?	7
Kaj pomeni samoizolacija?	9
Ali bi se moral/-a samoizolirati, da se izognem okužbi s koronavirusom SARS-CoV-2?	10
Kaj lahko za lajšanje simptomov bolezni COVID-19 naredim sam/-a?	11
Ali imajo ljudje z boleznimi srca in žilja večjo verjetnost za smrt zaradi bolezni COVID-19 kot tisti brez njih?	11
Strah me je oditi v bolnišnico, da se ne bi okužil/-a s koronavirusom SARS-CoV-2. Ali naj še vedno pokličem 112 ali grem v bolnišnico, če me skrbi za zdravje?	11
Vem, da ne smem kar oditi v bolnišnico, če mislim, da sem okužen/-a. Kdaj naj poiščem zdravniško pomoč, če imam bolezen srca in žilja?	12
Kaj storiti v primeru poslabšanja bolezni COVID-19?	12
Kakšni so simptomi in znaki težjega poteka bolezni COVID-19?	12
Zaradi bolezni srca in žilja pogosto težko diham, ob terapiji se mi pojavlja suh kašelj. Ali lahko kako ločim te simptome in znake od tistih zaradi bolezni COVID-19?	13
Ali je res, da zdravila proti povišanemu krvnemu tlaku povzročajo hujšo okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2?	13
Ali je jemanje aspirina povezano s hujšim potekom bolezni COVID-19?	13
Ali je jemanje nesteroidnih antirevmatikov (NSAID) povezano s hujšim potekom bolezni COVID-19?	14
Ali obstaja tveganje, da bi bila moja zdravila okužena, če jih proizvajajo v področjih z visoko stopnjo okuženosti s koronavirusom SARS-CoV-2?	14
Ali bi me moralo skrbeti, da bo prišlo do pomanjkanja zdravil?	14
Ali bi si moral/-a narediti zalogo zdravil?	14
Ali lahko povečam svoj običajni odmerek terapije, da se zaščitim pred boleznijo COVID-19? . 14	14
Kaj naj naredim, če imam prirojeno srčno napako?	15
Imam srčni spodbujevalnik (pacemaker). Ali imam povečano tveganje za hujši potek okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2?	16
Kaj naj naredim, če imam v času epidemije COVID-19 pregled pri zdravniku specialistu ali sem naročen/-a na zdravstveni poseg?	16
Ali sem varen/-na na prostem, če se izogibam območjem, kjer se zadržuje veliko ljudi? Ali grem lahko v park ali v naravo?	16
Ali lahko potujem v drugo državo?	16

Ali me cepivo proti pnevmokoknim okužbam ali cepivo proti gripi štiti pred koronavirusom SARS-CoV-2?	16
Trenutno imam gripo. Ali bi me moralo bolj skrbeti?	17
Ali bi moral/-a nositi zaščitno masko, da se zaščitim pred okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2?	17
Ali so kadilci bolj dovzetni za okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2?.....	17
Kako naj ravnajo osebe z oslabljenim imunskim sistemom in onkološkimi boleznimi?	17
Ali se lahko okužim s koronavirusom SARS-CoV-2 od domače živali?.....	17
Kako poskrbeti za duševno zdravje v času širjenja koronavirusa SARS-CoV-2?	18
Kako poskrbeti za splošno dobro počutje v času širjenja koronavirusa SARS-CoV-2?	18

II. SPLOŠNI PREVENTIVNI UKREPI, PRAKTIČNI NASVETI IN PRIPOROČILA OB NASTOPU SIMPTOMOV OKUŽBE S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2

ZA BOLNIKE S SRČNIM POPUŠČANJEM	20
Splošni preventivni ukrepi za bolnike s srčnim popuščanjem	20
Praktični nasveti za bolnike s srčnim popuščanjem	20
Priporočila za bolnike s srčnim popuščanjem ob nastopu simptomov okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2	21

III. SPLOŠNE INFORMACIJE O KORONAVIRUSU SARS-CoV-2 IN BOLEZNI COVID-19

22	22
Kaj je koronavirus SARS-CoV-2 in kaj je bolezen COVID-19?.....	22
Kakšen je potek bolezni COVID-19?	22
Ali za okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2 zbolevalo le starejše in kronično bolne osebe ali lahko zbolijo tudi mlajši?.....	22
Kakšne ukrepe izvajamo za zaščito najbolj ranljivih populacijskih skupin (starejši, bolniki s kroničnimi boleznimi)?	22
Kakšni so simptomi okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2?.....	23
Kako se okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2 zdravijo?.....	23
Ali antibiotiki učinkujejo proti koronavirusu SARS-CoV-2?	23
Kako se koronavirus SARS-CoV-2 prenaša med ljudmi?	23
Ali se lahko okužim s koronavirusom SARS-CoV-2 več kot enkrat?	23
Ali se lahko testiram na okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2?.....	24
Kje lahko dobim več informacij o koronavirusu SARS-CoV-2?	24

IV. VIRI

I. NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA IN ODGOVORI V ZVEZI S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2 IN BOLEZNIJO COVID-19 ZA BOLNIKE Z BOLEZNIMI SRCA IN ŽILJA

IMAM BOLEZEN SRCA IN ŽILJA. ALI IMAM VEČJE TVEGANJE ZA OKUŽBO S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2?

Obdobje epidemije COVID-19 je za večino ljudi zaskrbljujoče, še posebej za osebe s prisotnimi zdravstvenimi težavami (kot so na primer bolniki s kroničnimi boleznimi). Večina ljudi, okuženih s koronavirusom SARS-CoV-2, ima blage simptome in si popolnoma opomore brez dodatnih ukrepov, nekateri pa lahko razvijejo težji potek bolezni s pljučnico.

Bolezen COVID-19 lahko dobi vsak. **Zaradi bolezni srca in žilja najverjetneje nimate večjega tveganja, da bi se okužili kot druge osebe.** Glede na do sedaj znane podatke o poteku bolezni COVID-19 je pri vas bolj verjetno, da se bodo izrazili simptomi in znaki ali da boste imeli hujši potek okužbe kot osebe brez kronične bolezni. Zato je zelo pomembno, da se primerno zaščitite in poskušate preprečiti okužbo.

IMAM BOLEZEN SRCA IN ŽILJA. ALI IMAM VEČJE TVEGANJE ZA HUJŠI POTEK OKUŽBE S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2?

Da. Načeloma **vsaka bolezen srca in žilja predstavlja visoko tveganje za težji potek in zaplete okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2.** Nekatere bolezni srca in žilja še posebej ogrožajo bolnika in predstavljajo izjemno visoko tveganje za hujši potek bolezni COVID-19. Seznam teh bolezni najdete pod vprašanjem **KATERE SO BOLEZNI SRCA IN ŽILJA Z VISOKIM IN KATERE Z IZJEMNO VISOKIM TVEGANJEM ZA HUJŠI POTEK BOLEZNI COVID-19?**

Pomembno je, da redno spremljate nasvete in priporočila Vlade Republike Slovenije (RS) ter Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) ter da jih upoštevate.

COVID-19 je nova bolezen in posledično še ne vemo vsega o tem, kateri bolniki so najbolj ogroženi. Spodnji seznam bolezni srca in žilja z visokim tveganjem za hujši potek bolezni COVID-19 temelji na informacijah, ki so trenutno na voljo.

KATERE SO BOLEZNI SRCA IN ŽILJA Z VISOKIM TVEGANJEM ZA HUJŠI POTEK BOLEZNI COVID-19?

Med osebe z visokim tveganjem za hujši potek bolezni COVID-19 spadate, če:

- imate **bolezen srca in žilja** in ste **starejši od 70 let**,
- imate **bolezen srca** in **bolezen pljuč** ali **kronično ledvično bolezen**,
- imate **srčno popuščanje**, ki vas omejuje pri vsakdanjih aktivnostih ali če ste zaradi poslabšanja srčnega popuščanja bili v preteklem letu hospitalizirani,
- imate **angino pectoris** (pekočo bolečino za prsnico), ki omejuje vaš vsakdanjik ali če morate pogosto uporabljati razpršilo nitroglicerina,

- imate **bolezen srčnih zaklopk**, ki je težje oblike in simptomatska (npr. redno pomanjkanje sape), ali če imate težave kljub prejetemu zdravlju ali če čakate na operacijo zaklopke,
- imate **prirojeno srčno bolezen** (katerekoli vrste) in pridružena stanja, ki so opisana pod vprašanjem KAJ NAJ NAREDIM, ČE IMAM PRIROJENO SRČNO NAPAKO?,
- imate **kardiomiopatijo** (katerekoli vrste) in imate izražene simptome (npr. zadihanost), ali pa omejuje vaše vsakdanje življenje ali vam je bilo rečeno, da imate oslabiljeno srčno funkcijo,
- okrevate po **nedavnih operacijah na odprtem srcu**, tj. v zadnjih treh mesecih.

Večje tveganje za hujši potek bolezni COVID-19 predstavljajo tudi nekatera druga stanja:

- koronarna bolezen srca (npr. po srčnem infarktu, obvodni operaciji ali vstavitvi žilne opornice – kadarkoli),
- visok krvni tlak (arterijska hipertenzija),
- starost nad 70 let,
- nosečnost,
- sladkorna bolezen,
- bolezen pljuč, vključno z astmo,
- kronične bolezni ledvic,
- možgansko-žilne bolezni, kot je stanje po možganski kapi,
- vaskularna demenca,
- atrijska fibrilacija – trenutno ni na voljo dovolj informacij, da bi ugotovili, ali vas koronavirus SARS-CoV-2 ogroža bolj kot ostale. Če je atrijska fibrilacija dobro nadzorovana, je verjetno, da je vaše tveganje manjše kot pri zgoraj omenjenih stanjih.

Za te bolnike je nasvet enak kot za vso splošno prebivalstvo v Sloveniji, torej upoštevanje preventivnih ukrepov, ki jih je izdala Vlada RS in NIJZ. Več o preventivnih ukrepih najdete pod vprašanjem IMAM BOLEZEN SRCA IN ŽILJA. ALI LAHKO IZVAJAM KAKŠNE DODATNE UKREPE ZA ZMANJŠANJE TVEGANJA OKUŽBE S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2?

[KAKO VEM, ALI IMAM BOLEZEN Z IZJEMNO VISOKIM TVEGANJEM ZA HUJŠI POTEK BOLEZNI COVID-19?](#)

Nekateri bolniki imajo izjemno visoko tveganje za hujši potek bolezni COVID-19. To velja za vas, če:

- ste imeli **presaditev organa**, vključno s **presaditvijo srca**,
- ste **noseči in imate pomembno bolezen srca in žilja** oziroma eno izmed naslednjih stanj:
 - **srčno popuščanje**, ki oslabi delovanje levega prekata srca,
 - **koronarno bolezen srca**, če imate izražene simptome,
 - **hipertrofično kardiomiopatijo**, ki vpliva na funkcijsko sposobnost srca,
 - **zadebelitev srčne mišice (hipertrofija levega prekata)**, katere vzrok je visok krvni tlak,
 - **pljučno hipertenzijo**,
 - zmerno ali hudo obliko **stenoze ali insuficience srčne zaklopke**,
 - pomembno **prirojeno bolezen srca**.

V teh primerih je svetovana dolgotrajna **samoizolacija**. Samoizolacija pomeni, da do prekinitve ukrepov, kolikor je le mogoče, ostanete doma in čim bolj omejite stike z ljudmi, s katerimi živite ter z ostalimi. Več o samoizolaciji si lahko preberete pod vprašanjem **KAJ POMENI SAMOIZOLACIJA?**

[MOJA BOLEZEN SRCA IN ŽILJA NI OMENJENA NA ZGORNJIH SEZNAMIH. ALI TO POMENI, DA ZAGOTOVO NIMAM VEČJEGA TVEGANJA ZA HUJŠI POTEK BOLEZNI COVID-19?](#)

COVID-19 je nova bolezen in posledično še ne vemo vsega o tem, kateri bolniki so najbolj ogroženi. Zgornji sezname temeljijo na informacijah, ki so trenutno na voljo. Ostali bolniki, ki ne spadajo v nobeno od naštetih skupin, imajo morda še vedno visoko ali izjemno visoko tveganje za hujši potek bolezni COVID-19. Možno je, da bi vas lahko ogrozila tudi druga stanja, zato je pomembno, da si vsi prizadevamo izogibati se okužbi ali širitvi virusa.

Posebna stanja:

Če imate **Brugada sindrom** ali **Sindrom podaljšanega QT intervala** ter imate simptome in znake bolezni COVID-19 (zlasti povišano telesno temperaturo), se posvetujte z izbranim osebnim zdravnikom ali specialistom za nadaljnjo obravnavo. Morda boste potrebovali dodatni elektrokardiogram (EKG) za nadzorovanje vaše bolezni. Prav tako lahko vaše stanje vpliva na to, kakšno zdravljenje je za vas primerno – nekatera zdravila, ki se preizkušajo ali uporabljajo za zdravljenje bolezni COVID-19, povečajo tveganje za nenadno srčno smrt.

[IMAM BOLEZEN SRCA IN ŽILJA. ALI LAHKO IZVAJAM KAKŠNE DODATNE UKREPE ZA ZMANJŠANJE TVEGANJA OKUŽBE S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2?](#)

V primeru, da imate bolezen srca in žilja z izjemno visokim tveganjem za hujši potek (glejte pod vprašanje **KATERE SO BOLEZNI SRCA IN ŽILJA Z VISOKIM IN KATERE Z IZJEMNO VISOKIM**

TVEGANJEM ZA HUIŠI POTEK BOLEZNI COVID-19?), je potrebno upoštevati še dodatne ukrepe v sklopu samoizolacije. Več najdete pod vprašanjem KAJ POMENI SAMOIZOLACIJA?

Širjenje koronavirusa SARS-CoV-2 je odvisno predvsem od upoštevavanja splošnih preventivnih ukrepov, ki sta jih podali Vlada RS in zdravstvena stroka, in veljajo tako za splošno prebivalstvo kot tudi za bolnike z boleznimi srca in žilja. Pomembna je kolektivna zavest in prizadevanje vsakega posameznika, ne glede na starost in zemljepisno področje Slovenije, v katerem živimo. Za zaščito sebe in drugih je treba upoštevati naslednje:

- Zelo pomembno je, da še naprej **jemljete vsa predpisana zdravila** v skladu z navodili vašega izbranega osebnega zdravnika. Če je nujno, nekoga prosite, da v lekarni prevzame zdravila namesto vas.
- **Ostanite doma.** Ven hodite samo, če greste po nakupih živil, za zdravstvene potrebe ter v primeru, da hodite v službo, ki je ne morete izvajati od doma.
- **Izogibajte se stikom z ljudmi (t. i. družbeno distanciranje),** ki kažejo znake nalezljive bolezni. Prosite prijatelje ali sorodnike, ki so okuženi, da vas ne obiskujejo. Vzdržujte razdaljo vsaj 2 metra od vseh ljudi s simptomi okužbe, ki jih srečate.
- **Redno si umivajte roke z milom in vodo,** predvsem po dotikanju površin, ki so morda okužene (vsaj 20 sekund), pri tem upoštevajte navodila za pravilno umivanje rok, objavljena na tej spletni povezavi: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf.
- V primeru, da voda in milo nista dostopna, **za razkuževanje rok uporabite 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.
- **Kašljajte in kihajte v rokav ali robček** in ne v svoje dlani. **Uporabljen robček takoj odvrzite** v smeti in si zatem umijte roke. Nazorna pravila higijene kašlja najdete na tej spletni povezavi: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kašlja_0.pdf.
- Ne dotikajte se **oči, nosu in ust.**
- Splošna **uporaba zaščitnih mask je v času epidemije obvezna v zaprtih prostorih** (npr. trgovine, banke, pošte, zdravstvene ustanove, lekarne...). Uporabljajte jo tudi v primeru, če imate znake okužbe.
- Izogibajte se zaprtih prostorov, kjer se zadržuje veliko ljudi. **Zaprte prostore redno zračite.**
- **Svetujemo** pogostejše čiščenje (dvakrat dnevno) kljuk, pultov, delovnih površin, ročajev ter vseh skupnih površin. Zadoščajo čistila, ki jih že imate doma.
- **Izogibajte se potovanjem.**
- Poskrbite za **splošno dobro počutje.**

1	Še naprej jemljite vsa predpisana zdravila!	
2	Ostanite doma. Ven hodite samo za nujne potrebe.	
3	Izogibajte se stikom z ljudmi (družbeno distanciranje).	
4	Redno si umivajte roke z milom in vodo (vsaj 20 sekund).	
5	V primeru, da voda in milo nista dostopna, za razkuževanje rok uporabite namensko razkužilo za roke (vsebnost etanola v razkužilu najmanj 60 %).	
6	Kašljajte in kihajte v rokav ali robček in ne v svoje dlani. Uporabljen robček takoj odvrzite v smeti.	
7	Ne dotikajte se oči, nosu in ust.	
8	Splošna uporaba zaščitnih mask je potrebna le v zaprtih prostorih (trgovine, banke, pošta,...). Uporablajte jo tudi, če imate znake okužbe zgornjih dihal.	
9	Izogibajte se zaprtih prostorov , kjer se zadržuje veliko ljudi. Redno prezračujte.	
10	Svetujemo pogostejše čiščenje vseh skupnih površin.	
11	Izogibajte se potovanjem.	
12	Poskrbite za splošno dobro počutje.	

Slika. Ukrepi, ki jih je v času epidemije COVID-19 priporočljivo izvajati.

Povzeto po: <https://www.nijz.si/sl/preprečevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>

KAJ POMENI SAMOIZOLACIJA?

Samoizolacija so **ukrepi, s katerimi prekinemo socialne stike z drugimi ljudmi** in tako zmanjšamo možnost za pridobitev ali prenos okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2. Poleg vseh splošnih preventivnih ukrepov, ki jih svetujeta Vlada RS in NIJZ, so za čim večjo zaščito sebe in drugih

pomembni še naslednji ukrepi, ki si jih lahko pogledate tudi na tej spletni povezavi:
<https://youtu.be/hx7XsqxB1oM>

- Ostanite doma, kolikor je le mogoče, in ne hodite ven, če to ni nujno. Ne hodite v službo, šolo in ne uporabljajte javnega prevoza ali taksijev.
- Če se morate odpraviti od doma, vzdržujte razdaljo vsaj 2 metra od vseh ljudi, ki jih srečate.
- Ostanite najmanj tri korake (2 metra) stran od drugih ljudi v vašem domu.
- Ne sprejemajte obiskov. Poštarje in dostavljavce prosite, naj pustijo vaše pošiljke pred vrati.
- Če je mogoče, ne odhajajte sami kupovat hrane in iskat zdravil. Naročite jih po telefonu ali po spletu ali prosite nekoga drugega, naj vam stvari prinese domov.
- Če je možno, spite sami v ločeni spalnici od drugih.
- Poskrbite, da si bodo vsi člani gospodinjstva vključno z vami redno umivali roke in skrbeli za svojo higieno.
- Skrajšajte čas, ki ga porabite v skupnih prostorih kot so kuhinja, kopalnica, stranišče, jedilnica, dnevna soba in te prostore redno prezračujte.
- Če je mogoče, ne uporabljajte istega stranišča in kopalnice kot ostali ljudje, ki z vami živijo, ter ne uporabljajte istih brisač.
- V primeru, da si kopalnico in stranišče delite z ljudmi, s katerimi živite, poskrbite, da se po vsaki uporabi primerno očistijo (pobrišite površine, ki se uporabljajo). Poskušajte se stuširati prvi.
- Izogibajte se skupnemu hranjenju z ljudmi, s katerimi živite, in če le lahko, hrano jejte v svoji sobi. Uporabljajte svoj pribor, ki ga lahko umijete v pomivalnem stroju, vendar ga obrišite s posebno brisačo.

ALI BI SE MORAL/-A SAMOIZOLIRATI, DA SE IZOGNEM OKUŽBI S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2?

Samoizolacija pomeni, da ostanete doma, kolikor je le mogoče, in se izogibate stikom z ostalimi.
Samoizolacija se priporoča:

- V primeru, da imate bolezen srca in žilja, ki spada v skupino z izjemno visokim tveganjem za hujši potek okužbe.
- V primeru, da imate vročino, kašljate ali imate druge znake in simptome okužbe dihal, se samoizolirajte doma. Bodite pozorni tudi na druge simptome bolezni COVID-19 (kot so težje dihanje, bolečine v mišicah, utrujenost).
- Če simptomov okužbe nimate, se kljub temu izogibajte stikov z vsemi, ki so bolni, čeprav imajo le »blag prehlad«.

KAJ LAHKO ZA LAJŠANJE SIMPTOMOV BOLEZNI COVID-19 NAREDIM SAM/-A?

Priporočila so naslednja:

- veliko **počitka**,
- **pitje zadosti tekočine** za čim boljšo hidracijo, vendar tudi v skladu z vašo osnovno boleznijo srca in žilja,
- za lajšanje simptomov, kot sta povišana telesna temperatura in bolečina pri dihanju, vzemite **paracetamol** (npr. Lekadol),
- **antibiotiki niso učinkoviti** proti virusom, zato njihovo jemanje **ne pomaga**.

ALI IMAJO LJUDJE Z BOLEZNIMI SRCA IN ŽILJA VEČJO VERJETNOST ZA SMRT ZARADI BOLEZNI COVID-19 KOT TISTI BREZ NJIH?

Do sedaj je znano, da je bila večina umrlih za boleznijo COVID-19 starejših in je imela pridružene kronične bolezni, še posebej bolezni srca in žilja, pljuč, sladkorno bolezen in drugo. Zato se tem skupinam ljudi še posebej priporoča upoštevanje in izvajanje preventivnih ukrepov, ki sta jih izdala Vlada RS in NIJZ. Kljub temu je treba poudariti, da ima veliko bolnikov, tudi tistih z boleznimi srca in žilja, blago okužbo in popolnoma okreva.

STRAH ME JE ODITI V BOLNIŠNICO, DA SE NE BI OKUŽIL/-A S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2. ALI NAJ ŠE VEDNO POKLIČEM 112 ALI GREM V BOLNIŠNICO, ČE ME SKRBI ZA ZDRAVJE?

Ne glede na to, ali imate simptome okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2 ali ne, je **nujno, da pokličete 112, če imate simptome, ki bi lahko nakazovali na urgentno stanje**, kot sta srčni infarkt ali možganska kap ali če se simptomi vaše bolezni srca in žilja poslabšajo. Nedavne informacije iz Italije in Španije kažejo, da ljudje zaradi simptomov srčnega infarkta ne iščejo pomoči ali z iskanjem pomoči odlašajo dlje časa, kar pomeni, da jih posledično več potrebuje intenzivno zdravljenje ali utrpijo dolgotrajno okvaro srca.

Kljub razmeram, v katerih ob epidemiji deluje sistem zdravstvenega varstva, morate vedno poklicati 112, če se vam pojavi nenadna stiskajoča oziroma pekoča bolečina v prsnem košu. Ta se lahko širi v roke (večinoma v levo roko), zgornji del trebuha, hrbet, vrat ali čeljust. Po navadi se ne spreminja z dihanjem in položajem telesa. Bolečini se lahko pridružijo slabost, bruhanje, bledica, potenje in občutek dušenja.

Številko 112 pokličite tudi, če imate znake možganske kapi, kot so povešen ustni kot na eni strani obraza (najbolje opazno med smejanjem), če ob dvigu obeh rok ena takoj omahne ali je ohromela in če imate težave pri govoru.

Prav tako bi morali poklicati 112, če imate težave z dihanjem (npr. hlastanje za zrakom, dušenje, modro obarvane ustnice ali nezmožnost izrekanja besed).

VEM, DA NE SMEM KAR ODITI V BOLNIŠNICO, ČE MISLIM, DA SEM OKUŽEN/-A. KDAJ NAJ POIŠČEM ZDRAVNIŠKO POMOČ, ČE IMAM BOLEZEN SRCA IN ŽILJA?

Če menite, da imate morda okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2, ostanite doma in se izogibajte stikom z drugimi ljudmi. Po telefonu pokličite vašega izbranega osebnega zdravnika. Zdravniško pomoč poiščite v primeru poslabšanja bolezni (npr. poslabšanje kašlja z gnojnim izpljunkom, težkega dihanja, občutka dušenja), če simptomov doma ne zmorete več lajšati ali če se simptomi v roku 7 dni ne izboljšajo.

Po telefonu se posvetujte s svojim izbranim osebnim zdravnikom – če vaš izbrani osebni zdravnik ni dosegljiv, se povežite z najbližjo dežurno ambulanto, kjer boste dobili nadaljnja navodila. V primeru dodatnih vprašanj lahko pokličete na **Klicni center za informacije o koronavirusu (brezplačna telefonska številka 080-14-04)**.

KAJ STORITI V PRIMERU POSLABŠANJA BOLEZNI COVID-19?

V primeru:

- poslabšanja bolezni (npr. poslabšanje kašlja z gnojnim izpljunkom ali težko dihanje),
- da simptomov doma ne zmorete več lajšati,
- da se simptomi v roku 7 dni ne izboljšajo,

ne hodite sami v bolnišnico, ampak se **po telefonu** posvetujte z izbranim osebnim zdravnikom. Če ta ni dosegljiv, pokličite najbližjo dežurno ambulanto ali nujno medicinsko pomoč na telefonsko številko 112, kjer boste prejeli nadaljnja navodila. Povejte jim, da ste bolnik s COVID-19.

KAKŠNI SO SIMPTOMI IN ZNAKI TEŽJEGA POTEKA BOLEZNI COVID-19?

Za težji potek bolezni COVID-19 je značilna pljučnica, ki se kaže z naslednjimi simptomi in znaki:

- kašelj (suh ali produktiven),
- povišana telesna temperatura,
- mrzlica,
- bolečina v prsih in
- oteženo dihanje.

Če se potek pljučnice slabša (poslabšanje bolezni), se lahko pojavi še:

- hlantanje za zrakom,
- dušenje,
- modro obarvane ustnice,

- nezmožnost izrekanja besed,
- občutek zalivanja pljuč z vodo.

V tem primeru **ne hodite sami** v bolnišnico, ampak se **po telefonu** posvetujte z izbranim osebnim zdravnikom. Če ta ni dosegljiv, lahko pokličete najbližjo dežurno ambulanto ali nujno medicinsko pomoč na telefonsko številko 112, kjer boste prejeli nadaljnja navodila.

ZARADI BOLEZNI SRCA IN ŽILJA POGOSTO TEŽKO DIHAM, OB TERAPIJI SE MI POJAVLJA SUH KAŠELJ. ALI LAHKO KAKO LOČIM TE SIMPTOME IN ZNAKE OD TISTIH ZARADI BOLEZNI COVID-19?

Ker simptomi in znaki bolezni COVID-19 niso specifični, jih težko ločimo od tistih zaradi drugih bolezni. Ločimo jih lahko z laboratorijskim testiranjem na okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2. Večina testiranih nima okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2, ampak njihove simptome povzroča druga bolezen.

Na okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2 pa lahko posumimo v primeru, ko se že predhodno prisotni simptomi (težko dihanje, kašelj) znatno poslabšajo in je hkrati prisotna tudi povišana telesna temperatura ter splošno slabo počutje (utrujenost).

ALI JE RES, DA ZDRAVILA PROTI POVIŠANEMU KRVNEMU TLAKU POVZROČAJO HUJŠO OKUŽBO S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2?

Skupine zdravstvenih strokovnjakov so pregledale znanstvene objave in se skupno odločile, da je zaenkrat premalo kliničnih in znanstvenih dokazov, ki bi podpirali domnevo, da zdravila iz skupine zaviralcev angiotenzinske konvertaze in blokatorjev angiotenzinskih receptorjev povečajo tveganje za hujši potek okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2.

Zato se po smernicah Evropskega kardiološkega združenja **močno priporoča nadaljevanje jemanja zdravil proti povišanemu krvnemu tlaku.**

Očitno je, da bi prenehanje jemanja zdravil bilo škodljivo za vas, saj bi poslabšalo vaše zdravstveno stanje. Tovrstna zdravila so zelo učinkovita za zdravljenje **srčnega popuščanja** ter **nadzorovanje povišanega krvnega tlaka** in s tem **preprečujejo nastanek srčnega infarkta in možganske kapi.**

Resnično je pomembno, da zdravila jemljete redno in na način, kot so vam bila predpisana, razen če vam vaš izbrani osebni zdravnik ali specialist svetujeta drugače.

Za natančnejšo razlago si oglejte skupno stališče Združenja kardiologov Slovenije in Združenja za arterijsko hipertenzijo pri Slovenskem zdravniškem društvu na naslednji spletni povezavi: <http://www.sicardio.org/covid-19-in-zdravljenje-z-zaviralci-angiotenzin-pretvarjajocega-encima-ace-ali-blokatorji-angiotenzinskih-receptorjev-arb/>

ALI JE JEMANJE ASPIRINA POVEZANO S HUJŠIM POTEKOM BOLEZNI COVID-19?

Trenutno ni znanstvenih dokazov, da bi jemanje Aspirina vplivalo na povečanje tveganja za okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2 ali potek bolezni COVID-19. Naše priporočilo je, da še naprej jemljete Aspirin, razen če vam vaš izbrani osebni zdravnik ali specialist svetuje drugače.

ALI JE JEMANJE NESTEROIDNIH ANTIREVMATIKOV (NSAID) POVEZANO S HUIŠIM POTEKOM BOLEZNI COVID-19?

Trenutno ni znanstvenih dokazov, ki bi potrdili povezanost med nesteroidnimi antirevmatiki in huišim potekom bolezni COVID-19. Bolniki, ki jemljejo nesteroidne antirevmatike kot del svojega rednega zdravljenja, naj jih jemljejo še naprej. V primeru, da nesteroidne antirevmatike uporabljate le po potrebi za lajšanje bolečine in znižanje telesne temperature, pa jih je smiselno nadomestiti z zdravili na osnovi paracetamola (npr. z Lekadolom). Pred kakršnokoli spremembo jemanja svoje redne terapije se nujno posvetujete z vašim izbranim osebnim zdravnikom ali specialistom.

ALI OBSTAJA TVEGANJE, DA BI BILA MOJA ZDRAVILA OKUŽENA, ČE JIH PROIZVAJAJO V PODROČJIH Z VISOKO STOPNJO OKUŽENOSTI S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2?

Ne. Zdravila se proizvajajo v skladu z zelo strogimi in natančno nadzorovanimi higienskimi standardi. Tudi če bi varnostni ukrepi pri proizvodnji zdravil iz katerega koli razloga odpovedali, virus ne more preživeti dolgo časa na površinah, kot so škatle za zdravila ali plastika. Zaradi časovnega obdobja, potrebnega za transport zdravil iz področij z visoko stopnjo okuženosti do lekarn in nato do vas, virus ne bi preživel.

ALI BI ME MORALO SKRBETI, DA BO PRIŠLO DO POMANJKANJA ZDRAVIL?

Pristojne ustanove delajo vse, da je zagotovljena ustrezna zaloga potrebnih zdravil, zato ni razloga za skrb. Evropska agencija za zdravila (ang. *European Medicines Agency*) nenehno spremlja razmere in do sedaj še ni poročala o pomanjkanju katerega koli zdravila.

ALI BI SI MORAL/-A NAREDITI ZALOGO ZDRAVIL?

Priporočeno je, da imate doma zalogo zdravil vsaj za naslednja dva tedna. Čas obnove receptov tudi med epidemijo praviloma ne bo krajši od 30 dni, kar je bilo v veljavi v prejšnjih mesecih (marec-maj 2020). Za prevzem zdravil prosite prijatelje ali ožje člane družine, da vam jih dostavijo.

ALI LAHKO POVEČAM SVOJ OBIČAJNI ODMEREK TERAPIJE, DA SE ZAŠČITIM PRED BOLEZNIJO COVID-19?

Ne. Zelo pomembno je, da sami ne spreminjate svoje običajne terapije med epidemijo COVID-19. Vaša običajna terapija ohranja vaše srce zdravo in kakršna koli sprememba v terapiji, ki je ne predlagata vaš izbrani osebni zdravnik ali specialist, bi lahko povečala tveganje za poslabšanje vaše osnovne bolezni srca in žilja. Sistem zdravstvenega varstva je v mnogih državah v času epidemije COVID-19 zelo obremenjen, zato je treba ohranjati ljudi zdrave, kolikor je možno, da se zmanjša obremenitev zdravstvene službe.

Prosimo vas, da jemljete vašo terapijo natančno tako, kot vam je bila predpisana.

KAJ NAJ NAREDIM, ČE IMAM PRIROJENO SRČNO NAPAKO?

Glede vpliva bolezni COVID-19 na osebe s prirojeno srčno napako je do sedaj še zelo malo znanega, saj je bolezen nova in še neraziskana. Večina bolnikov na Kitajskem, pri katerih je bil potek bolezni COVID-19 hujši, je imela pridobljene bolezni srca kot sta koronarna bolezen in srčno popuščanje. Veliko bolnikov s popravljeno prirojeno srčno napako in dobro funkcijo srca nima večjega tveganja za hujši potek okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2 in je zato dovolj, če upoštevajo preventivne ukrepe za splošno prebivalstvo.

Center za prirojene bolezni srca v Michigan-u (Združene države Amerike) je identificiral skupine bolnikov s prirojeno boleznijo srca, ki imajo izjemno visoko tveganje za hujši potek okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2. Njihova priporočila se skladajo s tistimi, ki jih je izdalo Britansko združenje za prirojene bolezni srca. V to skupino spadajo bolniki, ki imajo poleg prirojene srčne bolezni tudi oziroma imajo/so:

- pljučno bolezen,
- pljučno hipertenzijo,
- saturacijo kisika manjšo od 85 %,
- srčno popuščanje,
- so starejši od 70 let,
- dojenčki, do dopolnjenega 1. leta starosti,
- nosečnice,
- kompleksno prirojeno srčno napako (npr. Fontanova bolezen, enojni prekat ali izraženo cianozo),
- pridružene druge kronične bolezni (npr. bolezni pljuč ali ledvično bolezen),
- bolniki po transplantaciji,
- bolniki, ki potrebujejo zdravila za izboljšanje srčne funkcije,
- bolniki z genetskimi nepravilnostmi, ki so potencialno povezane s slabšim delovanjem imunskega sistema (npr. Downov sindrom, DiGeorgijev sindrom).

Osebam iz te skupine se poleg splošnih preventivnih ukrepov priporoča samoizolacija. Več o tem lahko preberete pri vprašanju KAJ LAHKO ZA LAJŠANJE SIMPTOMOV BOLEZNI COVID-19 NAREDIM SAM/-A? in KAJ POMENI SAMOIZOLACIJA?

Za specifične nasvete kontaktirajte svojega zdravnika specialista in redno spremljajte novice na spletni strani NIJZ: <https://www.nijz.si/sl> ter spletni strani Združenja kardiologov Slovenije: <http://www.sicardio.org>.

IMAM SRČNI SPODBUJEVALNIK (PACEMAKER). ALI IMAM POVEČANO TVEGANJE ZA HUJŠI POTEK OKUŽBE S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2?

Srčni spodbujevalnik sam po sebi ne predstavlja tveganja za hujši potek okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2. To je odvisno od vzroka vstavitve spodbujevalnika, torej osnovne bolezni srca.

KAJ NAJ NAREDIM, ČE IMAM V ČASU EPIDEMIJE COVID-19 PREGLED PRI ZDRAVNIKU SPECIALISTU ALI SEM NAROČEN/-A NA ZDRAVSTVENI POSEG?

Delovanje zdravstvenih ustanov na vseh ravneh zdravstvenega varstva je v času epidemije COVID-19 omejeno. Odpovedana je večina nenujnih in preventivnih pregledov.

Mogoče boste dobili navodila, naj ne hodite na rutinske preglede osebno in boste obveščeni o alternativnih izvedbah pregleda ali morebitni prestavitvi vašega termina. Če navodil ne dobite, priporočamo, da kontaktirate svojega zdravnika specialista ali zdravstveno osebje preko telefona, saj so nekateri pregledi za bolnike z določenimi boleznimi kljub vsemu nujni.

ALI SEM VAREN/-NA NA PROSTEM, ČE SE IZOGIBAM OBMOČJEM, KJER SE ZADRŽUJE VELIKO LJUDI? ALI GREM LAHKO V PARK ALI V NARAVO?

Da. Z virusom se lahko okužite kapljično s kašljanjem ali kihanjem z razdalje do 1,5 metra, s tesnejšim stikom z okuženo osebo, lahko pa tudi ob stiku z onesnaženimi površinami. V primeru, da greste v naravo sami oziroma s člani vašega gospodinjstva (osebe z izjemno tveganim obolenjem zgolj same), to naj ne bi predstavljalo težav. Pomembno se je izogibati stikom z vsemi, ki bi lahko bili okuženi. Bolnikom s kroničnimi boleznimi se obisk množičnih dogodkov **odsvetuje**.

ALI LAHKO POTUJEM V DRUGO DRŽAVO?

Osebe s kroničnimi boleznimi naj med epidemijo COVID-19 omejijo svoja potovanja, kolikor je le mogoče. Če je potovanje zares nujno, sledite navodilom za zmanjšanje tveganja okužbe, ki jih najdete zgoraj, in splošnim priporočilom za potovanja Ministrstva za zunanje zadeve RS na naslednji spletni povezavi: <https://www.gov.si/podrocja/zunanje-zadeve/informacije-za-popotnike/>

ALI ME CEPIVO PROTI PNEVMOKOKNIM OKUŽBAM ALI CEPIVO PROTI GRIPI ŠČITI PRED KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2?

Ne. Cepivo proti pnevmokoknim okužbam in cepivo proti gripi ne zagotavljata zaščite pred okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2. Virus je nov in drugačen, zato je treba za zaščito razviti novo cepivo. Raziskovalci si intenzivno prizadevajo razviti cepivo proti koronavirusu SARS-CoV-2, vprašanje pa je, kdaj bodo uspeli. Ni verjetno, da bo cepivo dostopno med sedanjo (marec-maj 2020) epidemijo COVID-19, saj je razvoj cepiva dolgotrajen proces.

Čeprav cepivo proti pnevmokoknim okužbam in cepivo proti gripi ne zaščitita pred okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2, so **cepljenja za bolnike z boleznimi srca in žilja zelo priporočljiva**, da zaščitite svoje zdravje.

TRENTNO IMAM GRIPO. ALI BI ME MORALO BOLJ SKRBETI?

Če imate potrjeno okužbo z virusom influence (gripo), ni potrebno, da vas bolj skrbi. Okužba z enim virusom ne poveča tveganja za okužbo z drugim.

ALI BI MORAL/-A NOSITI ZAŠČITNO MASKO, DA SE ZAŠČITIM PRED OKUŽBO S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2?

Splošna uporaba zaščitne maske je v času epidemije obvezna **v zaprtih prostorih**, kjer se zadržujejo tudi drugi ljudje (npr. v trgovinah, bankah, poštah, zdravstvenih ustanovah, lekarnah...). Zaščitno masko je priporočljivo uporabljati, **če imate simptome** kot so kašljanje in kihanje ali če imate povišano telesno temperaturo.

V primeru, da imate bolezen srca in žilja in nimate simptomov okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2, uporaba maske lahko oteži dihanje. Kadar masko uporabljate, jo je treba pravilno namestiti in jo nato zavreči v skladu z navodili, ki si jih lahko ogledate na spodnjih spletnih povezavah.

Slikovni prikaz: https://www.gov.si/assets/vlada/Koronavirus-zbirno-infografike-vlada/Infografike/maske2_lectorirano.pdf

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=f3zDz88SE-I>

ALI SO KADILCI BOLJ DOVZETNI ZA OKUŽBO S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2?

Kadilci so na splošno bolj dovzetni za okužbe dihal, ki pri njih tudi pogosteje potekajo v težji obliki. Trenutno ni na voljo dovolj znanstvenih dokazov, da so kadilci bolj dovzetni tudi za okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2. Glede na to, da so kadilci na splošno bolj dovzetni za okužbe dihal, je verjetno, da so tudi bolj dovzetni za okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2 v primerjavi z nekadilci.

Posamezniki s slabšo pljučno funkcijo (ki je lahko posledica kajenja in s kajenjem povezanih bolezni dihal) pa imajo, kot kaže, zelo verjetno ob okužbi s koronavirusom SARS-CoV-2 zvišano tveganje za zaplete.

KAKO NAJ RAVNAJO OSEBE Z OSLABLJENIM IMUNSKIM SISTEMOM IN ONKOLOŠKIMI BOLEZNIMI?

V času povečanega števila okuženih s koronavirusom SARS-CoV-2 veljajo tudi za bolnike z oslabljenim imunskim sistemom in onkološkimi boleznimi vsa splošna navodila za preprečevanje širjenja okužb. Navodila z dodatnimi poudarki za bolnike so objavljena na spletni strani Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana, na naslednji spletni povezavi: https://www.kclj.si/dokumenti/Piporocila_Pek_1303.pdf

ALI SE LAHKO OKUŽIM S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2 OD DOMAČE ŽIVALI?

Trenutno ni znanstvenih dokazov, da bi se s koronavirusom SARS-CoV-2 lahko okužili ob stiku s hišnimi ljubljenci, kot so psi in mačke. Znano pa je, da so se okužile živali lastnikov s potrjeno okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2.

KAKO POSKRBE TI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE V ČASU ŠIRJENJA KORONAVIRUSA SARS-CoV-2?

Ljudi je običajno strah neznanega ali nečesa, kar ne morejo nadzorovati. Zato je v nepredvidljivih situacijah povsem normalno, da se počutimo žalostne, pod stresom, zmedene, prestrašene ali jezne. Kako obvladovati stres, zmanjšati občutke strahu, panike in zaskrbljenosti zaradi koronavirusa SARS-CoV-2, si lahko preberete na naslednji spletni povezavi: <https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid>

KAKO POSKRBE TI ZA SPLOŠNO DOBRO POČUTJE V ČASU ŠIRJENJA KORONAVIRUSA SARS-CoV-2?

Ker do sedaj še nimamo zdravila, ki bi bilo učinkovito proti koronavirusu SARS-CoV-2 in s katerim bi lahko pozdravili bolezen COVID-19, je predvsem pomembno izvajanje preventivnih ukrepov. K temu ne štejemo le dosledno izvajanje splošnih preventivnih ukrepov in uporabo zaščitnih sredstev, ampak tudi **spodbujanje imunskega sistema** in **ohranjanje zdravega življenjskega sloga**. Delovanje imunskega sistema lahko spodbudimo z zdravo prehrano in primerno telesno dejavnostjo.

Zaradi varnostnih ukrepov se včasih zdi, da je zelo težko **ostati telesno dejaven**, zato si lahko pomagate z naslednjimi nasveti:

- Ustvarite si vadbeni prostor doma.
- Vzemite si čas za določitev ciljev ter si jih zapišite, nato spremljajte svoj napredek.
- Ne pozabite na raztezne vaje. Za to ne potrebujete veliko prostora, je pa zelo učinkovito za sprostitev napetosti v mišicah, ki je lahko posledica stresa ali ne spreminjajočega položaja telesa.
- Kot pripomočke za vadbo lahko uporabite pohišstvo (npr. stol za izvajanje vaj za moč rok).
- Izvajajte vaje za ravnotežje.
- Veliko vadb lahko najdete na spletu, sedaj tudi veliko društev in klubov izvaja vadbe preko spleta in socialnih omrežij in jih lahko izvajate kar doma.

Če vas skrbi, kako priti do zdrave hrane in hkrati omejiti izpostavljenost množicam, vam lahko pomaga seznam **trajnih živil**, ki omogočajo stabilno ter **zdravo prehranjevanje**:

- konzervirano, zamrznjeno in suho sadje ter zelenjava (brez ali z nizko vsebnostjo soli in sladkorja),
- meso v pločevinkah in pakirano v vodi, kot sta tuna v lastnem soku ali piščančje meso (brez soli),
- zamrznjene piščančje prsi zdržijo v zamrzovalniku (0°C ali manj) do enega leta, hraniti jih je treba čim bolj zračno,
- posušen ali konzerviran fižol in druge stročnice (brez dodane soli) so dober vir vlaknin, ki uravnavajo prebavo,

- osušene polnozrnaté žitarice, kot so polnozrnaté testenine, rjavi riž in kvinoja,
- posušena zelišča in začimbe,
- jajca so varna od 3 do 5 tednov, neodprti nadomestki jajc pa so varni do enega leta v hladilniku.

II. SPLOŠNI PREVENTIVNI UKREPI, PRAKTIČNI NASVETI IN PRIPOROČILA OB NASTOPU SIMPTOMOV OKUŽBE S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2 ZA BOLNIKE S SRČNIM POPUŠČANJEM

SPLOŠNI PREVENTIVNI UKREPI ZA BOLNIKE S SRČNIM POPUŠČANJEM

1. **Izogibajte se tesnim stikom** z drugimi osebami (npr. stiskov rok, objemov, poljubov), tudi če ne kažejo znakov nalezljive bolezni.
2. **Bodite vsaj 2 metra oddaljeni** od ljudi, ki kažejo znake nalezljive bolezni ali pri katerih obstaja sum na okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2.
3. **Ostanite doma** in se izogibajte gosto poseljenih območij.
4. Po prihodu domov, pa tudi po uporabi stranišča, si **redno umivajte roke z milom in toplo vodo vsaj 20 sekund**. Roke si redno umivajte tudi po vsakem brisanju nosu, kihanju in pred jedjo. **Poskusite se izogibati dotikanja** računalnikov, tablic, pametnih telefonov, daljinskih upravljalnikov in drugih potencialno onesnaženih površin, če jih je pred vami uporabljal nekdo drug.
5. **Ne bodite v isti sobi** z osebo, ki kaže znake nalezljive bolezni ali pri kateri obstaja sum na okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2.
6. **Izogibajte se srečanj**, sestankov in gneče ter čim bolj **omejite nakupovanje**.
7. **Izogibajte se uporabi javnega prevoza**, če ni nujno.
8. **Izogibajte se potovanjem**, zlasti v države s številnimi primeri okužb s koronavirusom SARS-CoV-2, razen v nujnih primerih.
9. **Ne dotikajte se oči, nosu in ust**. Razmislite o uporabi rokavic, da bi na ta način zmanjšali dotikanje obraza.
10. Doma ali na delovnem mestu **pogosto čistite površine** z milom in vodo ali čistilom na osnovi alkohola. Uporabljajte samo **lastno brisačo**.

PRAKTIČNI NASVETI ZA BOLNIKE S SRČNIM POPUŠČANJEM

1. **Poskušajte biti aktivni in vadite doma** z razpoložljivo opremo. Bolniki lahko doma vadijo tudi brez posebne opreme. Poslušanje glasbe med vadbo je priporočljivo.
2. **Poskusite si zagotoviti zalogo zdravil** za zdravljenje srčnega popuščanja **za vsaj 3 mesece**.
3. **Poskusite ohraniti obstoječ režim jemanja in odmerkov zdravil**. To vključuje diuretike in zaviralce adrenergičnih receptorjev beta (beta blokatorje). Pomembno je tudi, da bolniki nadaljujejo zdravljenje z zaviralci angiotenzinske konvertaze (ACEI), zaviralci angiotenzinskih receptorjev (ARB) in zaviralci neprilizina (ARNI).
4. Če v lekarni ne morete dobiti vseh zdravil ali vam jih zmanjka, **nadaljujte z jemanjem zdravil, ki jih imate**, in se posvetujte z vašim izbranim osebnim zdravnikom ali specialistom.
5. **Sami ne prilagajajte režima jemanja ali odmerkov zdravil**. Če opazite simptome, kot je težka sapa, se o kakršnih koli prilagoditvah zdravljenja posvetujte z vašim izbranim osebnim zdravnikom ali specialistom. Telefonski klic bo najpogosteje dovolj za odločitev o prilagoditvi režima jemanja zdravil (npr. diuretikov) ali za opredelitev potrebe po pregledu v bolnišnici.
6. **Poskusite se izogniti nenadni prekinitvi jemanja zdravil, ki znižujejo srčni utrip**, kot so zaviralci adrenergičnih receptorjev beta (beta blokatorji). **Izogibajte se jemanju nesteroidnih antirevmatikov (NSAID)**.

7. **Poiščite zdravniško pomoč**, če opazite katerega od naslednjih simptomov: bolečina v prsih, nereden ali hiter srčni utrip, napredujoča težka sapa, hud kašelj, omotica ali omedlevica, saj boste morda potrebovali bolnišnično zdravljenje in intenzivno spremljanje.
8. Če razmere dopuščajo, **nadaljujte z rednim cepljenjem proti gripi in pnevmokokni pljučnici**, saj pri bolezni COVID-19 obstaja povečano tveganje za sekundarno bakterijsko okužbo.
9. Na območjih z aktivnim izbruhom okužb s koronavirusom SARS-CoV-2 se izogibajte rutinskim obiskom v ambulantah (npr. ambulanti za srčno popuščanje ali drugih). **Telefonski kontakt ali telemedicina** sta ustrezni alternativni stika z zdravstvenim osebjem.
10. Če ste bili v neposrednem stiku z osebo s sumom na okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2, se **samoizolirajte**, spremljajte morebiten pojav simptomov in znakov bolezni COVID-19 (npr. vročina, kašelj, težka sapa, utrujenost, glavobol, vneto grlo) ter razmislite o posvetu z vašim izbranim osebnim zdravnikom ali specialistom.
11. Če se vam zdi, da imate prehlad ali gripo, **kašljajte in kihajte v rokav ali v robček**.
12. Poiščite in **upoštevajte navodila ter ukrepe**, ki so glede obvladovanja epidemije COVID-19 dogovorjeni **na državni ravni**.

PRIPOROČILA ZA BOLNIKE S SRČNIM POPUŠČANJEM OB NASTOPU SIMPTOMOV OKUŽBE S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2

1. Bolniki s srčnim popuščanjem imajo pogosto težko sapo ob naporu; ti bolniki lahko zbolijo za prehladom ali gripo, kar jim še dodatno oteži dihanje. Če se simptomi hitro poslabšujejo in je **dihanje oteženo že pri minimalnem naporu**, hkrati pa sta prisotna še vročina in suh kašelj, se je treba posvetovati z vašim izbranim osebnim zdravnikom ali specialistom.
2. Če se pojavijo simptomi in znaki, ki kažejo na bolezen COVID-19, si pomagajte s **podpornimi ukrepi** kot pri prehladu ali gripo. Bolezen COVID-19 lahko ima gripi podobne simptome in znake, kot so vročina, kašelj, težka sapa, utrujenost, glavobol in vneto grlo.
3. **Uživanje tekočine** je pomembno, pri blaženju simptomov in zmanjševanju vročine pa je pogosto učinkovit **paracetamol**. **Izogibajte se jemanju nesteroidnih antirevmatikov (NSAID)**.
4. **Za preprečevanje širjenja okužbe** s koronavirusom SARS-CoV-2 uporabite **zaščitno masko**.
5. Če sumite, da ste okuženi s koronavirusom SARS-CoV-2, se **samoizolirajte** in se za nadaljnja priporočila glede nujnosti testiranja na okužbo posvetujte z vašim izbranim osebnim zdravnikom ali specialistom.

III. SPLOŠNE INFORMACIJE O KORONAVIRUSU SARS-CoV-2 IN BOLEZNI COVID-19

KAJ JE KORONAVIRUS SARS-CoV-2 IN KAJ JE BOLEZEN COVID-19?

Koronavirusi so velika družina virusov, ki povzročajo bolezni pri ljudeh in živalih. Pri ljudeh povzročajo okužbe dihal, med drugim tudi navaden prehlad, in zato je verjetno vsak od nas že kdaj prebolel okužbo s katerim od koronavirusov. Za razliko od že znanih koronavirusov pa je koronavirus, imenovan SARS-CoV-2, nov, saj še nikoli do sedaj ni bil zasleden pri ljudeh. Epidemija, ki je nastala zaradi hitrega širjenja koronavirusa SARS-CoV-2, se je po dosedanjih domnevah stroke **začela pri živalih** (najverjetneje netopirjih) in se je **nato prenesla na ljudi**. Koronavirus SARS-CoV-2 povzroča bolezen, imenovano COVID-19. Izbruh koronavirusa SARS-CoV-2 se je pričel decembra 2019 **v mestu Vuhan na Kitajskem** in se je od tam razširil po celem svetu.

KAKŠEN JE POTEK BOLEZNI COVID-19?

Natančni podatki o poteku bolezni COVID-19 se še zbirajo, saj gre za nov virus. Po podatkih iz Kitajske lahko sklepamo, da poteka bolezen v lažji obliki pri približno **80 %** okuženih oseb. Težji potek naj bi imelo približno **20 %** zbolelih. To se ne razlikuje pri bolnikih s kroničnimi boleznimi, saj tudi ti večinoma prebolijo le blažjo okužbo. Seveda pa je pri njih nekoliko večja verjetnost hujšega poteka.

Tudi natančnega podatka o smrtnosti po okužbi s koronavirusom SARS-CoV-2 še ni, po poročanju iz Kitajske in drugih delov sveta veljajo ocene, da je smrtnost ob potrjeni okužbi s koronavirusom SARS-CoV-2 okoli 7 %. Veliko ljudi bolezen COVID-19 preboleva asimptomatsko, kar pomeni, da ne razvije nobenih simptomov in znakov bolezni ter se zato velikokrat ne zaveda, da bolezen sploh ima. Posledično jo lahko velikokrat nevede prenaša naokoli.

ALI ZA OKUŽBO S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2 ZBOLEVAJO LE STAREJŠE IN KRONIČNO BOLNE OSEBE ALI LAHKO ZBOLIJO TUDI MLAJŠI?

S koronavirusom SARS-CoV-2 se lahko okužijo tako starejše kot tudi mlajše osebe. Izkušnje kažejo, da imajo težji potek bolezni COVID-19 starejše osebe s kroničnimi boleznimi. Hkrati je bilo ugotovljeno, da je bila večina umrlih starejših od 80 let in je imela pridružene bolezni. Kljub temu še vedno velja, da večina starejših oseb ali oseb, ki imajo kronično bolezen, popolnoma okreva.

KAKŠNE UKREPE IZVAJAMO ZA ZAŠČITO NAJBOLJ RANLIVIH POPULACIJSKIH SKUPIN (STAREJŠI, BOLNIKI S KRONIČNIMI BOLEZNIMI)?

Za zaščito starejših in bolnikov s kroničnimi boleznimi se dosledno izvaja predvsem splošne preventivne ukrepe (družbeno distanciranje, stroga higiena rok in kašlja, vzdrževanje razdalje več kot 1,5 metra od ostalih ljudi v javnosti ter drugo). Za bolnike, ki imajo izjemno visoko tveganje za hujši potek bolezni se priporoča tudi samoizolacija.

Več o tem si lahko preberete pod vprašanji IMAM BOLEZEN SRCA IN ŽILJA. ALI LAHKO IZVAJAM KAKŠNE DODATNE UKREPE ZA ZMANJŠANJE TVEGANJA OKUŽBE S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2? in KAJ POMENI SAMOIZOLACIJA?

KAKŠNI SO SIMPTOMI OKUŽBE S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2?

Bolezen se kaže s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Če imate kateregakoli od naštetih simptomov in znakov, naj bo še kako blag, je pomembno, da se za 7 dni samoizolirate in upoštevate navodila Vlade RS ter zdravstvene stroke. V primeru, da živite skupaj z drugimi ljudmi, morajo vsi, ki so v stiku z vami, od prvega dneva pojava vaših simptomov naslednjih 14 dni ostati doma.

KAKO SE OKUŽBE S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2 ZDRAVIJO?

Zaenkrat specifičnega zdravila, ki bi deloval proti koronavirusu SARS-CoV-2 ne poznamo. Po upoštevanju nacionalnih smernic je v Sloveniji **zdravljenje simptomatsko**, kar pomeni, da blažimo prisotne simptome in znake bolezni. V primeru najtežjih in življenje ogrožajočih stanj pa imamo v Sloveniji **na voljo vse ukrepe**, ki so trenutno priporočeni v svetu.

Trenutno se znanstveniki iz celega sveta trudijo odkriti oziroma razviti zdravila in cepivo, vendar bo za to potreben čas. Cepivo najverjetneje še ne bo na voljo med trenutno epidemijo COVID-19 (marec-maj 2020).

ALI ANTIBIOTIKI UČINKUJEJO PROTI KORONAVIRUSU SARS-CoV-2?

Ne. Antibiotiki niso učinkoviti proti virusom. Delujejo le proti bakterijskim okužbam.

KAKO SE KORONAVIRUS SARS-CoV-2 PRENAŠA MED LJUDMI?

Koronavirus SARS-CoV-2 se med ljudmi prenaša **kapljično**. To pomeni, da je za prenos potreben tesnejši stik z bolnikom, večinoma na razdalji krajši od 1,5 m.

Možno je tudi, da se s koronavirusom SARS-CoV-2 okužimo ob stiku z onesnaženimi površinami. Ni jasno, kako dolgo se virus ohrani na površini. Trenutne raziskave kažejo, da je virus lahko obstojen od nekaj ur (3) do nekaj dni (9), kar je odvisno tudi ob vrste površine. Pri višjih temperaturah (30°C) in pri nižji vlažnosti je obstojen krajši čas.

Čeprav ni dokazano, da bi se koronavirus SARS-CoV-2 prenašal po zraku (aerogeno), se svetujeta previdnost in zaščita pri posebej tveganih posegih v zdravstveni ustanovi (npr. ob bronhoskopiji, kjer nastaja kužni aerosol). Bivanje v istem prostoru z bolnikom (če smo na razdalji 1,5 m) ne predstavlja tveganja.

ALI SE LAHKO OKUŽIM S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2 VEČ KOT ENKRAT?

Dosedanje raziskave nakazujejo, da se imunost za koronavirus SARS-CoV-2 razvije po prvi okužbi in se tako ni možno ponovno okužiti, vendar to še ni znanstveno potrjeno. Z virusi, ki povzročajo gripo ali prehlad, se lahko okužimo večkrat, saj se ti skozi čas spreminjajo. Če se skozi čas spreminja tudi koronavirus SARS-CoV-2, zaenkrat še ne vemo.

ALI SE LAHKO TESTIRAM NA OKUŽBO S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2?

Testiranje se izvede le pri bolnikih z znaki in simptomi akutne okužbe dihal z ali brez vročine in je potek te okužbe tako težak, da zahteva takojšnje zdravljenje v bolnišnici ali obstaja možnost, da bodo sprejeti v bolnišnico v bližnji prihodnosti.

Testirali bodo predvidoma tudi osebe s pridruženimi boleznimi in z imunskimi pomanjkljivostmi, tudi če bodo imeli zgolj blage klinične znake akutne okužbe dihal. Pri ostalih osebah z blagimi znaki je presoja glede testiranja na koronavirus SARS-CoV-2 prepuščena izbranemu osebnemu zdravniku ali specialistu.

Testirajo se zdravstveni delavci oziroma zaposleni v zdravstvu z akutno okužbo dihal z ali brez vročine, ne glede na to, ali potrebujejo zdravljenje v bolnišnici.

Testira se tudi bolnike, ki so oskrbovanci domov za starejše občane ali socialnovarstvenih zavodov, ki imajo znake in simptome akutne okužbe dihal z ali brez vročine.

Samoplačniško testiranje je možno v nekaterih zdravstvenih ustanovah.

KJE LAHKO DOBIM VEČ INFORMACIJ O KORONAVIRUSU SARS-CoV-2?

Pri iskanju zanesljivih informacij v zvezi s koronavirusom SARS-CoV-2 je Urad Vlade RS za komuniciranje v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje RS, Infekcijsko kliniko, NIJZ, Upravo RS za zaščito in reševanje ter Ministrstvom za javno upravo RS vzpostavil **Klicni center za informacije o koronavirusu**.

Informacije lahko dobite **na brezplačni telefonski številki 080-14-04** vsak dan med 8. in 16. uro. Klicateljem na vprašanja odgovarjajo študentje višjih letnikov Medicinske fakultete pod mentorstvom ustreznih strokovnih služb in strokovnjakov.

Zelo pomembno je, da do informacij dostopate preko preverjenih in zanesljivih virov.

Za **informacije, specifične za bolnike z boleznimi srca in žilja**, priporočamo ogled spletnih strani domačih in tujih strokovnih združenj:

- Združenje kardiologov Slovenije: <http://www.sicardio.org>
- Združenje za arterijsko hipertenzijo pri Slovenskem zdravniškem društvu: <http://hipertenzija.org>
- Evropsko kardiološko združenje (ang. *European Society of Cardiology*):
<https://www.escardio.org/Education/COVID-19-and-Cardiology/what-heart-patients-should-know-about-the-coronavirus-covid-19>
- spletna stran Zveze za srčno popuščanje Evropskega kardiološkega združenja za bolnike s srčnim popuščanjem: https://www.heartfailurematters.org/en_GB/General/COVID-19-Virus-and-Heart-Failure-Information-and-Practical-Tips
- Britanska fundacija za srce (ang. *British Heart Foundation*):
<https://www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/news/coronavirus-and-your-health>
- Ameriško kardiološko združenje (ang. *American College of Cardiology*):
<https://www.cardiosmart.org/Coronavirus>

Za **splošne informacije** o koronavirusu SARS-CoV-2 priporočamo ogled spletnih strani:

- Nacionalni inštitut za javno zdravje: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>
- Portal GOV.SI (Osrednje spletno mesto državne uprave):
https://www.gov.si/teme/koronavirus/?fbclid=IwAR1Eo4Of_36CZWP-jj-HHIE1hK_9c7B3nMv-r02Jt3EktgNbBGDIEq6-HY
- Evropski center za preprečevanje in obvladovanje bolezni (ang. *European Centre for Disease Prevention and Control*): <https://www.ecdc.europa.eu/en/coronavirus>
- Platforma za pripravljenost Evrope na izbruhe porajajočih se nalezljivih bolezni (ang. *Platform for European Preparedness Against (Re)emerging Epidemics - PREPARE*):
<https://www.prepare-europe.eu/>
- Svetovna zdravstvena organizacija (ang. *World Health Organisation*):
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

IV. VIRI

Koronavirus (SARS-CoV-2) - ključne informacije. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>

Epidemija COVID-19. Ljubljana: Portal GOV.SI (Osrednje spletno mesto državne uprave), 2020. Dostopno na: https://www.gov.si/teme/koronavirus/?fbclid=IwAR1Eo4Of_36CZWP-ij-HHIE1hK_9c7B3nMv-r02Jt3EktgNbBGDIEq6-HY

COVID-19 obvestilo. Ljubljana: Združenje kardiologov Slovenije, 2020. Dostopno na: <http://www.sicardio.org>

V boju proti COVID-19. Ljubljana: Zveza študentov medicine Slovenije, 2020. Dostopno na: <https://www.zsms.si/covid-19>

Coronavirus: What it Means for You if You Have Heart or Circulatory Disease. London: British Heart Foundation, 2020. Dostopno na: <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/news/coronavirus-and-your-health>

COVID-19 and Cardiology. Sophia Antipolis: European Society of Cardiology, 2020. Dostopno na: <https://www.escardio.org/Education/COVID-19-and-Cardiology>

COVID-19 Virus and Heart Failure: Information and Practical Tips. HeartFailureMatters Patient Website. Sophia Antipolis: Heart Failure Association of the European Society of Cardiology, 2020. Dostopno na: https://www.heartfailurematters.org/en_GB/General/COVID-19-Virus-and-Heart-Failure-Information-and-Practical-Tips

Coronavirus Disease 2019. Washington: American College of Cardiology, 2020. Dostopno na: <https://www.cardiosmart.org/Coronavirus/More-Information>

Coronavirus and Heart Health - Information for All. Dallas: American Heart Association, 2020. Dostopno na: https://www.heart.org/en/about-us/coronavirus-covid-19-resources?fbclid=IwAR1xn0zAidV_uoxlKPAw6DpnmFv_UypS6RCCfabk9AHpWuCMoUSMDkeR8c

Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. Geneva: World Health Organisation, 2020. Dostopno na: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Coronavirus. Solna: European Centre for Disease Prevention and Control, 2020. Dostopno na: <https://www.ecdc.europa.eu/en/coronavirus>

EU commits to tackling COVID-19 with RECOVER project. Brussels: Coronavirus Platform for European Preparedness Against (Re)emerging Epidemics - PREPARE, 2020. Dostopno na: <https://www.prepare-europe.eu/>