



Bistriški Odmevi

glasilo Občine Ilirska Bistrica

| marec 2020

| št. 91

| 5300 izvodov

| brezplačno



NOTRANJI MINISTER ALEŠ HOJS Z DRŽAVNIM
SEKRETARJEM FRANCEM KANGLERJEM
OBISKAL OBČINO ILIRSKA BISTRICA

INTERVJU S PROF. DR.
JANEZOM TOMAŽIČEM,
DR. MED.

OBČINA ILIRSKA BISTRICA
V BOJU PROTI ŠIRJENJU
KORONAVIRUSA

Pred vami je nova številka občinskega glasila Bistriški odmevi, ki je v tem neahvaležnem času skoraj v celoti posvečena epidemiji COVID-19.

Občino Ilirska Bistrica sta obiskala notranji minister Aleš Hojs, ki je z državnim sekretarjem Francem Kanglerjem prisluhnil argumentom bistriškega župana Emila Rojca glede potencialne rasti okužb s koronavirusom pri migrantih in zdravstveno ogroženega lokalnega prebivalstva.

Z veseljem vam sporočam, da si boste na naslednjih straneh lahko prebrali obširen intervju s predstojnikom Katedre za infektivske bolezni in epidemiologijo na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani prof. dr. Janezom Tomažičem, dr. med., o epidemiji COVID-19. Intervju je delo mikrobiologa in imunologa prof. dr. Alojza Ihana, dr. med., ter odgovornega urednika revije Isis, ki jo izdaja Zdravniška zbornica Slovenije. Na tem mestu se mu v imenu uredništva še enkrat zahvaljujem za velikodušno dovoljenje za objavo njegovega prispevka v tiskani izdaji našega občinskega glasila.

Kako pa izgleda, ko si dobesedno čez noč soočen z možnostjo okužbe na delovnem mestu? Kakšni so občutki, ko moraš v osami čakati na rezultate oziroma na razvoj bolezni? Kako dejansko poteka odvzem brisa, katerega rezultat nestrpno pričakuješ in prosiš boga, da bi bil negativen? Odgovore na ta vprašanja boste našli v prispevku z naslovom *Nemoč pred »mogočno«* korono. Če se slučajno sprašujete, zakaj morate ostati doma, boste zdaj dobili odgovor na dlani.

Velikokrat smo v javnosti zasledili vprašanje, ali lahko domače živali prenesajo koronavirus na lastnike. Objavljamo priporočila veterinarske fakultete glede omenjene problematike, iz katerih je jasno razvidno, da konkretnih dokazov, da bi se virus prenesel iz domačega ljubljénčka na lastnika, ni.

Življenje v stanovanju, odtujenost od prijateljev in znancev, strah pred izgubo službe in rednega dohodka ter nelagodje zaradi negotove prihodnosti so za posameznika izjemno stresni. Kako pa se vi spopadate s stresom? Več o njem in njegovi preventivi si lahko preberete na strani 19.

V nadaljevanju si preberite, kako izgleda nakupovanje hrane, naročanje dostave hrane na dom in zakaj so v boju proti koronavirusu tako pomembne zaščitne maske, rokavice in čiščenje površin.

V Bistriških odmevih objavljamo tudi letak z vsemi pomembnimi informacijami glede potujoče trgovine, dostave hrane, plina, medicinsko-tehničnih pripomočkov in zdravil na dom.

Vaše prispevke za aprilsko številko pričakujemo najpozneje do 20. aprila 2020 na elektronski naslov: odmevi@ilirska-bistrica.si

Vsa reklamna sporočila, plakate in vabila na delavnice nam pošljite v wordovih dokumentih, da se lahko lektorsko pregledajo.

Kaj pomeni odlok o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih mestih v Sloveniji? Vse odgovore dobite na strani 29.

Drage občanke in občani, bodimo pametni, preudarni, skrbni, zaščitniški in previdni. Ostanimo doma! Če pa gremo v službo ali po nujnih opravkih, nosimo rokavice in masko ali šal ter držimo predpisano varnostno razdaljo. Naj nam bo vsem zdravje na prvem mestu. Za vse ostalo pa bo še čas v bližnji prihodnosti. Držimo skupaj, a ostanimo narazen! Skupaj zmoremo!

Tjaša Kaluža,
odgovorna urednica Bistriških odmevov

IZ VSEBINE

KORONAVIRUS

Notranji minister Aleš Hojs z državnim sekretarjem Francem Kanglerjem obiskal Občino Ilirska Bistrica	3
Intervju s prof. dr. Janezom Tomažičem, dr. med.	4
Kaj je koronavirus?	10
Kako zaščititi sebe in otroke?	11
Sum na okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2	12
Nemoč pred »mogočno«	13
Kratko poročilo o delu v Zdravstvenem domu Ilirska Bistrica v času epidemije COVID-19	14
Občina Ilirska Bistrica v boju proti širjenju koronavirusa	15
Koronavirus-priporočila lastnikom ljubiteljskih vrst živali	17
Stres	19
Koronavirus – nakupovanje hrane, naročanje na dom, pomoč, priprava hrane doma, varnost, preventiva in ukrepi v praksi	23
Letak Štaba CZ Občine Ilirska Bistrica	24
Postopek pranja zaščitnih mask	26
Pravilna namestitvev zaščitne maske	27
Najpogostejša vprašanja in odgovori glede odloka o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih mestih v Sloveniji	29

OBČINSKI ODMEVI

Ukrepi UE Ilirska Bistrica za preprečevanje in obvladovanje okužbe s koronavirusom	31
--	----

VARSTVO OKOLJA

Poročilo o zdravstveni ustreznosti pitne vode v letu 2019 na vodovodnih sistemih Ilirska Bistrica, Knežak in Podstenjšek	34
--	----

SOCIALNO VARSTVO IN ZDRAVJE

»Preprečimo infarkt in možgansko kap«	38
Razstrpljanje	39
Zdrave sladice brez slabe vesti	41

KULTURA

Pet je sinonim za nove izkušnje	42
35 let delovanja Društva invalidov Ilirska Bistrica	44
»Narveč sveta otrokom sliši slave«	45
Jezikovni nasveti	46

RAZVEDRILO

Nagradna križanka Bistriških odmevov	48
--------------------------------------	----

Bistriški odmevi – glasilo Občine Ilirska Bistrica

Izdajatelj: Občina Ilirska Bistrica, Bazoviška cesta 14, 6250 Ilirska Bistrica | **Odgovorna urednica:** Tjaša Kaluža | **Uredniški odbor:** Boštjan Primc, Adrijana Kocjančič, Špela Barba, Maja Uljan, Stanislav Zver, Anja Zidar in Nevenka Ujčič | **Sedež uredništva:** Bazoviška cesta 14, 6250 Ilirska Bistrica | **E-naslov:** odmevi@ilirska-bistrica.si | **Lektoriranje:** Tamara Rojc razen oglašnih vsebin | **Oblikovanje:** Ida Demšar, Design Demšar d.o.o. | **Grafična priprava in tisk:** PRESENT d.o.o., Dolenjska cesta 43, 1000 Ljubljana | **Naklada:** 5330 izvodov | **ISSN** 2536-2917 | Glasilo brezplačno prejmejo vsa gospodinjstva v občini Ilirska Bistrica. | Uredništvo si pridružuje pravico krajšanja prispevkov in spremembe naslovov. Avtorica nepodpisanih člankov je odgovorna urednica. Prispevkov ne honoriramo. | **Fotografije:** Asja Frank, Petar Nikolić, Tamara Rojc, Peter Vodopivec, arhiv Janje Konestabo, Tjaša Kaluža, Društvo invalidov Ilirska Bistrica, Univerza za tretje življenjsko obdobje Ilirska Bistrica, RK Ilirska Bistrica. | **Fotografija na naslovnici:** Klemen Logar

NOTRANJI MINISTER ALEŠ HOJS Z DRŽAVNIM SEKRETARJEM FRANCEM KANGLERJEM OBISKAL OBČINO ILIRSKA BISTRICA

V sredo, 25. marca 2020, sta si bila v sejni sobi občine župan Občine Ilirska Bistrica in notranji minister Aleš Hojs enotna glede dodelitve policijskih pooblastil vojski na južni meji. Sestanek je potekal v luči grožnje potencialne rasti okužb s koronavirusom in posledic širjenja virusa na lokalno prebivalstvo.



»Soočamo se z vse večjim pritiskom migrantov na južno mejo, zato želim, da se aktivira 37a člen Zakona o obrambi, s katerim vojsko pošiljamo na pomoč slovenski policiji. Migracije so se po statističnih podatkih, ki so odraz dejanskega prejetega števila migrantov na južni meji, v januarju in februarju povečale za več kot 70 %, kar je zelo zaskrbljujoč podatek,« je dejal notranji minister Aleš Hojs, ki je skupaj s svojim državnim sekretarjem Francem Kanglerjem obiskal bistriško občino, da bi s prisotnimi razpravljal o dodelitvi izjemnih pooblastil vojski, ki bi uspešno zaščitila južno mejo pred morebitnim migrantskim valom poleti.

V lanskem letu so se Bistričani veliko srečevali z migranti, sedaj pa so se njihove poti skozi občino spremenile, saj jih izurjeni sprovajalci prevažajo in vodijo skozi gozd mimo naselij ter se tako uspešno izognejo stiku z lokalnim prebivalstvom, zato se poraja lažni občutek upada migrantskega vala.

»Smo v dokaj težki situaciji. Trenutno je še mirno, a lahko pričakujemo, da bo večje število policistov zbolelo in v tem primeru bomo imeli veliko pomanjkanje policijskih enot. Podpiram aktivacijo 37a člena, ker menim, da bi lahko na takšen način bistveno pomagali policistom,« je povedal župan Občine Ilirska Bistrica Emil Rojc, ki se že vse od povečanja nezakonitih pre-

hodov v domači občini zavzema za dodelitev večjih pooblastil vojski na meji.

»Že prejšnjo vlado sem opozoril, da podpiram aktivacijo 37a člena, ker sem prepričan, da vojsko na meji potrebujemo in ker sem prepričan, da moramo nezakonite migracije na vsak način ustaviti. Najprej moramo zaščititi naše prebivalstvo in ko bomo uspešno zaščitili naše prebivalstvo, se bomo lahko pogovarjali, kako pomagati drugim. Posebno sedaj, ko imamo okužbo pred vrati, ko je zelo verjetno, da bodo migranti prenašali tudi nalezljive bolezni, si ne smemo dovoliti, da lahko nekdo nekontrolirano prestopa našo mejo,« je potencialno nevarnost prenosa okužbe s koronavirusom z migrantov na lokalno prebivalstvo razložil bistriški župan Emil Rojc.

Notranji minister Aleš Hojs in državni sekretar Franc Kangler sta z županom Emilom Rojcem, podžupanoma Dušanom Grbcem in Andrejem Batisto, poslancem Andrejem Černigojem, poveljnikom štaba Civilne zaščite Luko Špilarjem in občinskim redarjem Jožetom Ludvikom govorila tudi o čiščenju odpadkov, ki so jih za seboj pustili migranti, ter o problematiki, povezani z epidemijo koronavirusa na državnem nivoju in področju bistriške občine.

Uspešen sestanek so zaključili z dogovorom o tesnem medsebojnem delovanju in konstruktivnem dialogu tudi v prihodnje. ●



INTERVJU S PROF. DR. JANEZOM TOMAŽIČEM, DR. MED.

Prof. dr. Janez Tomažič, dr. med., predstojnik Katedre za infekcijske bolezni in epidemiologijo, v odgovorih na vprašanja glavnega urednika prof. dr. Alojza Ihana povzema vsebine najnovejših podatkov in smernic, pomembnih za delovanje zdravstvenih delavcev v epidemiji COVID-19. Intervju bo izšel v aprilski številki revije Isis, ki jo izdaja Zdravniška zbornica Slovenije. Zaradi aktualnosti in pomembnosti sporočil ga ponujamo v branje še pred izidom revije. Dokument je dovoljeno uporabiti za razširjanje po spletu (spletne strani, družbena omrežja).



Smo sredi pandemije virusne nalezljive bolezni COVID-19 (angl. Corona Virus Infectious Disease-19). Povzročitelj, virus SARS CoV-2 (angl. Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus tipa 2), se je sredi decembra 2019 pojavil na ribji tržnici v mestu Wuhan. Okužba se je hitro razširila po vsej Kitajski in kmalu dobila pandemične razsežnosti. Povzročitelj je sorodnik štirih »prehladnih« koronavirusov, s katerimi ljudje že dolgo živimo, še bolj pa je soroden koronavirusu, ki sta prav tako po letu 2000 preskočila z živali na ljudi in povzročata bolezni SARS in MERS (angl. Middle East Respiratory Syndrome). Virus, ki povzroča COVID-19, mikrobiološko že kar dobro poznamo. Klinično je pomembno, da njegovo prisotnost lahko z molekularno metodo PCR (angl. polymerase chain reaction) dokažemo v različnih kužninah dihal, najpogosteje iz brisa sluznice nosno-žrelnega področja. Kaj so zadnje novosti na področju diagnostike?

Za odgovor sem prosil kolego prof. dr. Miroslava Petrovca z Inštituta za mikro-

biologijo in imunologijo. Diagnostika temelji na dokazu virusnega genoma. Večina testov dokazuje več kot en specifični del genoma virusa SARS-CoV-2, kar izboljša tako občutljivost kot specifičnost testa. Precej testov, ki temeljijo na dokazovanju genoma, je že pridobilo ustrezne certifikate CE/IVD, kar pomeni, da so preizkušeni za diagnostiko. Mikrobiološke teste v 24-urnem režimu izvajajo Inštitut za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete v Ljubljani in mikrobiološki laboratoriji Nacionalnega laboratorija za okolje, zdravje in hrano v Mariboru, Celju in Ljubljani. Prednost pri testiranju imajo vzorci pacientov, ki so kritično bolni in bodo sprejeti v intenzivno enoto, pacienti, ki potrebujejo nujni operativni poseg, in porodnice. Poudariti je treba, da je test namenjen uporabi pri simptomatskih osebah in ne pri zdravih preiskovancih, npr. po kontaktih z okuženimi, sploh neposredno po kontaktu, zato testiranje zdravih odsvetujemo. Trenutno predstavlja problem dobavljivost reagentov in še bolj dobavljivost ustreznih brisov za odvzem vzorcev, saj se slednji večinsko proizvajajo v Italiji, ki je sama epicenter epidemije COVID-19 v Evropi in ima zaradi tega tudi največje potrebe. V kratkem času bodo na voljo tudi zanesljivi in certificirani molekularni testi, s katerimi bomo lahko rezultate testiranja na SARS-CoV-2 podajali v eni uri, kar bo izjemno pripomoglo k hitri triazi na sprejemnih oddelkih bolnišnic. Pojavljajo se tudi prvi testi za dokaz specifičnih protiteles, na podatke o njihovi zanesljivosti pa bo treba še počakati. Taki testi so dobro orodje za namen epidemiološkega spremljanja prekuženosti in določanja statusa morebiti že prekuženih oseb.

Testi, ki jih uporabljamo, izmerijo prisotnost virusa samega (njegove nukleinske kisline) v brisih sluznice nosnega ali ustnega dela žrela. Pri bolnikih je virus vedno navzoč v obrisani sluzi, zato je pri njih rezultat testa zanesljiv pokazatelj okuženosti. A pojavlja se ponudba mnogih »hitrih testov«, ki temeljijo na dokazovanju protiteles IgG/IgM proti virusu. Kaj meniš o tem?

Če samo pomislim na hitri test za dokaz infekcijske mononukleoze, ki je dober in v praksi zelo koristen, se takoj spomnim, kakšna zmeda je bila včasih pri interpretaciji rezultata testa »zunaj naše klinike« (upam, da ni več tako). Moj odgovor je jasen. Hitri testi za dokaz COVIDA-19, ki jih poznam, temeljijo na dokazovanju protiteles (IgM in IgG) proti novemu koronavirusu. Vemo, da se protitelesa pojavijo okrog 14. dne po okužbi, zato je njihov problem senzitivnost, poleg tega pa je vprašljiva tudi specifičnost, ker so bile analize narejene na zelo majhnem številu pacientov. Če dodamo še težave pri interpretaciji rezultatov, ki bi se zanesljivo pojavile, smo se mikrobiologi in infektologi odločili, da hitrih testov v Sloveniji trenutno ne bomo uporabljali.

Bolezen COVID-19 se je pojavila na Kitajskem. Kaj so njihove klinične izkušnje?

Res je, trenutno najbolj dragocene izkušnje in podatki o COVIDU-19 prihajajo s Kitajske (Zunyou Wu, glavni epidemiolog kitajskega Centra za preventivo in kontrolo bolezni – CDC). Gre za t. i. kapljično okužbo – prenos okužbe s kapljicami, ki med kašljanjem in kihanjem okuženega padejo na sluznice nosu, ust in oči oseb, ki so v njegovi bližini. Padejo pa tudi na površine okrog okuženega.

Zato je za preprečevanje prenosa virusa poleg kapljicne izolacije (razdalja 1,5 metra itd.) potrebna tudi kontaktna izolacija (razkuževanje površin, umivanje rok itd.).

Kdaj je kužnost največja?

Količina virusa v nosu okuženega je večja kot v njegovem žrelu. Najbolj intenzivno se tam razmnožuje v začetku bolezni (prvih nekaj dni) in takrat so te osebe tudi najbolj kužne. Izračuni na temelju opazovanj so pokazali, da ena oseba s COVIDOM-19 v poprečju okuži 3 do 4 zdrave osebe. Število je odvisno predvsem od upoštevanja preventivnih ukrepov in od higienskega standarda posameznika. Zaenkrat ni dokazov, da bi se virus prenašal aerogeno, razen pri določenih medicinskih posegih, kot je npr. intubacija, bronhoskopija. Našli pa so ga v blatu, vendar niso ugotavljali fekalno-oralnih prenosov, ker se virus v blatu ne razmnožuje. Virus niso zaznali v krvi, amnijski tekočini, popkovni krvi, v žrelu novorojenčkov ali v materinem mleku, kar je dobra novica za transfuziolog in ginekologe/porodničarje.

Kako bi komentiral kužnost oseb, ki so brez simptomov?

Gre za dve skupini okuženih. Več kot 75 % jih zboli, ostali pa lahko »prebolevajo« okužbo brezsimptomno. Koliko je slednjih, bo možno vedeti, ko bomo

imeli na voljo serološke teste in bomo lahko v krvi ugotavljali prisotnost specifičnih protiteles proti virusu (sedaj z metodo PCR neposredno dokazujemo virusni genom). Znano je, da se pri prvi skupini virus začne intenzivno razmnoževati 24 do 48 ur pred pojavom bolezni. Glede na to, da tovrstne osebe ne kašljajo, kihajo itd., je njihovo trosenje virusov majhno (le v izdihani zrak), možni pa so prenos pri zelo tesnih stikih in kontaktni prenos s površin (npr. okuženi se dotakne svoje sluznice nosu, kjer je veliko virusno breme, nato kljuko itd.). Druga skupina je še manj pomembna za prenašanje virusa zaradi manjše koncentracije virusa na sluznicah zgornjih dihal.

Torej, prenos okužbe od brezsimptomne osebe je možen, vendar predstavlja manjši delež vseh prenosov. Najpogostejši je pri osebah z res tesnimi stiki (npr. partnerski odnos).

Kako poteka okužba?

Inkubacija, to je čas, ki preteče od izpostavitvi virusu do pojava prvih bolezenskih simptomov in znakov, traja od 2 do 14 dni (v poprečju 4 do 6 dni). Bolezen se lahko pojavi kadar koli do 14. dne po izpostavitvi okuženemu. Testiranje v obdobju inkubacije lahko da povsem napačen izvid, saj negativen izvid drugi dan po izpostavitvi okuženemu ne pomeni, da niste okuženi; 13. dan po

izpostavitvi pa bo izvid lahko pozitiven, zato za okužbi izpostavljeno osebo velja 14-dnevna samoizolacija ali karantena.

Žal ni nobenih specifičnih simptomov in znakov, po katerih bi COVID-19 lahko razlikovali od ostalih virusnih okužb dihal, kot je npr. gripa. Bolezen lahko nastane počasi (subakutno) ali hitro (akutno). Pomembno pa je opozoriti, da v začetnem obdobju izbruha COVIDA-19 stroka ni bila tako pozorna na samoopazovanja zbolelih glede pojavljanja določenih simptomov in znakov, kar je kasneje popravila. Bolezen se namreč lahko začne zgolj z bolečinami v mišicah in sklepih (v do 30 %), utrujenostjo, slabim počutjem ali »praskanjem« v žrelu, v 5 % celo z drisko (največkrat pri otrocih); najpogostejša bolezenska znaka pa sta (lahko le blago) zvišana telesna temperatura (> 90 %) in suh kašelj (60 %), ki ju kot znak začetka COVIDA-19 navajamo že od samega začetka pandemije. Pogosto se pojavita tudi spremenjen vonj in okus. S pojavom težkega dihanja bolezen preide v »nevarno fazo« in takrat je nujno potrebno poklicati osebnega zdravnika (ali dežurnega), da oceni, ali bolnik potrebuje pregled ter posledično testiranje in napotitev v bolnišnico.

Kako poteka okužba pri otrocih?

Tudi otroci lahko zbolijo za COVIDOM-19, vendar redkeje kot odrasli



in v blažji obliki. Po navedbi kolegice pediatrike infektologinje Tine Planke Srovin je na Kitajskem bolezen pri okoli 15 % otrok potekala brezsimptomno, pri simptomatskih pa večinoma v blagi obliki. Manj kot 3 % otrok je potrebovalo zdravljenje s kisikom. Nekaj otrok je bilo kritično bolnih, a so vsi imeli temeljne bolezni. Pri otrocih do 10 let ni opisanih smrtnih primerov zaradi COVIDA-19, smrtnost v starostni skupini od 10 do 19 let je manj kot 0,2 %. Simptomatski otroci največkrat kašljajo, imajo bolečine v žrelu in temperaturo do 38 °C. Bolezen se lahko začne tudi z drisko ali bruhanjem. Ker otroci večinoma prebolevajo okužbo v blagi obliki in jih bolezen ne »položi v posteljo«, so pomembni prenašalci virusa, zato je izredno pomembno, da družina upošteva načela samoizolacije (14 dni) in s tem prepreči prenos bolezni na t. i. tvegane skupine ljudi.

V katerem starostnem obdobju je COVID-19 najpogostejši?

V obsežni kitajski raziskavi 44.672 bolnikov (Zhang in sod. China CDC Weekly Rep) so največ oseb, okuženih z novim koronavirusom, diagnosticirali v starostnem obdobju 50–59 let (24 %),

sledita starostni skupini 60–69 let (19 %) in 40–49 let (19 %), 17 % jih je bilo starih 30–39 let, po 8 % 70–79 let in 20–29 let, medtem ko je bila pri starejših od 80 let bolezen diagnosticirana v 4 %, pri mlajših od 20 let pa pri 3 %.

Bolezen se pri večini okuženih konča dobro, pri velikem deležu pa manj ugodno.

Pri 80 % zbolelih bolezen poteka blago do zmerno, v 15 % je bolezen huda in pri 5 % kritična. Pri kritičnih bolnikih je smrtnost blizu 50 %. Pri 10 do 15 % oseb z blago in zmerno prizadetostjo bolezen lahko napreduje v hujšo obliko, 15 do 20 % hudo bolnih pa lahko postane kritično bolnih. Pri tistih z blagim potekom bolezni simptomi in znaki izvenijo v poprečju v dveh tednih, hudi primeri in preživeli kritično bolni bolniki pa so se pozdravili v treh do šestih tednih. Vsi umrli bolniki so preminili v obdobju 2 do 8 tednov po začetku bolezni (podatki iz zgoraj omenjene raziskave).

V raziskavi Ralph S Baric in sod., University of North Carolina, ZDA, je bila stopnja umrljivosti pri obolelih (angl. case fatality rate) največja v starosti nad 80 let – 14,8 %, v starostni skupini 70–

79 let je bila 8 %, 60–69 let 3,6 %, 50–59 let 1,3 %, 40–49 let 0,4 %, pri mlajših od 40 let je bila 0,2 %, pri mlajših od 14 let pa smrtnih primerov ni bilo. Glede na omenjene podatke torej nedvomno gre za infekcijsko bolezen, katere potek in prognoza sta povezana s starostjo bolnika (angl. age-related disease). Rezultati raziskav so tudi potrdili, da je bila smrtnost bolnikov s COVIDOM-19 odvisna od organizacije zdravstva in usposobljenosti zdravstvenih delavcev v določeni državi. Najpogostejše se omenja zgornja meja 3,5 %, kar je 35-krat več, kot je smrtnost gripe (0,1 %).

Koliko časa je oseba s COVIDOM-19 kužna?

Kaže, da je kužnost povezana s težo bolezni. Za paciente z blagim potekom bolezni, ki niso hospitalizirani, velja, da po 14. dnevu od začetka simptomov in znakov bolezni niso več kužni in se lahko vrnejo na delo. To velja pri približno 80 % pacientov. Taka so tudi naša priporočila (NIJZ). Za paciente s hujšim potekom bolezni, ki so hospitalizirani, pa velja, da niso več kužni, ko je test dvakrat negativen v razmiku 24 ur oz. 14 dni po prenehanju simptomov in znakov bolezni.



Bolniki z imunskimi motnjami so posebej ogroženi. Velja zanje poseben režim varovanja?

To pa poskusiva doreči kar skupaj: Pri tovrstnih pacientih je potek bolezni lahko hujši, začetni simptomi in znaki okužbe pa netipični (brez vročine, kašlja). Potencialne nevarnosti za okužbo pri pacientih z okvaro imunskega sistema so »zdravstvene ustanove«, kjer se zbirajo različni pacienti, tudi taki z okužbami. Pomembno je, da naj hodijo na kontrole le, če je nujno potrebno in po predhodnem dogovoru. Za redne, rutinske kontrole naj predhodno pokličejo zdravnika specialista in se pozanimajo, ali so nujno potrebne (zdravnik npr. lahko izda elektronski recept). Priporočamo, da imajo pacienti zalogo zdravil vsaj za en mesec. Pripravljeno naj imajo zdravstveno dokumentacijo: diagnozo, izvid zadnjega obiska pri specialistu, listo zdravil – vse to lahko fotografirajo z osebnim telefonom.

Kako je s samopreventivo pri imunsko ogroženih?

Pacientom svetujemo, naj so še posebej pazljivi pri druženju z drugimi osebami. Če je le mogoče, naj se osebe z imunskimi motnjami zadržujejo doma. Oskrbujejo naj jih sorodniki itd. V primeru že minimalnih težav (slabo počutje, nejasna utrujenost, bolečine v mišicah, praskanje v žrelu), sploh pa ob porastu telesne temperature, kašlju in težkem dihanju naj takoj pokličejo osebnega zdravnika (oz. dežurnega) in se držijo njegovih navodil glede morebitne diagnostike novega koronavirusa.

V to skupino posebej ogroženih spadajo osebe s hudimi imunskimi motnjami (sploh če so starejše od 65 let in imajo npr. povečan krvni tlak itd.), kot so onkološki bolniki, ki prejemajo zdravila, ki zmanjšajo imunost (kemoterapija, biološka zdravila, medrol itd.) ali hodi na obsevanje; revmatološki in drugi bolniki, ki prejemajo biološka zdravila, medrol in druga zdravila, ki zmanjšajo imunost (metotreksat, aravo, imuran itd.); osebe brez vranice; osebe, ki živijo s HIV; vsi prejemniki presadkov (transplantatov) in osebe, ki iz najrazličnejših razlogov prejemajo glukokor-

tikoide (najpogostejše medrol). Zanje predlagamo, da so še posebej pazljivi pri druženju z drugimi osebami. Inhalacijski glukokortikoidi ne pomenijo dodatnega tveganja za hujši potek bolezni. Zelo pomembno pa je, da osebe, ki uživajo glukokortikoide (npr. medrol), na to opozorijo zdravnika, še posebno v dežurni službi, kjer jih zdravnik ne pozna. Pri hudo in kritično bolnih je treba zamenjati zdravilo medrol z drugo učinkovino (hidrokortizon). Če gre za pljučnico, je treba, če je le mogoče, zmanjšati odmerke imunosupresivnih učinkovin; včasih pa je treba zdravila ukiniti. Vedno se je treba posvetovati s specialisti, ki bolnika zdravijo zaradi temeljne bolezni (revmatologi, nefrologi, onkologi, gastroenterologi itd.). Večina ima na svojih spletnih straneh objavljen »Posebnosti zdravljenja v času pojavljanja COVIDA-19. Pri vseh osebah z imunsko motnjo, ne glede na starost, pri nas uvedemo ob soglasju bolnika eksperimentalna zdravila proti COVIDU-19, ki pa imajo zelo pogosto součinkovanje z drugimi zdravili, pogosto tudi z imunosupresivnimi učinkovinami, ki jih bolnik prejema zaradi svoje temeljne bolezni. Pogosto je treba spremeniti odmerke zdravil, določenih zdravil pa ne smemo uporabiti. Če je bris nosnega in ustnega dela žrela negativen na novi koronavirus in gre za močan klinični sum na COVID-19, je treba preiskavo ponoviti.

Kako je z osebami, okuženimi s HIV?

Če redno prejemajo zdravila, kaže, po sedanjih podatkih, da ne predstavlja povečanega tveganja za hujši potek bolezni, seveda če nimajo dodatnih bolezni (bolezni srca in ožilja, še posebej povečanega krvnega tlaka, pljučne, sladkorne, ledvične, jetrne bolezni itd.) in niso starejši. Pomembno je, da imajo nezaznaven virus v krvi, torej da redno prejemajo zdravila. Pri majhni koncentraciji celic CD4 pa je nevarnost hudega in tudi kritičnega poteka bolezni. Vsem osebam s HIV priporočamo maksimalno previdnost.

Kako je z zdravljenjem?

Glede na poznavanje življenjskega kroga virusa, imamo na voljo tri mesta (tarče) delovanja: vstopanje virusa v celico, zaviranje virusne proteaze in RNA-polimeraze. Z raziskavami dokazanega učinkovitega zdravila ne poznamo, nobeno od zdravil, ki delujejo na zgoraj omenjene tarče, seveda tudi ni registrirano za zdravljenje COVIDA-19, ker je bila bolezen odkrita nedavno in klinične raziskave še potekajo. Tako je na prvem mestu, žal, podporno zdravljenje. Trenutno poleg podpornega zdravljenja uporabljamo eksperimentalni režim zdravljenja z dvema učinkovinama (lopinavir/ritonavir *plus* klorokin), ki se sicer že desetletja uporabljata za zdravljenje drugih bolezni (HIV, malarija, avtoimunske bolezni). Na voljo imamo rezultate prve randomizirane klinične raziskave, opravljene pri 199 pacientih, ki kažejo, da zdravljenje hudih oblik bolezni COVID-19 z lopinavirjem/ritonavirjem ni učinkovito, če ga dajemo kot monoterapijo in ga uvedemo relativno pozno (okrog 10. dne bolezni). Kako je z učinkovitostjo zgoraj omenjenega kombiniranega režima zdravljenja, če je predpisano dovolj zgodaj v poteku bolezni, še ne vemo, vendar sledimo izkušnjam pri zdravljenju drugih infekcijskih bolezni: pri osebah, pri katerih pričakujemo težji potek katere koli infekcijske bolezni, je z zdravljenjem potrebno začeti čim prej, še posebej, če nimamo na voljo zelo učinkovitih zdravil.

Za določene težje in kritično bolne paciente lahko uporabimo zdravilo remdesivir, prek t. i. sočutnega programa farmacevtske tovarne, ki zdravilo izdeluje. Pacient mora izpolnjevati določene kriterije, odločitev pa je na strani farmacije, saj gre za zdravilo, ki je v 3. fazi kliničnih preizkušanj in še ni registrirano za uporabo. Za najtežje paciente, ki so hospitalizirani v enoti intenzivnega zdravljenja, imamo pri določenih indikacijah na voljo tudi biološko zdravilo tocilizumab, ki ne deluje protivirusno, ampak imunomodulatorno.

Obeta tudi zdravilo favipiravir, ki je registrirano in na voljo le na Japonskem za zdravljenje gripe. Trudimo se, da bi ga pridobili tudi mi in sem optimist. Podobni obeti so z zdravilom umifenovir,

ki je v Rusiji in na Kitajskem registrirano za zdravljenje gripe in ga na Kitajskem uporabljajo za zdravljenje pacientov s COVIDOM-19. Z obema zdraviloma trenutno potekajo tudi klinične raziskave, katerih rezultate že nestrpnost pričakujemo. V vrsti je še nekaj kandidatnih zdravil, z nekaterimi je narejenih že nekaj začetnih kliničnih študij.

Na predlog strokovnjakov z Zavoda za transfuzijo krvi Ljubljana poskušamo sedaj skupaj pristopiti tudi v mednarodni projekt zbiranja plazme s specifičnimi imunoglobulini, dobljenimi od prebolevalnikov COVIDA-19. Menimo, da na ta način, če jih vbrizgamo okuženemu bolniku dovolj zgodaj, lahko bistveno oslabimo potek bolezni.

Številni ponujajo najrazličnejša zdravila.

Ogromno je seveda tudi najrazličnejših alternativnih in komplementarnih predlogov zdravljenja. Vse to me spominja na zgodnja obdobja HIV/aidsa, ko so bila na dnevnem redu čudežna zdravila, vendar se nobeno ni izkazalo za učinkovito. Potrebno je bilo trdo in dolgoletno delo, ki je obrodilo sadove, saj je danes ta bolezen dobro obvladljiva. Tudi zahvaljujoč HIV/aidsu je današnja biotehnologija na neprimerno višji ravni, zato sem zmeren optimist, da bomo kmalu dobili učinkovito zdravilo za COVID-19, predvsem pa cepivo proti novemu koronavirusu. Vendar pa so postopki v medicini jasni in ne da se jih prehiteti.

Med vsemi možnimi predlogi, ki mi jih dobronamerno pošiljajo številni kolegi in tudi druge osebe zainteresirane javnosti, bi izluščil nasvet kolegice Darje Ambrožič, dr. med., prehranske svetovalka, ki meni sledeče: »V dneh, ko se življenje vrti okoli epidemije COVID-19, velja znotraj mediteranske prehrane posvetiti pozornost količini in načinu priprave obrokov, ki nas bodo oskrbeli s primerno količino cinka v kombinaciji s flavonoidi, ki imajo morda ugodne učinke pri preprečevanju tovrstne bolezni.« Povezavo najdete na: <https://www.svetovanjeda.si/prispevki/>. Zdrav način življenja vedno šteje!

V kakšnem obdobju epidemije smo?

Mislím, da smo v zelo pomembnem, rekel bi kritičnem obdobju epidemije. Pomembno je, da smo ustavili javno življenje. Družinski zdravniki in epidemiologi pa imajo v tem trenutku zelo ključno vlogo. Biti morajo zelo previdni, da ne spregledajo osebe, pri kateri bi bil potek bolezni lahko hud ali kritičen, in da ta ne bo prišla v bolnišnico (pre)pozno (pomen tega glej tudi pri zdravljenju). Tudi take osebe imajo lahko prve dni bolezni blag potek, nato pa se njihovo zdravstveno stanje naglo poslabša, kar ni redkost. Na srečo so na MZ in NIJZ spremenili navodila glede testiranja, ki so sedaj bolj opredeljena in jasna, na kar smo infektologi opozorili takoj pri omejevanju testiranja. Treba je tudi vedeti, ali partner netestirane simptomatske osebe dela na izpostavljenih delovnih mestih, kot so: zdravstvo, domovi starejših občanov, zavodi s prizadetimi osebami, pomembne veje gospodarstva, ali je vodstveni kader, opravlja delo v parlamentu, vladi itd.

Kaj bi izpostavil:

1. da se natančno sprašuje o okoliščinah obolenja in se šele nato odloči za morebitno netestiranje;
2. da se testira vse, kjer je možen hujši potek, zato da bodo testirani »v miru« (ne urgentno npr. sredi noči) in bo pri morebitnem poslabšanju odprta klinična pot v bolnišnico.

Če skušam vse napisano strniti v eno misel: Zelo pomembno je dosledno izvajanje priporočil MZ in NIJZ, ki so sedaj bolj opredeljena. Za boljše izvajanje morajo vsi, ki »triažirajo«, to delati maksimalno zavzeto, odgovorno in z dovolj znanja. Previdnost je potrebna tudi za druge infekcijske in ostale bolezni, ki se jih v obdobju epidemije COVID-19 lahko zgreši (pljučna embolija, sepsa, apendicitis, miokardni infarkt, legionarska bolezen itd.). Če je test na nov koronavirus negativen, je treba razmišljati o drugih vzrokih bolnikovih težav, včasih pa gre lahko tudi za kombinacijo COVIDA-19 in dodatne bolezni, še posebno pri starejših osebah. Kot vemo vsi, je »zdravljenje po telefonu« lahko zelo nevarno!!

Kako je z nošenjem zaščitnih mask pri zdravstvenih delavcih?

Sedaj smo v obdobju epidemije, ko je vsak pacient, ki pride v zdravstveni sistem, potencialno lahko okužen s koronavirusom. Vsem pacientom je treba ob prvem stiku namestiti zaščitno masko, v nadaljevanju oskrbe pa po potrebi. Za vse zdravstvene delavce je priporočljivo, da na delovnem mestu nosijo zaščitne maske. Specifična priporočila glede samozaščitnega obnašanja si pogledajte na spletnih straneh MZ in NIJZ.

Kako je z uporabo zaščitnih mask v javnem življenju?

Zunaj ob vzdrževanju ustrezne distance uporaba mask ni smiselna. Ni raziskav, ki bi utemeljile smiselnost vsesplošnega nošenja mask v javnosti (v odprtih in zaprtih prostorih). Osebam iz tveganih skupin svetujemo, da se zadržujejo doma. V skrajnih primerih, če imajo neodložljive nujne opravke in so namenjene v prostore, kjer lahko pričakujejo več ljudi, bi priporočil nošenje zaščitne maske (kirurška maska). Zelo pomembno je tudi, da maske uporabljajo pravilno (navodila MZ in NIJZ).

Ljudje z respiratornimi simptomi morajo biti v samoizolaciji! Če morajo na pregled k zdravniku, naj si, preden vstopijo v ambulanto, nadenejo masko, če jo imajo. Sicer jo morajo tako in tako dobiti pred vstopom v ambulanto (glej zgoraj).

Kako je s sprejemanjem pacientov s COVIDOM-19 v bolnišnice zunaj Ljubljane?

Trenutno so štiri bolnišnice, ki so določene za sprejemanje tovrstnih bolnikov. Na naši kliniki seveda želimo, da so ti centri že zdaj čim bolj aktivni, da pridobijo izkušnje, ko bodo potrebe po hospitalizaciji večje in v Ljubljani ne bomo zmogli vsega. Izkušnje morajo pridobiti tudi v enotah intenzivnega zdravljenja. Kolegom iz drugih centrov smo vedno na voljo za nasvete ali pomoč pri izobraževanju.

Poseben problem je tudi obvladovanje razmer v domovih za starejše (DSO)?

Na vsak način, to je daleč najbolj ogrožena skupina in njihova koncentracija v DSO zahteva posebno organiziranost – od zaščitnih ukrepov, da okužba ne pride v DSO, do povečane skrbi za varovanje v obdobju, ko niso več mogoči tako redni obiski svojcev, do oblikovanja načrta paliativne oskrbe varovancev. V primeru izrednih zdravstvenih razmer se bo težko hitro odločati. Danes si je treba vzeti čas in se strokovno in človeško pogovoriti s svojci oz. drugimi bližnjimi osebami o možnih scenarijih.

Kako naj zdravnik svetuje pacientom, ki prejemajo zaviralce angiotenzinske konvertaze (ACE) ali blokatorje angiotenzinskih receptorjev (ARB, imenovane tudi sartani)?

Za odgovor sem prosil kolegico kardiologinjo, doc. dr. Jano Brguljan Hiti, in prof. dr. Zlatka Frasa, ki sta zapisala: Virus SARS-CoV-2 vstopa v celice z vezavo na receptor ACE-2. Od tod razmišljanje, da zaviranje renin-angiotenzinskega sistema vpliva na potek okužbe. Na eni strani so se pojavile hipoteze, da zaviranje renin-angiotenzinskega sistema poveča število receptorjev ACE-2 in s tem okrepi virulenco virusa; na drugi strani pa, da zaviranje renin-angiotenzinskega sistema ublaži okvaro pljučnega tkiva pri COVIDU-19 in s tem izboljša potek bolezni, podobno kot to velja za druge virusne pljučnice. Ta trenutek nimamo zanesljivih podatkov, da zaviranje renin-angiotenzinskega sistema vpliva na COVID-19, vemo pa, da zaviralci ACE in ARB preprečujejo srčno-žilne bolezni oz. njihovo poslabšanje. Na podlagi trenutno razpoložljivih dokazov priporočamo:

1. pri bolnikih brez okužbe zaenkrat ni utemeljenega razloga za opustitev zdravljenja z zaviralci ACE ali ARB in bolniki naj nadaljujejo z zdravljenjem po objavljenih smernicah;
2. pri bolnikih, ki so okuženi (pozitivni na SARS-CoV-2), nadaljujemo z zdravljenjem v skladu z veljavnimi priporočili;
3. pri bolnikih z vročino in dihalnimi simptomi zaviralce ACE ali ARB ukinemo le, če je to klinično indicirano

(npr. glede na krvni tlak in delovanje ledvic);

4. pri ogroženih posameznikih zaenkrat ni na voljo dokazov, da bi zaviralce ACE ali ARB uvažali z namenom preprečevanja pljučne okvare oz. lajšanja poteka virusne okužbe.

Možno je, da bomo z novimi dokazi priporočila za zdravljenje srčno-žilnih bolezni prilagodili v skladu s spoznanji o njihovem vplivu na boljši ali slabši potek bolezni COVID-19, vendar zaenkrat podatkov za utemeljitev tovrstne spremembe v priporočilih ni.

Kako je z uporabo nesteroidnih anti-revmatikov (NSAR) v času epidemije COVID-19?

Odgovor Žige Rotarja, dr. med., v imenu konzilija KO za revmatologijo UKCL je naslednji: Raziskav, ki bi natančno opredelile varnost uporabe NSAR pri COVIDU-19, nimamo. V literaturi je majhno število objav, ki omenjajo možnost, da NSAR morda nekoliko zavrejo protitelesni odziv pri virusnih okužbah, v praksi pa tega ne zaznavamo kot velik problem. Virus SARS-CoV-2 vstopa v celice na površini dihal, prebavi, ledvic, žil itd. Nekaj rezultatov raziskav kaže, da bi lahko ibuprofen olajšal vstopanje virusa v celice. Drugih NSAR glede tega niso raziskovali, se pa po načinu delovanja ne ločijo bistveno od ibuprofena. Pred uporabo katerega koli zdravila moramo pretehtati možne koristi in tveganja. NSAR so zdravila, ki učinkovito zmanjšujejo bolečine in vročino, imajo pa precej vsem nam dobro znanih neželenih učinkov in omejitve za uporabo, ki jih moramo upoštevati, ne glede na COVID-19. NSAR uporabljamo v skladu z navodili zdravnika v najmanjšem možnem odmerku najkrajši možni čas. Glede na varnostni profil in na to, da na podlagi trenutno dostopnih podatkov ni možno zanesljivo izključiti možnosti neugodnega vpliva NSAR na potek COVIDA-19, je verjetno smiselno bolečine v času širjenja COVIDA-19 lajšati v prvi vrsti s čistim analgetikom paracetamolom (samostojno ali v kombinaciji z majhnim odmerkom tramadola), razen kadar je zdravljenje z NSAR nujno potrebno – npr. ob akutnem zagonu

protina ali psevdoprotina, poslabšanju ankilozirajočega spondilitisa, revmatoidnega artritisa.

Nalezljive bolezni, ki udarijo tako, kot je COVID-19, vzbudijo izjemno pozornost javnosti, vključno s temno platjo tega – odtekanjem informacij o bolnikih. Ti si že doživel nekaj podobnega pri bolnikih, okuženih s HIV?

Žal je informacijska neodgovornost pojav, ki mu v našem okolju ne moremo stopiti na prste in se zelo žalostno pokaže, zlasti ko gre za »razvpite« bolezni, kot je zdaj COVID-19. Nekaj je mogoče urediti s sistemskimi ukrepi – informatiki morajo v informacijske sisteme vgraditi algoritme, ki hitro odkrijejo brskanje po podatkih, s katerimi »radovednež« nima kaj početi – slediti morajo vnaprej določene ostre sankcije. Veliko težje pa je obvladati (ne)kulturo govoric, ki se zlasti v primeru bolnih kolegov širijo po vsej bolnišnici. Pri tem pa nikoli ni dovolj poudarjati, da je že jutri naslednja žrtev tako žalostnega pomanjkanja kolegialne empatije lahko prav ti, ki danes pri kavi veselo razlaga, kdo od kolegov leži na katerem oddelku.

Ali misiš, da so v zvezi z epidemijo COVID-19 odločitve epidemiologov, infektologov, politike in celotne družbe dobre?

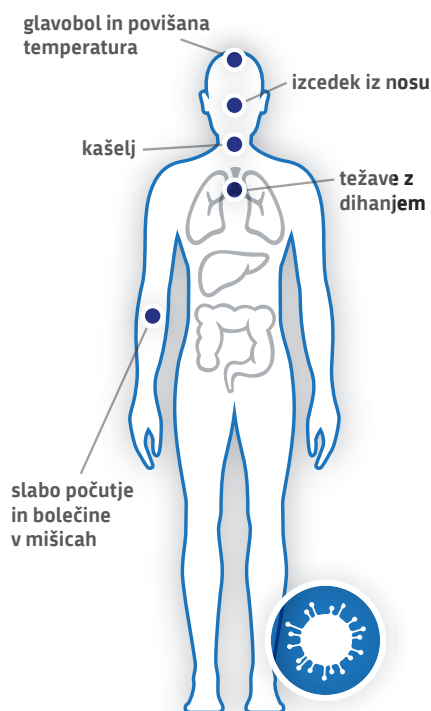
Verjamem, da so odločitve dobre v trenutku, ko jih sprejememo, ni pa nujno, da bo tako tudi čez en teden, en mesec oz. ob koncu epidemije. Večkrat so mnenja deljena, ker je v medicini malo 100 %, zato je pogosto treba izluščiti optimalen pomen v določenih okoliščinah in se odločiti čim bolj strokovno in pragmatično. Nujno je stalno prilagajanje, ker čedalje bolj razumemo obnašanje epidemije; priznanje napak; ne obtoževanje, ampak stalno izboljševanje celotnega sistema. Včasih nam vsem manjka zdrave kmečke pameti! Seveda bodo po bitki vsi generali (že zdaj jih je veliko).

Prof. dr. Alojz Ihan, dr. med.,
odgovorni in glavni urednik revije Isis
<https://www.mf.uni-lj.si/>

KAJ JE KORONAVIRUS?

Koronavirus povzroča virusno bolezen, ki se kaže s simptomi, podobnimi gripi. Pri približno 80 % okuženih poteka v lažji obliki, težji potek naj bi imelo približno 20 % zbolelih. Ocenjuje se, da je smrtnost po okužbi približno 2 %. Za potrditev ali izključitev okužbe z novim koronavirusom je potrebno mikrobiološko testiranje.

SIMPTOMI



PRENOS VIRUSA



kapljično s kašljanjem ali kihanjem, varna razdalja vsaj 1,5 m.



s tesnejšim stikom z okuženo osebo

lahko tudi



ob stiku z onesnaženimi površinami

PREVENTIVA



Redno si umivajte roke z vodo in milom.



Kašljajte v roka.



Izogibajte se zaprtih prostorov, kjer se zadržuje veliko ljudi.



Redno zračite zaprte prostore.



Glede na trenutno epidemiološko situacijo splošna uporaba zaščitnih mask ni potrebna.

RIZIČNE SKUPINE:

Najbolj so ogroženi starejši ljudje in tisti z že obstoječimi zdravstvenimi stanji (kot je sladkorna bolezen, bolezni srca itd.).

POMEMBNO:

V primeru pojava bolezenskih znakov pokličite osebnega zdravnika ali zdravstveno službo.

Pred odhodom na območja, s katerih poročajo o okužbah s koronavirusom, preverite stanje ukrepov v ciljni destinaciji, saj se razmere in ukrepi za zaježitev virusa hitro spreminjajo.

Slovenskim državljanom in državljanom, ki se nahajajo na območjih, s katerih poročajo o okužbah s koronavirusom, svetujemo previdnost pri vračanju domov.

Če se vam bodo v obdobju 14 dni po vrnitvi pojavili bolezenski znaki vročina in kašelj ali občutek težkega dihanja, ostanite doma ter se izogibajte stikom z drugimi ljudmi. Po telefonu se posvetujete z zdravstveno službo, ob tem navedite potovanje.

Če pri sebi ne opazite bolezenskih znakov, ukrepi niso potrebni.

KAKO ZAŠČITITI SEBE IN OTROKE?

Glavni **prenos** virusa poteka na dva načina:
kapljični prenos ob kihanju in kašljanju ter prenos **s stikom**.

Zato je treba v vsakdanjem življenju upoštevati zelo **enostavne prijeme**:

Redno in pravilno umivanje rok (1 minuto):

- ✓ preverite, kako;
- ✓ povadite skupaj z otroki.

Izogibanje dotikanju oči, nosu in ust.

Kašljanje v robček ali v rokav.

Redno zračenje postorov.

1.



Roke najprej dobro splaknemo pod toplo tekočo vodo.

3.



Milo dobro speremo z rok s toplo vodo.

2.



Z milom, ki ga naneseemo po celotni površini rok, si drgnemo roke 1 minuto, po vseh predelih (dlani, hrbtišča, med prsti, palca in tudi pod nohti obeh rok).

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.

ZDRAVSTVENA POMOČ

V primeru **izkazanih bolezenskih znakov** (vročina, kašelj in težave z dihanjem) ter preteklega potovanja na območja izbruha virusa, **ostanite doma in pokličite** osebnega zdravnika ali zdravstveno službo.

MOČ INFORMACIJ

Spremljajte **verodostojne vire informacij** in se o novem koronavirusu pogovarjajte tudi z **otroki**, ki imajo lahko številna vprašanja.

Za dodatna vprašanja pišite: vprasanja.mizs@gov.si.

SUM NA OKUŽBO S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2

Kako ravnam po prihodu z območja, kjer se pojavlja koronavirus SARS-CoV-2, ali menim, da sem bil v stiku z okuženo osebo?



1.

Če pri sebi opazite bolezenske znake (vročina, kašelj, oteženo dihanje, kar je značilno za pljučnico), ostanite doma, izogibajte se stikom z drugimi ljudmi.



2.

Po telefonu se posvetujte s svojim izbranim osebnim zdravnikom. Če ta ni dosegljiv, pokličite najbližjo dežurno ambulanto, kjer boste prejeli nadaljnja navodila.



3.

Zdravnik bo potrdil ali ovrgel sum na okužbo. Če bo sum upravičen, vas bo zdravnik napotil v zdravstveno ustanovo (t.i. vstopna točka za odvzem brisa).



4.

Do te zdravstvene ustanove se peljite z osebnim avtomobilom in ne z javnim prevozom (vlak, avtobus, taksi). Kašljajte v robec ali rokav. Pred odhodom od doma si umijte roke z vodo in milom.



5.

Zdravnik, ki vam bo vzel bris, bo glede na vaše zdravstveno stanje ocenil, kje boste počakali na rezultate testa.



6.

Po prejemu rezultata vas bo zdravnik obvestil o nadaljnjih ukrepih.

NEMOČ PRED »MOGOČNO« KORONO

Dan se je začel mirno. Sestanek o aktualnih ukrepih in novih obvestilih se je vlekel v pol tretjo uro. Po dogovorjenem protokolu za ta dan je bil čas za malico, po obedu pa se je delo nadaljevalo pred računalnikom. Čisto običajen dan z malce adrenalina. Nato pa je sledil šok. V sosednji pisarni zaslišim glas nadrejenega. Vse, kar uspem razbrati, je poved: »Obstaja sum, da je bil nekdo od sodelavcev v stiku z osebo, ki je pozitivna na koronavirus.« Šok in popolna tišina. Novica nas je zadela kot strela z jasnega. Nato se med sodelavci porodi vprašanje: »Kdo?« Molče in s sklonjenimi glavami zapuščamo stavbo. Vsak s svojimi mislimi. Ko pridem domov, grem na sprehod. Potrebujem zrak in veter v laseh. Moram si vzeti čas samo zase. Dan je lep in sončen, sprehod me pomiri. Izogibam se ljudem in vsakršnim stikom. Ko se mi kdo približuje, stopim na drugo stran ceste, samo da ga ne srečam. Razmišljanje o tem, kdo je okužen, in če se je okužba prenesla name, mi ne da miru. Kakor temen oblak se zgrinja nad menoj in mi ne pusti dihati. Kako se obnašati doma? Pridem domov in se zaprem v sobo. Večkrat si razkužim roke, kljube prijemam z majico, zračim prostor. Minute se zdijo kot ure. Tudi naslednji dan mine v tem razpoloženju. Veliko informacij, a v glavi samo eno sporočilo: »Ni možno, da sem okužena!« Verjetno gre za pomoto! »Ni možno, da je sodelavec okužen.« Tako v nedogled. Telefon neprestano zvoni, a noben od klicateljev ni pravi. Ni tisti, ki bi mi lahko dal želeno in težko pričakovano informacijo.

Vsi me sprašujejo, če sem v redu, saj ne morejo verjeti, da se je kaj takega pripetilo v njihovi bližini. Če imam vročino, če kašljam ali se počutim slabo, če težko diham. »Ne, počutim se v redu! Samo strah me je! Strah, da bi okužila svojo družino, prijatelje, znance.« Najhujše je

čakanje in takrat se počutiš resnično nemočnega in neobgljenega.

Ko sem sama s svojimi mislimi, zazvonim telefon in izvem, kdo je pozitiven. Po glavi se mi plete na stotine misli. »On?« V mislih sem imela čisto drugo osebo. »On? Kdaj sem ga srečala? Kdaj sem bila v tisti pisarni? Sem ga srečala na hodniku? Sem govorila z njim?«

Bolj kot razmišljam, manj mi je jasno. »Da, v tisti pisarni sem bila prejšnji teden. Kdaj? V sredo ali četrtek?« Dan je podoben dnevu, zato nisem prepričana. Čez nekaj ur zazvoni službeni mobilni telefon. Nadrejeni me obvesti o testiranju. Najprej se veselim, da bom tako zagotovo vedela, če sem okužena, a po drugi strani me spreleti srh: »Zdaj gre zares!« Pred sedmo zvečer zazvoni službeni mobilni telefon in na zaslonu je neznačna številka. Dvignem telefon in na drugi strani se predstavi zdravnica, ki me kliče zaradi morebitne okužbe s koronavirusom. Nato sledi niz vprašanj: »Kdaj ste se srečala? Kje ste se srečala?« Zaupam ji, da me je strah za moje bližnje. Strah me je, da nanje prenesem virus, pa tudi sama ne želim zopet imeti pljučnice, ki sem jo pred desetletjem prebolevala dober mesec dni. Povpraša me po registrski številki mojega avtomobila, a se je v tistem trenutku ne spomnim. Čez sekundo ali dve se le spomnim pravih števil. Z zdravnico se dogovoriva, da se naslednji dan ob devetih zjutraj pripeljem na parkirišče pred zdravstvenim domom in v avtu počakam na klic.

Naslednje jutro zgodaj vstanem in pozajtrkujem, a glej ga zlomka, telefon že zvoni. Po številki vem, da gre za zdravstveni dom. Sestra na drugi strani mi sporoči, da se vse odvija zelo hitro in me vpraša, kdaj lahko pridem. Hitim se preobleči, obujem čevlje, vzamem avto iz garaže in že sem na poti. Cesta je prazna, meni pa srce razbija kot noro. Občutek je čuden. Moj načrt, da pridem prej in si ogledam postopek na lastne oči, je padel v vodo.

Očitno se bo treba znajti. Pripeljem na parkirišče in čakam. Pogledam k šotoru, kjer vidim osebo, oblečeno v zaščitno obleko z zaščitnimi očali. Res je kakor v filmu. Vidijo, da čakam v avtu. Zazvoni telefon in prijazna sestra mi pove, da se lahko zapeljem do zdravnice. Ustavijo me pri šotoru. Spustim šipo in v glavi mi odmeva zdravničino navodilo, naj gledam na desno, saj mi bodo bris vzeli iz leve nosnice. Zdravnica se mi približa in dolga palčka potuje po nosnici navzgor, globoko v notranjost. Postopek je malce neprijeten in ko palčko malce zavrti, se mi po licih ulijejo solze. Ko zaključim, vzame palčko in jo shrani v epruveto. Pove, da bodo rezultati v popoldanskih urah in da sva zaključili. Vzratno se zapeljem do parkirišča in odpeljem domov. Občutek v nosnici je še vedno čuden. Preoblečem se in čakam na klic. Pričakujem ga šele zvečer, a ob 15.39 mi zazvoni telefon. Pogledam zaslon in vidim številko zdravstvenega doma. Stisne me. Globoko zajamem zrak in se oglasim. Na drugi strani se oglasi zdravnica, ki mi zaupa, da je bris negativen. Kot večni »neverni Tomaž« izdavam, da je lahko lažno negativen. Zdravnica mi pove, da moram še en teden ostati v izolaciji. Če se pojavijo kakšne težave, kot je vročina ali kašelj, pa naj jih pokličem. Zahvalim se ji in se poslovim.

Hvala bogu! Tudi v naslednjem tednu ni bilo nobenih težav z mojim zdravjem. Močno upam, da bo tako tudi v prihodnje!

Želim si, da bi se že končno prebudili iz te nočne more, ki se imenuje koronavirus! Le kdaj bomo smeli ven? Kdaj se bomo lahko spet družili; se pogovarjali; odšli na pijaco in pico; si skupaj ogledali kinopredstavo? Kdaj bomo lahko skupaj?

Vse je odvisno od nas. Vse je odvisno od tega, kako se bomo držali vladnih ukrepov in kako odgovorni bomo do sebe ter drugih. Poskrbimo za svoje zdravje in ostanimo doma! Če moramo ven, se zavarujemo z nošenjem mask in rokavic. Držimo varnostno razdaljo; pazimo nase in spoštujemo bližnjega. Le tako bomo lahko skupaj premagali virus, ki nam greni življenje! #ostanimodoma ●

KRATKO POROČILO O DELU V ZDRAVSTVENEM DOMU ILIRSKA BISTRICA V ČASU EPIDEMIJE COVID-19



Republika Slovenija je glede na razvoj epidemije s 17. 3. 2020 prešla v fazo 2. Brisi in diagnostično testiranje na COVID-19 se ne izvajajo več pri bolnikih brez znakov okužbe ali bolnikih z blagim potekom okužbe. Vsi bolniki z znaki okužbe dihal se smatrajo, da lahko imajo okužbo s SARS-CoV-2.

V Zdravstvenem domu ostaja ambulanta za izolacijo, v kateri pregledujemo vse bolnike z okužbo dihal. Ambulanta je ločena od vhoda v ostali del ZD. V tej ambulanti se ob ustrezni indikaciji in z vso osebno varovalno opremo opravi pregled bolnikov. Če je potreben bris na SARS-Cov-2, se bolnika po predhodnem telefonskem pogovoru napoti v Vstopno ambulanto COVID-19 v ZD Postojna.

Vse ambulate družinske medicine ostajajo **ZAPRTE**.

Delajo samo: urgentna ambulanta, ambulanta za izolacijo, ginekološka ambulanta in otroški dispanzer.

Antikoagulantna ambulanta dela do nadaljnjega ob sredah popoldne – večinoma po telefonu na **05 29 27 195**. Odvzeme krvi opravljajo patronažne sestre na domu.

Diabetološka ambulanta je do nadaljnjega zaprta. Z bolniki, ki potrebujejo spremembo terapije ali dodaten posvet, bomo stopili v stik po telefonu.

Ginekološka ambulanta dela izključno za naročene nosečnice.

Otroški dispanzer dela od ponedeljka do petka od 8.00 do 16.00, in sicer izključno po predhodnem klicu na tel. številko **05 71 42 577**. Zaradi izjemnih okoliščin zdravnik sprejema otroke do dopolnjenega 15 leta starosti, ki imajo izbranega zdravnika v ZD Ilirska Bistrica.

PSIHOLOŠKA PODPORA OBČANOM V ČASU EPIDEMIJE

Svetovalnice za psihološko pomoč **Posvet** bodo osebam v duševni stiski do nadaljnjega omogočale pogovore po telefonu.

Za klic in pogovor sta na voljo dve številki:

- 031 704 707 – vsak delovni dan med 8.00 in 18.00,
- 031 778 772 – vsak delovni dan med 8.00 in 18.00.

TELEFONI ZA POMOČ V STISKI

- klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19.00 in 7.00 zjutraj)
- zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123 (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.

- TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12.00 in 20.00). Klic je brezplačen.

Kardiolog Siniša Grujić, dr. med. inter., se je ponudil, da v času epidemije za občane Ilirske Bistrice izvaja svetovanja v primeru, da to potrebujete. Dosegljiv bo ob delavnikih med 9.00 in 17.00 na telefonski številki **041 963 919**.

ZOBOZDRAVSTVO

Vsi zobozdravstveni timi se vključijo v dežurno službo za celotno regijo, ki poteka v Zdravstvenem domu Koper.

V Zdravstvenem domu Ilirska Bistrica poteka 12-urno triažiranje pacientov po telefonu, v katerega so vključeni vsi zobozdravstveni timi Zdravstvenega doma Ilirska Bistrica. ●

Vstop v zdravstveni dom je urejen skozi glavni vhod in dovoljen izključno **po predhodnem telefonskem pogovoru in ob strogem upoštevanju prejetih navodil**. Bolniki naj pokličejo na tel. številko **05 71 12 100** ali **05 71 12 121**.

Bolniki, ki potrebujejo recepte, napotnice in ostalo administracijo, naj pokličejo na tel. številko **05 71 12 123** ali pošljejo e-mail obvestilo na: **administracija@zdib.si**.

OBČINA ILIRSKA BISTRICA V BOJU PROTI ŠIRJENJU KORONAVIRUSA

Štab CZ Občine Ilirska Bistrica in župan vsakodnevno sprejemata dodatne ukrepe, ki uspešno pripomorejo k upočasniti širjenja koronavirusa na območju bistrške občine.

Občinska uprava se je soočila z zaposleno osebo, ki je potrjeno okužena s koronavirusom, zato je župan sprejel številne ukrepe za nadaljnje delovanje občine. Občinska uprava je občanke in občane pozvala, da se do nadaljnjega ne poslužujejo njenih storitev. Za nujne primere pa je na voljo klicni center, ki občankam in občanom nudi informacije o upravnih zadevah Občine Ilirska Bistrica, informacije glede pomoči in ostale informacije v zvezi z dejavnostmi štaba Civilne zaščite Občine Ilirska Bistrica v času razglašene epidemije koronavirusa. Telefonska linija 05 71 12 300 je občankam in občanom na voljo vsak dan od 8.00 do 19.00.

V štabu CZ Občine Ilirska Bistrica računajo na pomoč bolničarjev Rdečega križa in usposobljenih prvih posredo-

valcev. Za socialno ogrožene posameznike bodo poskrbeli taborniki in člani Kluba študentov Ilirska Bistrica. V ta namen je Občina Ilirska Bistrica z donacijo skoraj 7000 EUR dodatno povečala zalogo hrane Rdečega križa. Podporni člani civilne zaščite so razdeljeni na medicinski del, ki je podpora aktivnostim zdravstvenega doma, in splošni del, ki je podpora dostavi hrane.

Štab Civilne zaščite Občine Ilirska Bistrica je pridobil širok krog prostovoljcev, ki bi lahko pomagali pri dostavi nujnih življenjskih potrebščin ljudem v izolaciji ali karanteni in sodelovali pri koordinaciji ter logistični podpori pri nudenju pomoči obolelim. Prostovoljci bodo klicani le v primeru potrebe po

dodatni pomoči ob morebitni zaostritvi razmer.

Občina Ilirska Bistrica je na svoji spletni strani uredila povezavo, s katero lahko občanke in občani enostavneje dostopajo do facebook strani civilne zaščite z imenom Štab Civilne zaščite Občine Ilirska Bistrica, kjer so dnevno objavljene vse aktualne informacije o ukrepih in zaščiti pred koronavirusom v naši občini.

Občina Ilirska Bistrica je v sodelovanju s štabom CZ Občine Ilirska Bistrica pripravila letak s koristnimi informacijami za dostavo živil, plina, zdravil na recept in medicinskih pripomočkov na dom.



Potujoča trgovina dvakrat tedensko zagotavlja preskrbo z blagom po vaseh v občini Ilirska Bistrica. Po novem je poleg modre in zelene plinske jeklenke možna tudi dostava rumene jeklenke, ki se jo lahko naroči na telefonski številki 051 646 900. Občankam in občanom, ki zaradi bolezni, samoizolacije, karantene ali drugih utemeljenih razlogov sami ne morejo po zdravila na recept v lekarno, je na voljo dostava na dom. Dostavo zdravil izvaja prostovoljec civilne zaščite, ki je obenem tudi zaposlen v lekarni. Medicinsko-tehnične pripomočke bodo občanke in občani lahko z dostavo prejeli še isti dan. V sodelovanju z lokalnimi prevozniki pripravljene hrane in trgovcem je Občina Ilirska Bistrica vzpostavila storitev razvoza prehranskih paketov na dom za tiste, ki sami ne morejo v trgovino. Splošna kontaktna številka za vse informacije glede delovanja občinske uprave, nudenja pomoči in informacij o koronavirusu ostaja številka občine 05 71 12 300.

Bistriška občina se je odločila, da bo v vsako gospodinjstvo v občini razposlala omenjeni letak s koristnimi informacijami in letak o pranju mask, ki mu je dodala še dve kirurški maski. Pakiranje so izvedli člani občinske uprave. Dobava 10660 mask za občane predstavlja velik zalogaj, saj so maske težko dobavljive zaradi velikega povpraševanja. V štabu CZ Občine Ilirska Bistrica pa že poteka dogovori z dobavitelji za nove dobave zaščitnih mask.

Občina Ilirska Bistrica in štab Civilne zaščite Občine Ilirska Bistrica sta se zelo razveselila donacij, ki so jih velikodušno izvedla kar tri domača podjetja, za



mesec dni pa so na občini dobili v uporabo tudi osebni avtomobil. **Lesonit, d. o. o.**, je podaril 50 zaščitnih kombinezonov, ki so jih v štabu civilne zaščite razdelili osebju zdravstvenega doma in komunalni službi. Zdravstveni dom Ilirska Bistrica je tako pridobil 40 zaščitnih kombinezonov, JP Komunala Ilirska Bistrica, d. o. o., pa 10. **Podjetji Plama-pur, d. o. o., in Termoplasti-Plama, d. o. o.**, sta poklonili vsako po 500 zaščitnih mask, ki jih je štab civilne zaščite dostavil Domu starejših občanov Ilirska Bistrica. **Trgo ABC, d. o. o., Koper** je za namen razvoza zdravil in zaščitne opreme Občini Ilirska Bistrica in štabu Civilne zaščite Občine Ilirska Bistrica do konca aprila v uporabo dal osebno vozilo Renault Captur.

Na morebiten vdor bolezni covid-19 v Dom starejših občanov Ilirska Bistrica se pripravljajo tudi v tej ustanovi, kjer so za morebitne okužene stanovalce pripravili posebni izolirni prostor v pritličju in sprejeli vse potrebne ukrepe za

zajezitev koronavirusa. V primeru večjega števila obolelih stanovalcev (nad deset) bi jih preselili na novo lokacijo. V dogovoru z županom, direktorico DSO Ilirska Bistrica Jasmino Tomažič in štabom Civilne zaščite Občine Ilirska Bistrica se bodo odločili za najprimernejšo lokacijo.

Občina Ilirska Bistrica se zahvaljuje civilni zaščiti, gasilcem, zdravstvenemu osebju, policiji, vojski, hišnikom iz vrtca in OŠ Antona Žnidaršiča za razvoz hrane iz doma starejših, dostavljavcem živilskih paketov, zdravil, medicinskih pripomočkov, plinskih jeklenk in vsem prostovoljcem, sponzorjem ter srčnim ljudem, ki skupaj z nami skrbite za zdravje naših občanov in občanov. Skupaj zmoremo in s skupnimi močmi bomo uspešno premagali tudi vse izzive v prihodnosti! Hvala vam!



KORONAVIRUS – PRIPOROČILA LASTNIKOM LJUBITELJSKIH VRST ŽIVALI

Priporočila veterinarske fakultete lastnikom ljubiteljskih vrst domačih živali ob pojavu okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2

KORONAVIRUS SARS-COV-2 IN COVID-19

V Wuhanu na Kitajskem so decembra 2019 zaznali več primerov pljučnic pri ljudeh. Pri bolnikih so izključili običajne povzročitelje respiratornih okužb in potrdili okužbo z novim koronavirusom. Okužbe so se v razmeroma kratkem času razširile na različne kontinente. Nov koronavirus so poimenovali SARS-CoV-2, bolezen, ki jo virus povzroča, pa COVID-19. Za bolezen so značilni: povišana telesna temperatura, slabo počutje, utrujenost, nahod, kašelj, pri težjih oblikah tudi oteženo dihanje. Pri približno 80 % okuženih bolezen poteka v blagi obliki. Na osnovi kliničnih znakov obolelih okužbe z novim koronavirusom ni mogoče ločiti od ostalih povzročiteljev respiratornih okužb, temveč je za to potrebno mikrobiološko testiranje.

Koronavirusi (CoV) so virusi RNK, ki spadajo v družino *Coronaviridae*. Okužbe s koronavirusi so pri ljudeh in živalih pogoste. Alfa- in betakoronavirusi običajno okužijo sesalce, medtem ko gama- in deltakoronavirusi okužijo ptice in ribe. Koronavirus SARS-CoV-2 spada med betakoronaviruse. Med betakoro-

naviruse spadata tudi SARS-CoV (koronavirus, ki povzroča sindrom akutne respiratorne stiske – SARS) in MERS-CoV (koronavirus, ki povzroča bližnjevzhodni respiratorni sindrom – MERS). SARS je izbruhnil leta 2002 na Kitajskem. Novi koronavirus SARS-CoV-2 je genetsko bolj podoben SARS-CoV kot pa MERS-CoV.

Ali koronavirus SARS-CoV-2 izvira iz živali?

SARS-CoV-2, izoliran iz ljudi, ima 96 % identičnost z betakoronavirusi, izoliranimi iz več vrst netopirjev iz rodu *Rhinolophus*. Genetske analize SARS-CoV-2 in betakoronavirusov, izoliranih iz netopirjev, kažejo na to, da predniki SARS-CoV-2 izvirajo iz netopirjev iz rodu *Rhinolophus*. Netopirji, ki pripadajo rodu *Rhinolophus*, so zelo razširjeni v Aziji, na Bližnjem vzhodu, v Afriki in Evropi.

Zelo verjetno je, da je bil pri prenosu SARS-CoV-2 iz živalskih rezervoarjev (netopirjev) na človeka vključen vmesni gostitelj. Trenutno še nimamo podatkov o potencialnem vmesnem gostitelju, so pa to lahko različne živalske vrste, vključno z divjimi, domačimi

(ljubiteljskimi ali rejenimi) in potepuški živalmi.

Kako ravnati v primeru stika z živalmi in živalskimi proizvodi?

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča splošne higienske ukrepe pri rokovanju z živimi živalmi in živalskimi proizvodi. To pomeni redno umivanje rok z milom in tekočo vodo po stiku z živalmi in živalskimi proizvodi, izogibanje dotikanju oči, nosu in ust ter posebno previdnost ob stiku z bolnimi živalmi ali pokvarjenimi živalskimi proizvodi. Priporočajo tudi izogibanje stikov s potepuški psi in mačkami, glodavci, pticami in netopirji.

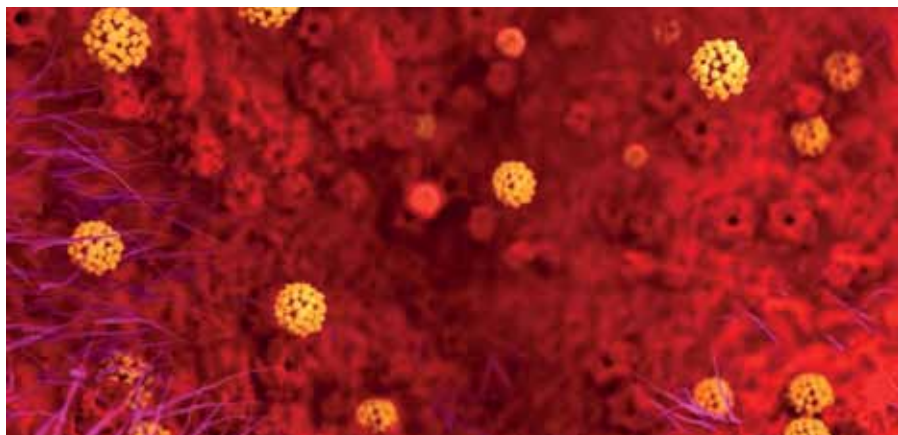
Standardna priporočila WHO za preprečevanje širjenja okužbe so: redno umivanje rok, pokrivanje ust in nosu med kašljanjem ali kihanjem s komolcem, izogibanje tesnemu stiku z ljudmi, ki imajo okužbo dihal. Umivanje rok lahko nadomestimo z razkuževanjem, če roke niso vidno umazane. Čeprav ni dokazov, da se SARS-CoV-2 prenaša s hrano, se priporoča previdno ravnanje s surovim mesom, mlekom in živalskimi organi. Živila, ki jih uživamo surova (sadje in zelenjavo), pa temeljito operemo.

Ali se lahko domače živali okužijo s koronavirusom SARS-CoV-2?

Trenutno širjenje SARS-CoV-2 je posledica prenosa virusa med ljudmi. Glede na zbrane informacije ni dokazov, da bi domače živali lahko prenašale virus, zato ukrepi, ki bi lahko vplivali na dobrobit domačih živali, trenutno niso potrebni.

Veterinarske službe iz Hong Konga so 1. 3. 2020 in 9. 3. 2020 poročale, da je bil pes, ki je bil v tesnem stiku z obolelimi lastniki, pozitiven na SARS-CoV-2. Pes je bil zdrav in ni kazal kliničnih znakov bolezni.

Nimamo dokazov, da bi psi lahko širili virus ali zboleli zaradi okužbe s SARS-CoV-2. Potrebne bodo številne dodatne študije, da bomo raziskali morebitno vlogo domačih živali v epidemiologiji bolezni, zlasti v primerih domačih živali iz gospodinjstev s potrjenimi ali sumljivimi primeri okužb ljudi s SARS-CoV-2.



Kaj storiti z domačimi živalmi, ki so bile v stiku z osebo, ki je bila okužena s koronavirusom SARS-CoV-2?

Trenutno širjenje SARS-CoV-2 je posledica prenosa virusa med ljudmi. Glede na zbrane informacije ni dokazov, da bi domače živali lahko prenašale virus ali zbolele zaradi okužbe s SARS-CoV-2. Ker pa si lahko živali in ljudje delijo bolezni (znane kot zoonotske bolezni), ljudem, ki so okuženi s SARS-CoV-2 priporočamo, da omejijo stike z domačimi živalmi. Pri ravnanju z živalmi in skrbi za njih je potrebno izvajati osnovne higienske ukrepe. Ti vključujejo redno umivanje rok pred in po ravnanju z živalmi in s hrano za živali. Potrebno se je izogibati božanju, objemanju, ljubkovanju živali in deljenju hrane z živalmi. Ljudje, ki so bolni ali v karanteni zaradi možne okužbe s SARS-CoV-2, naj se, kolikor je le mogoče, izogibajo tesnim stikom z domačimi živalmi. Za domače živali naj skrbijo drugi člani gospodinjstva. Če to ni možno, naj vzdržujejo dobro higieno in če je le mogoče, naj nosijo masko za usta in nos.

Kaj storiti v primeru, da je vaša domača žival zbolela, potem ko je bila v stiku z osebo, ki je bila okužena s koronavirusom SARS-CoV-2?

Pokličite veterinarja, da se dogovorite za obisk. **NE OBISKUJTE** veterinarske klinike, ne da bi se prej posvetovali s tamkajšnjim osebjem.

Ali lahko domača žival, ki je bila v stiku z bolno osebo, prenese okužbo na druge ljudi?

Trenutno širjenje SARS-CoV-2 je posledica prenosa virusa med ljudmi. Glede na zbrane informacije ni dokazov, da bi domače živali lahko prenašale virus ali zbolele zaradi okužbe s SARS-CoV-2.

Ali obstaja preventivno cepljenje za domače živali, ki preprečuje okužbo s koronavirusom SARS-CoV-2?

Ne.

Kaj naj z domačimi živalmi stori oseba, ki je v samoizolaciji?

Osebam, ki so v domači karanteni oziroma samoizolaciji, svetujemo, da živali

obdržijo pri sebi. Živali naj se čim manj gibljejo zunaj.

Če živite v enostanovanjski stavbi z lastnim dvoriščem in vam zdravstveno stanje to dopušča, psa odpeljite na svoje dvorišče, a le za čas opravljanja potrebe.

Psov nikakor ne puščajte brez nadzora!

Če živite v večstanovanjski stavbi oziroma je vaše zdravstveno stanje slabo, psu omogočite opravljanje potrebe v stanovanju. Izberite lokacijo, kjer pes lahko opravlja potrebo – prostor, ki ga je možno očistiti in tam položite plenico podlogo ali stare rjuhe, brisače in podobno. Iztrebke odvrzite v straniščno školjko. Mačk ne spuščajte ven, temveč jim opravljanje potreb zagotovite v mačjem WC-ju.

V primeru hospitalizacije lastnika naj žival ostane doma in naj zanjo poskrbijo ostali člani gospodinjstva.

Ali lahko virus preživi v okolju?

Trenutno še ni znano, kako obstojen je SARS-CoV-2. Predvideva se, da podobno kot ostali koronavirusi. Rezultati raziskav kažejo, da so koronavirusi ljudi, kot

so: SARS-CoV, MERS-CoV in HCoV, infektivni na kovinah, steklu ali plastiki do 9 dni. Virusi se učinkovito inaktivirajo s površinskim razkuževanjem z 62 do 71 % etanolom, 0,5 % vodikovim peroksidom ali 0,1 % natrijevim hipokloritom. Razkužila naj na površinah delujejo najmanj 1 minuto. Ker za SARS-CoV-2 ni na voljo specifične terapije, bo zgodnje zaviranje in preprečevanje nadaljnjega širjenja ključnega pomena za zaustavitev pojavov bolezni in za nadzor nad širjenjem tega novega patogena.

(Povzeto po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), Svetovne organizacije za zdravje živali (OIE), Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) in World Small Animal Veterinary Association (WSAVA).)

Vsa morebitna vprašanja o novem koronavirusu SARS-CoV-2 in domačih ali divjih živalih pošljite na elektronski naslov koronavet.vf@vf.uni-lj.si. Na vprašanja vam bomo odgovorili v najkrajšem možnem času.●

Vir: spletna stran Veterinarske fakultete Univerze v Ljubljani
<https://www.vf.uni-lj.si/>



Izraz izvira iz latinščine (stringere). Prvič je bil uporabljen v angleščini v 17. stoletju kot opis nadloge, pritiska, težave. V 18. in 19. stoletju je stres pomenil silo, pritisk ali močan vpliv, ki deluje na predmet ali osebo (fizikalna znanost). O vplivih stresa na telesne in duševne bolezni so začeli razmišljati šele v 19. stoletju.

V medicini je izraz stres uvedel Hans Selye leta 1949. Zanj je stres program telesnega prilagajanja novim okoliščinam, odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnotežje.

KAJ JE STRES?

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi na notranje in zunanje pritiske (stresorje). Preprosto ga lahko definiramo kot odziv organizma na potencialno škodljiv dejavnik.

Stres je lahko pozitiven ali negativen.

KAJ JE STRESOR?

Stresor je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in katerega rezultat je stres. Stresorji oziroma škodljivi dejavniki so lahko zunanji (onesnaženost, uživanje nenasitčenih maščob, kajenje, alkohol, pretirano sončenje, čustvene težave, osamljenost, ločeno življenje, telesni napad, ropot, blisk, izguba službe) ali notranji (presnovni odpadki, sladkorna bolezen, hormonsko neravnovesje, alergija na hrano, žalost, bolezen, skrbi, jeza, razočaranje, nezadovoljstvo, pomanjkanje kisika v krvi). Ne glede na to, kakšen je stresor, se organizem nanj odzove vedno na enak način. Reakcijo poimenujemo z »boj ali beg«.

POZITIVNI STRES

Lahko ga poimenujemo tudi prijazni stres. Stres je lahko prijetno, vznemirljivo, spodbudno in navdušujoče občutje. V takšnem stanju se počutimo sposobne obvladovati zahteve ali se pustimo namerno izzivati. Imamo zaupanje vase in smo prepričani, da bomo kos oviram. Takrat si želimo novih izzivov in zanimivih nalog. Radi bi pustili prosto pot

ustvarjalnosti in tekmovanje postane čisto veselje. Človek določeno mero stresa potrebuje, da doživlja svoje življenje kot izpolnjeno in smiselno. Stres koristi pri osebni rasti; nam pomaga, da nismo leni in se spreminjamo v zrelo osebo.

NEGATIVNI STRES

Stres je v današnjem času naš stalni spremljevalec. Življenjski ritem je zelo hiter in povsod se od nas zahteva vedno več. V primeru, da je dražljaj iz okolice premočan ali traja predolgo, oslabi obrambo organizma. Kronični stres vodi v nastanek bolezni in je zelo škodljiv. Če pa ga obvladamo tako, da spoznamo sebe in naše reakcije na določene zunanje in notranje stresorje, lahko postane naš prijatelj. Torej ni nujno, da je naš sovražnik.

SIMPTOMI STRESA

Telesni simptomi stresa so:

- pospešeno bitje srca, občutek kratke sape, zadrževanje vdihaja,
- glavoboli, vrtoglavica, vznemirjenost, kronična utrujenost, slabotnost,
- slabost, bruhanje, slaba prebava,
- krči, driska, zaprtje,
- neješčnost, suha usta,
- nespečnost ali preveč spanja,
- bolečine v hrbtu, občutek napetosti v mišicah,
- škrtanje z zobmi,
- trzanje obraza,
- tresenje, drhtenje,
- pomanjkanje zanimanja za spolnost, impotenca,
- pogosti prehladi, gripa in okužbe dihal,
- povečano znojenje, mrzle roke,
- alergije in izpuščaji na koži in akne.

Čustveni simptomi stresa so:

- neracionalnost,
- pomanjkanje odločnosti,
- izguba smisla za humor,
- napetost, živčnost,
- depresivnost, potrtnost,
- razdražljivost, neučakanost in pretirana čustvenost.

Mentalni simptomi stresa so:

- pozabljivost,
- zmanjšanje koncentracije,

- slabo presojanje,
- neorganiziranost,
- zamegljena predstava,
- pomanjkanje volje,
- matematične napake,
- težave pri razmišljanju,
- okrnjeno fantazijsko življenje,
- slaba samopodoba.

Vedenjski simptomi stresa so:

- preobilno prehranjevanje,
- zvečano kajenje,
- grizenje nohtov,
- kričanje,
- preklinjanje,
- jok.

POVEZAVA MED IMUNSKIM SISTEMOM IN STRESOM

Področje naše duševnosti je zelo povezano z odzivi našega telesa. Izločajo se hormoni nadledvične žleze kortikosteroidi, zato pade odpornost organizma. Izloča se več hormona vazopresina, ki upočasni gibanje protiteles. Čustva močno vplivajo na imunski sistem in tako lahko povzročijo bolezen in smrt.

PREVENTIVA IN ZDRAVLJENJE STRESA

Preprečevanje in zdravljenje stresa sta tesno povezana. Znake bolezni odkrijemo z zdravniškim pregledom ali pa šele takrat, ko se pojavi obolenje, ki že ogroža zdravje in življenje. Ko človek zboli, je potrebno vse preventivne nasvete vzeti povsem resno in takoj spremeniti način življenja, sicer je to zanj lahko usodno.

Najbolj pomembno je zdravstveno-vzgojno delo, ki ima naloge na primarnem, sekundarnem in terciarnem nivoju. Potek bolezni od prvih znakov do kroničnega obolenja je hiter, zato moramo v primeru, ko gre za stres kot dejavnik tveganja, biti še posebej pozorni, ker bolezen nastopi tiho, hitro in lahko vodi v smrt.

Če se želimo uspešno upreti stresu, moramo najprej ugotoviti, na kakšen način najlažje obvladujemo težave in kakšen je naš lastni način reševanja težav. Vsak si je v življenju našel svoje, povsem individualne načine, ki ustrezajo njegovi osebnosti, temperamentu, količini energije, ki jo premore, in jo lahko porabi. V pomoč so nam načini, ki so zasnovani na dobrih rezultatih reševanja problemov v preteklosti. Lahko rečemo, da stresor, ki

nekomu ne povzroča nobenih težav, lahko drugemu povzroči bolezen. Da lahko dobro obvladamo stres, moramo ugotoviti vzročno povezavo med stresorjem in stresom, saj šele razumevanje vzroka in posledice omogoči boj proti posledicam. Idealno je, da sproti razrešimo stresne situacije in s tem ohranimo notranje ravnovesje organizma.

VZGOJA

Otroka moramo naučiti veliko o zdravem življenju, da ga obvarujemo pred škodljivim stresom. Pomembno je, da mu nudimo občutek varnosti; poskušamo razumeti njegove težave in se z njim resno pogovorimo. Vzgojo moramo usmeriti v njegovo pridobivanje samozavesti in samospoštovanja ter v razvoj občutka odgovornosti. Poskrbimo za dobre medosebne in družinske odnose. Otrok naj čuti ljubezen in naj ve, da je sprejet tak, kot je – z vsemi svojimi dobrimi in slabimi lastnostmi. Tako bo dozorel v zrelo in samostojno osebnost, ki se bo znala spoprijeti z nezdavnimi in brezčutnimi vplivi prihajajoče dobe.

POZNAVANJE STRESA, STRESORJEV

Naučiti se moramo, kako prepoznati stres, svoje odzivanje na stresno situacijo, dejavnike, ki povzročajo stres, in bolezni, ki lahko nastanejo kot posledica prekomernega stresa.

PREHRANA IN RAZVADE

Za preprečevanje stresa je zelo pomembna zdrava, uravnotežena in pestra prehrana, ki ne obremenjuje telesa in pokriva povečane potrebe po vitaminih (A, C, E, B) ter mineralih (Fe, Ca, Se, Mg, Cu, Zn). Magnezij je antistresni mineral, ki varuje naše srce pred hudo obremenitvijo zaradi stresa. Najlažje je dosegljiv v mineralni vodi Donat mg. Piti ga je potrebno po požirkih do 0,5 litra dnevno, da zadostimo dnevne potrebe po magneziju.

Hrana, ki vsebuje visoke količine kalorij, je strup za imunski sistem. Paziti je treba, da hrane ne solimo ali sladkamo preveč. Izogibati se moramo veliki količini hrane naenkrat in uvesti več manjših obrokov ter jesti počasi. Pomembno je, da zaužijemo veliko tekočine – predvsem vode. Živila, ki so kratkoročno lahko prijetna, so dolgoročno škodljiva in neposreden vzrok stresa. Kofein poveča sproščanje

adrenalina in posledično zveča stres. Vsebujejo ga kava, pravi čaj, koka kola, čokolada. Alkohol spodbuja izločanje adrenalina in omeji sposobnost ledvic, da odstranjujejo iz telesa strupe. Če pijemo alkohol, se strupi počasneje izločijo skozi ledvice in krožijo po telesu.

Koristi nam hrana, bogata z ogljikovimi hidrati, kot so: riž, testenine, krompir, kruh, nizkokalorični piškoti. Pomembna je hrana, bogata z vlakninami, ker vlaknine ohranjajo gibanje črevesja, saj stres povzroča krče in zaprtje. Na dan naj bi pojedli vsaj 25 g vlaknin. Živila, ki vsebujejo vlaknine so: sadje, zelenjava, žita. Najprimernejša je zelena ter rumena in oranžna zelenjava.

HUMOR

Slovenec je humor tuj, zato je zelo pomembno, da poudarimo, da smeh, šale in dobra volja preprečujejo nastanek stresa, zato ne bi smeli pozabiti nanje ob preobremenjenosti. Uskladiti moramo delovanje obeh delov naše osebnosti. Prvi del naše osebnosti predstavlja racionalna, analitična, logična in sintetična plat, ki jo nadzira leva možganska hemisfera. Delovanje tega dela naše osebnosti podpira in spodbuja šolski sistem in je zato pogosto kar preveč cenjena. Drugi del naše osebnosti pa je mehkejša, čustvena, ustvarjalna in intuitivna plat, ki jo nadzira desna hemisfera možganov. Pogosto je prav uravnoteženje obeh najtežje doseči. Vzamemo si čas in poiščemo prostor za manj »intelektualne«, ampak bolj prijetne in užitek polne dejavnosti.

Najučinkovitejša metoda sproščanja, ki v trenutku polepša notranjost in okolico človeka, je nasmeh. Sliši se preprosto, je pa vredno poskusiti. Z nasmehom občutimo takojšnje zmanjšanje napetosti in težave se nam zdijo manjše. Čim več se smejmo! Medtem ko se smejemo, se sprostijo napete mišice; zveča se vnos kisika v telo; zniža se krvni tlak. Smeh spodbuja imunski sistem. Med smehom se zniža raven kortizola.

POZITIVNO RAZMIŠLJANJE

Najbolj pomembno je, da se naučimo premagovati prepričanja, ki nas omejujejo. Dobri medsebojni odnosi so ključ do uspeha. Osredotočiti se moramo na svoje prednosti, ne pa na slabosti. Poudarjamo pozitivno in čim manj časa raz-

mišljajmo negativno. Znebiti se moramo strahu; postati moramo samozavestni in se ne smemo pozabiti veseliti izzivov, ki jih prinaša vsak dan posebej. Takrat, ko znamo poslušati svoja čustva in se ustrezno odzivati na okolje ter soljudi, bomo pravočasno zadovoljili svoje čustvene potrebe. Ohraniti je potrebno odprt in pozitiven odnos do sebe, ljudi in sveta okoli sebe ter se sprijazniti z okoliščinami, ki se jih ne da spremeniti. Ko česa ne zmoremo ali ne obvladamo, moramo biti sposobni reči NE. Odločitve, ki jih sprejmemo, naj bodo uresničljive, sicer je bolje, da jih sploh ni! Iz vsake stresne situacije se poskusimo naučiti česa novega in v vsaki stvari skušajmo najti kaj dobrega. Prevzemimo odgovornost za svoja dejanja in stojmo za svojimi prepričanji. Bodimo odgovorni za svoje misli in čustva, zdravje in obnašanje. Ne postanimo zaporniki lastne usode.

TELESNA VADBA

Pomembna je redna telesna dejavnost, ki nam mora biti v veselje in ne nujno zlo. Telesne vaje je potrebno delati redno – vsaj trikrat na teden 15 do 30 minut. Z gibanjem pridobimo novo energijo; se sprostimo; izboljšamo razpoloženje in povečamo splošno storilnost ter s tem učinkovitost pri delu. Gibanje ima pozitivne učinke tudi na čustvena stanja, posameznikovo samospoštovanje, samopodobo in doživljanje samega sebe. Zmanjšali bomo odvečno telesno težo; bolje spali; utrdili upadle mišice in okrepili srce. Hoja, kolesarjenje, tek, igre na prostem in ples omogočajo vzdrževanje zdravja in omilijo škodljive posledice dolgotrajnega stresa, ki vodi v nastanek najtežjih kroničnih bolezni. Redna telesna vadba zmanjša občutke tesnobe, hkrati pa poveča človekove sposobnosti za bolj učinkovito spoprijemanje z vzroki za nastanek tesnobe. Aerobna vadba pogosto dopolnjuje program psihoterapije depresivnih bolnikov. Torej je telesna vadba pomembna kot preventiva pred stresom in tudi potem, ko se že pojavijo prvi znaki stresa oziroma ko nastopi stres kot bolezen.

POČITEK

V vsakdanjem življenju ne smemo pozabiti na počitek. Počitek je nujen za regeneracijo in obnovo telesnih ter predvsem

mentalnih sposobnosti. Nihče ne more ves čas delovati s polno močjo, niti najbolj sposobni in motivirani posamezniki. Po počitku se izboljšajo sposobnost koncentracije in druge intelektualne sposobnosti. Počivanje pa ima pozitiven vpliv tudi na posameznikovo razpoloženje in čustveno stanje, zato je počitek druga najbolj učinkovita metoda, s katero lahko zmanjšamo negativne učinke stresa.

SPROSTITEV IN ZABAVA

Privoščimo si zadovoljivo mero spanja. Pomembna je sprostitiv. Posebno pozornost namenimo tehnikam sproščanja oziroma relaksacije, ki temeljijo na povezanosti med telesnim in duševnim funkcioniranjem. Ko umirimo svoje misli, se posledično umiri tudi telo. Poznamo več sprostitivnih tehnik – od tehnik dihanja do avtogenega treninga. Sprostitivni učinek imajo tudi vsakodnevne aktivnosti. Sprostimo se lahko že tako, da se stuširamo s toplo vodo; obiščemo savno; preberemo dobro knjigo; gremo na sprehod; se srečamo s prijatelji; meditiramo, s pomočjo avtogenega treninga, joge, masaže, dišeče zeliščne kopeli. Zaupajmo svoje težave prijateljem in s tem zmanjšajmo breme.

Privoščimo si pravi dopust brez obveznosti, morda tudi brez avtomobila.

S pomočjo tehnik sproščanja se umirimo in naučimo pregnati misli, ki se nam podijo po glavi. Te tehnike so preproste, vendar je pomembna vaja. Na začetku sprostitiv ne bo popolnoma uspela. Bo kratkotrajna in plitka, vendar če bomo vztrajno vadili, bomo skozi proces vadbe dosegli tudi bolj dolgotrajno in globoko sprostitiv. Prednost tehnik relaksacije je, da zanje ne potrebujemo nobenih pripomočkov. Potrebujemo samo posteljo ali stol, kamor se bomo udobno namestili.

Potrebno je najti srednjo pot med delom in zabavo. Zabava je lahko odhod v gledališče, opero, ogled baleta, poslušanje glasbe ...

Potrudimo se zase, za bližnje. Odprimo srce, oči in spoznajmo pravi smisel ter lepoto bivanja na potovanju skozi naše življenje. Naredimo si življenje tako, da nam bo lepo in lepega ne jemljimo drugim. Vsi dihamo isti zrak.

V primeru, da se pojavi stres v vsej svoji podobi in povzroči bolezen, je potrebna zdravniška pomoč, da se prične tudi zdravljenje bolezni.

TEHNIKE SPROŠČANJA

Udobno se namestimo. Pomembno je, da najdemo najbolj udoben položaj. Roke in noge ne smejo biti prekrizane, saj takšen položaj ovira pretok krvi, kar je lahko neprijetno. Oblačila odpnemo ali slečemo, da nas ne tiščijo. Prostor, kjer se sproščamo, naj bo tih in zatemnjen, če je mogoče. Lahko pa se sproščamo ob mirni in ne preglasni glasbi.

Usedemo se ali uležemo na hrbet; roke sproščeno ležijo ob telesu. Noge so iztegnjene, sproščene in rahlo razmaknjene; pustimo, da stopala padejo navzven. Zapremo oči; umirimo dihanje in sprostimo celo telo. Dihanje naj bo počasno, enakomerno in globoko. Vsakič vdihnemo skozi nos in nato počasi izdihnemo zrak skozi usta. Najprej se nekaj časa osredotočimo samo na dihanje. Umirjeno dihanje ima ugoden in sprostitiv vpliv na telo in misli. Potem, ko umirimo dihanje, se osredotočimo na celotno telo. Sprostimo celotno telo, in sicer od nožnih prstov do vrha glave. Ko sprostimo celotno telo, svojo pozornost usmerimo na posamezne dele telesa. Najprej se osredotočimo na roke, in sicer na vsako posebej, nato še na obe skupaj. Te postajajo težke in tople. Osredotočimo se najprej na prste, potem na dlani, zapestje, podlahti, nadlahti in ramena. Pozornost usmerimo na vrh glave, na kožo celega obraza in glave, najprej na zgornji del, nato na spodnji del, potem na obraz, predel okoli oči, nos in usta. Občutimo, da je glava »prazna« in mrzla. Počutje je prijetno. Osredotočimo se na vrat in nato na prsni koš. Dihanje je še vedno umirjeno, počasno in globoko.

Potem se osredotočimo na trebuh in preostali del trupa. Nato usmerimo svojo pozornost na noge, najprej na vsako posebej, nato na obe skupaj. Začnemo pri zadnjici, nato pozornost usmerimo na zadnjo stran stegna, srednjo stran stegna, koleno, meča, gleženj, stopalo, prste in na koncu še na podplat. Noge postanejo težke in tople; počutje je prijetno. Celo telo je sproščeno; dihanje je tiho in umirjeno. Z vsakim vdihom in izdihom se sproščanje pogloblja. Občutki v telesu postajajo vse bolj prijetni. Po prijetnih občutkih je čas, da se počasi vrnemo iz stanja relaksacije.

To naredimo počasi. V mislih štejemo od pet proti ena. Z vsako številko postajamo bolj budni in ko preštejemo do ena, od-

premo oči. Potem se dobro pretegnemo in počasi usedemo. Telo je sproščeno; spočiti smo in utrujenost je izginila. Pomembno je, da takoj po sproščanju ne počnemo kaj, kar bi lahko ogrozilo varnost nas ali koga drugega.

ZAKLJUČEK

Stres je pogost razlog za nastanek raznih bolezni, ki se jih sprva sploh ne zavedamo. Posledice so zato lahko težke, včasih celo nepopravljive. Vplivu stresa so podvrženi tako odrasli kot otroci. Prepoznati neprijazne stresne dejavnike in jih obvladovati je eno bistvenih varoval pri ohranjanju zdravja.

Preobremenitev, preutrujenost, vsakodnevni problemi, nezadovoljstvo in drugi negativni dejavniki vplivajo na naše vedenje in počutje ter povzročajo odziv telesa, ki je bolj ali manj neprijeten in ga poznamo kot negativni stres. Popolnoma drugače pa doživljamo pozitivni stres, ki nas spodbuja, prijetno prevzema in na polni z vznemirljivim pričakovanjem.

Na stresne dogodke ne reagiramo vsi enako. Toleranca do njih je od človeka do človeka različna. Sega lahko od popolnoma ravnodušnega sprejetja dejstva do doživljanja živčnega zloma. Idealno je sproti razčiščevanje stresnih situacij in s tem ohranjanje notranjega ravnovesja organizma. Omenili smo, da je umirjen življenjski ritem ključ do te skrivnosti, ki pa ga je danes težko najti. Dobri medsebojni odnosi, ustrezno delo, sprostitiv s hobi in zabavo ter dovolj spanja so idealna rešitev za prijetno in zdravo življenje.

Tudi otrok, ki ga želimo obvarovati škodljivega stresa, naj v prvi vrsti živi zdravo življenje. Pomembno je, da mu nudimo občutek varnosti; razumemo njegove težave in se z njim o njih resno pogovarimo.

Stres je lahko naš prijatelj ali sovražnik in od nas je odvisno, kako ga bomo sprejeli v svoje življenje.

Štejte svoje darove, ne svojih bremen. Štejte dobičke, ne izgub. Štejte radosti namesto bolezni. Štejte prijatelje namesto sovražnikov. Cenite zdravje, ne bogastva. ●

Zdravstvena preventiva

<http://www.zdravstvena.info/preventiva>

KORONAVIRUS – NAKUPOVANJE HRANE, NAROČANJE NA DOM, POMOČ, PRIPRAVA HRANE DOMA, VARNOST, PREVENTIVA IN UKREPI V PRAKSI

Med krmarjenjem z vsemi spremembami, ki so se zgodile čez noč, se mnogi sprašujemo, kako varno nakupovati hrano; jo naročiti pripravljeno v gostilnah, picerijah; kako lahko zmanjšamo tveganje, da se ne bi okužili s koronavirusom in ga zanesli v stanovanje ali hišo.

Koronavirus dolgo preživi na različnih površinah in materialih. Tako ne vemo, da ga zanesemo na roke in nehote na našo sluznico, kljuko avta, vrata stanovanja ...

Pomembno je, da si pravilno umivamo roke. Potrudite se, da vam to pride v navado in podzavest. Pomembna je tudi izolacija oz. družbeno oddaljevanje #socialdistancing. Največ se jih okuži od oseb, ki še nimajo simptomov bolezni, zato je socialna distanca tako pomembna za vas in celotno družbo.

Trudite se ohranjati nizek nivo stresa; uživajte zdravo hrano, sadje in zelenjavo; krepite imunski sistem in nemudoma prenehajte kaditi (kadilci imajo veliko slabši izid poteka bolezni in zdravljenja).

NAKUPOVANJE ŽIVIL

Še tako preprosta vsakodnevna dejavnost je postala kar kompleksna zadeva, da virusa ne prinesemo domov (na oblačilih, živilih, čevljih, karticah, denarnici, telefonu itd.).

Priporočamo, da si za nakupovanje vzamete čas in se preoblečete v oblačila, ki jih boste imeli samo za nakupe v trgovini (perete jih na 90 °C).

Pripravite vrečke, razkužilo, rokavice, masko. Na parkirišču si nadenite rokavice in pravilno namestite zaščitno masko. Za plačevanje vzemite s seboj le plačilno kartico. Če je le mogoče, pustite mobilni telefon v avtomobilu.

Nakupujte z eno roko – artikle zlagajte v voziček z eno roko. Nakupite, kar ste

želeli in se odpravite na blagajno. Tam zložite vse v vrečke in plačajte s plačilno kartico. Pojdite do avtomobila; zavržite rokavice in masko ter si razkužite roke.

Vrečke z živili dajte v prtljažnik avtomobila. Ko pridete domov, zložite vrečke pred vhod oz. na mizo (ZUNAJ). Prebršite izdelke z razkužilom; sadje in zelenjavo zložite iz embalaž in preložite v druge čiste vrečke; se preoblecite; razkužite menjalnik, volan, kljuko in vrečke, ki ste jih imeli v trgovini. Prav tako razkužite avtomobilске ključe, plačilno kartico in nato še roke. Šele nato živila nesite v stanovanje in jih zložite na ustrezna mesta. Bodite previdni pri kontinuiranem razkuževanju, da ne uničite takšnih stvari, kot so: mobilni telefon, čip kartice, avtomobilске kljuko, volan itd.

Sadje in zelenjavo olupite oz. umijte z milom in vodo. Priprava hrane naj bo kvalitetna – meso in ostala živila dobro toplotno obdelajte. Higiena naj bo na najvišjem nivoju. Naučite tudi svojce in otroke o pravilnem ravnanju z živili, kuhinjo, nakupovanjem. V trgovino naj hodi le ena oseba, ki je dosledna in se drži pravil. Bodite pozorni na razdaljo med ljudmi in nakupujte takrat, ko je najmanj gneče. Odlični alternativni sta tudi nakupovanje prek spleta in brezkontaktna dostava na vaš dom.

V pomoč prebivalcem pri iskanju zanesljivih informacij v zvezi z novim koronavirusom je Urad vlade za komuniciranje v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Infekcijsko kliniko, Upravo RS za zaščito in reševanje ter Ministrstvom za javno upravo vzpostavil klicni center.

Na brezplačni telefonski številki 080 1404 lahko dobite informacije vsak dan med 8. in 20. uro.

NAROČANJE HRANE NA DOM

Naročajte le v preverjenih restavracijah in picerijah. Embalažo zavržite in hrano prestavite na vaše krožnike. Pred prehranjevanjem si umijte roke z milom in vodo po pravilnem postopku.

ZAKAJ MASKE?

Ameriški znanstvenik James Lloyd-Smith, ki je sodeloval pri raziskavi, pravi, da to še ni dokaz, da se je kdo tudi v resničnem življenju okužil z novim koronavirusom, ki bi lebdel v zraku. Kitajski znanstveniki, ki so preiskovali širjenje virusa v Wuhanu in iskali prisotnost virusa v bolnišnicah, v katerih so se zdravili oboleni, pa takšnega prenosa niso popolnoma ovrgli in so ga imeli kot možno pot, s katero se prenašajo okužbe.

Kitajski znanstveniki so v članku z naslovom *Aerodynamic Characteristics and RNA Concentration of SARS-CoV-2 Aerosol in Wuhan Hospitals during COVID-19 Outbreak* zapisali, da prezračevanje sob, pravilna raba stranišč in njihovo razkuževanje učinkovito omejujejo aerosolno širjenje virusa. Možno je tudi, da se virus, ki leži na površini, spet dvigne v zrak in se razprši po prostoru, zato je nujno učinkovito razkuževanje površin in uporaba ter pravilno nošenje mask.

DOMAČE ŽIVALI IN SPREHODI

Podoben ukrep kot čiščenje naših čevljev (podplati), velja tudi za pasje ali mačje tačke. V kolikor na sprehodu žival stopi na »pljunek« ali »iztrebek«, v katerem je prisoten virus, je mogoče, da ga bo zanesla v stanovanje ali hišo, zato je priporočljivo, da živali operemo tačke z milom in vodo. Vsekakor pa naj domača žival ne bo v spalnici, na kavču in vzglavniki. Živali pa niso prenašalke virusa na ljudi.

KAJ POMENI OSTANI DOMA?

1. Ostajaš v svojem domu; nimaš stikov z ljudmi izven svojega doma; ne hodiš na obiske; ne sprejemaš obiskov; ni skupnih druženj – poskrbiš za samoizolacijo v največji možni meri.
2. Doma večkrat prezračiš prostore.
3. Poskrbiš za redno pitje tekočine (mlačna voda), kar preprečuje izsuševanje sluznice in za optimalno vlažnost prostorov.
4. Poskrbiš za večkratno temeljito umivanje rok z vročo vodo in milom po pravilnih postopkih!
5. Z roko se ne dotikaš sluznice oči, nosu in ust!
6. Opozarjaš druge, naj se z roko ne dotikajo sluznice oči, nosu in ust!
7. Kašljaš in kihaš v rokav ali robec, ki ga potem zavržeš.
8. Na zrak in rekreacijo se odpraviš SAMO v primeru, da se dobro počutiš in nimaš simptomov bolezni!
9. Ven se odpraviš SAM oz. v družbi z ljudmi, s katerimi sobivaš doma. Izven doma se NE DRUŽIŠ z drugimi ljudmi. Ob srečanju z mimoidočimi (če že moraš govoriti z njimi) upoštevaš razdaljo 1,5–2 m.
10. Ko se vrneš domov, si umiješ roke!
11. V trgovino greš sam! Za trgovino si vnaprej pripraviš seznam najnujnejših potrebščin in v trgovini upoštevaš razdaljo med ljudmi 1,5–2 m. V trgovini se zadržuješ kratek čas. Plačaš s kartico (ne z gotovino)!
12. Ko se vrneš iz trgovine, si umiješ roke; artikle prebrišeš z razkužilom in zamenjaš oblačila – pereš jih na 90 °C! Razkužiš tudi kljuke, vrečke iz trgovine, avtomobilske ključe, mobilni telefon, denarnico, volan in ročico v avtomobilu.
13. Starih staršev NE obiskuješ! Njihovo stanje preverjaš po telefonu. Če zanje opraviš nakup v trgovini, vrečo z živili pustiš pred vrati in poskrbiš, da z njimi NIMAŠ stika.
14. Ne lotiš se nikakršne stvari, ki bi utegnila biti nevarna in bi te lahko pripeljala do nesreče in poškodbe, zaradi katere bi bila potrebna oskrba nujne medicinske pomoči!
15. Za čiščenje in razkuževanje doma so primerna čistila, ki jih imaš doma. Po čiščenju prezračiš prostor in si temeljito umiješ roke s toplo vodo in milom. Tkanine ob sumu na stik z okužbo pereš na 90 °C.
16. Če si kadilec, je sedaj skrajni čas za opustitev kajenja, saj je potek bolezni pri kadilcih mnogo slabši!
17. Uživaš sadje, zelenjavo; piješ dovolj tekočine; migaš in skrbiš za splošno dobro počutje ter krepiš imunski sistem.
18. Si zgled drugim!
19. K enakemu ravnanju brez slabe vesti spodbujaš tudi druge – še posebej tiste, ki nimajo oz. ne uporabljajo socialnih omrežij, in zato niso v stiku s tovrstnimi opozorili!
20. Če občutiš tesnobo in ti je doma težko zdržati s samim seboj, POKLIČEŠ prijatelja ali enega izmed terapevtov, ki te dni ob določenih urah ponujajo brezplačne terapevtske pogovore!

Spoštujte ukrepe in bodite dosledni! Le tako bomo skupaj zaježili epidemijo in preprečili tragedijo. ●

Zdravstvena preventiva
<http://www.zdravstvena.info/preventiva>

POTUJOČA TRGOVINA

Potujoča trgovina dvakrat tedensko zagotavlja preskrbo z blagom po vaseh v občini Ilirska Bistrica. Zaradi večjega povpraševanja se lahko termini obiskov posameznih vasi zamaknejo, zato občane opozarjamo, da so pozorni na zvočna opozorila potujočega kombija.



Štab Civilne zaščite
Občine Ilirska Bistrica



URNIK POTUJOČE TRGOVINE PONEDELJEK in ČETRTEK



URNIK POTUJOČE TRGOVINE TOREK in PETEK



URNIK POTUJOČE TRGOVINE SREDA in SOBOTA



DOSTAVA PLINA NA DOM

Dostavo zelene jeklenke lahko naročite s klicem na telefonsko številko **080 2005** ali **041 338 718**.

Dostavo modre jeklenke lahko naročite s klicem na telefonsko številko **031 400 600**.

Dostavo rumene jeklenke lahko naročite s klicem na telefonsko številko **051 646 900**.

MEDICINSKO-TEHNIČNI PRIPOMOČKI

Medicinsko-tehnične pripomočke lahko naročite vsak delovni dan od 8.00 do 13.00 s klicem na telefonsko številko **041 487 039**. Dostava je predvidena še isti dan.

LEKARNIŠKA DEJAVNOST

Kraške lekarne Ilirska Bistrica bodo razvažale zdravila na recept tistim občanom in občanom, ki zaradi bolezni, samoizolacije, karantene ali drugih utemeljenih razlogov sami ne morejo ponje.

Naročilo zdravil na recept bo možno vsak delovni dan od 8.00 do 13.00 s klicem na telefonsko številko **05 71 12 300**.

Prosimo, da pripravite naslednje podatke za oddajo naročila:

- ime in priimek,
- naslov,
- EMŠO in
- vašo telefonsko številko.

Po pregledu prejetega naročila vas bo uslužbenec lekarne poklical za dostavo in morebitno doplačilo. Zaradi precej verjetnega povečanega obsega naročil vas prosimo, da s tem ne odlašate do porabe obstoječe zaloge zdravil. Zdravila bo dostavil prostovoljec CZ Občine Ilirska Bistrica.

POMOČ SOCIALNO OGROŽENIM

Socialno ogroženi, ki prejimate denarno socialno pomoč, ali ste se zaradi epidemije znašli v denarni stiski, ki vam onemogoča nakup osnovnih življenjskih potrebščin, nas pokličite na telefonsko številko **05 71 12 300**. V sodelovanju s Centrom za socialno delo, enota Ilirska Bistrica, bomo poiskali način, da vam pomagamo.

DOSTAVA HRANE NA DOM

V sodelovanju z lokalnimi prevozniki pripravljene hrane in trgovcem smo vzpostavili storitev razvoza prehranskih paketov na dom za tiste, ki v danih razmerah ne morejo opraviti nakupa nujnih življenjskih potrebščin v trgovini.

Na voljo so štirje prehranski paketi:

PAKET 1 – SUHI CENA: 25,68 EUR

Količina	Izdelek
5 l	mleko
1 kg	moka
1 kg	testenine
1 kg	riž
1 kg	sladkor
1 kg	olje
2 kg	narezan kruh
10 kos	jajca
3 konzerve	pašteta
3 konzerve	tuna
2 konzervi	fižol
20 dag	kava
1 pak.	goveje kocke
1 pak.	navadni piškoti
2 konzervi	pelati
1 kos	paradižnikova mezga
2 kos	suhi/sveži kvas

Prehranski paketi so predhodno pripravljeni, zato zamenjava artiklov med paketi ni možna. Trgovec si pridružuje pravico do spremembe cene posameznega prehranskega paketa zaradi nedobavljivosti posameznega artikla ali spremenjenih razmer na trgu.

Naročilo oddate s klicem na eno od spodaj navedenih telefonskih števil.

05 714 51 44 05 710 07 10 05 710 00 22

PAKET 2 – HLADNI

CENA: 19,72 EUR

Količina	Izdelek
1 kos	goveja suha salama
300 g	sir
2 kos	sadni jogurt
2 kos	navadni jogurt
1 kos	piščančji file
1 kg	banane
1 kg	jabolka
0,5 kg	hruške
1 kg	zelje
2,5 kg	krompir
1 pak.	topljeni sir
1 pak.	hrenovke

PAKET 3 – HIGIENSKI

CENA: 11,33 EUR

Količina	Izdelek
1 kos	zobna pasta
1 pak.	toaletni papir
1 l	tekoče milo
1 kos	šampon za lase
1 kos	gel za tuširanje
2 kg	pralni prašek
1 l	detergent za ročno pranje posode

PAKET 4 – OTROŠKI

CENA: 15,83 EUR

Količina	Izdelek
500 g	Čokolino
400 g	čokoladni namaz
1 pak.	otroški piškoti
2 l	jabolčni sok
2 kos	sirni namaz
1 pak.	koruzni kosmiči
1 kos	mehki sadni bomboni
1 kos	mlečna čokolada
2 dcl	čokoladno mleko
1 pak.	otroške krpice To.to

Naročila se sprejemajo vsak delavnik od 8.00 do 10.00. Razvoz paketov se izvaja naslednji delovni dan. Plačilo je možno le z gotovino.

Občanke in občani, na telefonski številki **05 71 12 300** dobite vse informacije glede delovanja občinske uprave, nudenja pomoči in informacije, povezane z epidemijo koronavirusa v naši občini.

100 % socialnih stikov



1 oseba



po 5-ih dneh



2,5 okuženih

po 30-ih dneh



406 okuženih

50 % manj socialnih stikov



1 oseba



po 5-ih dneh



1,25 okuženih

po 30-ih dneh

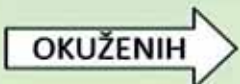


15 okuženih

75 % manj socialnih stikov



1 oseba



po 5-ih dneh



0,625 okuženih

po 30-ih dneh



2,5 okuženih

TO JE NAŠ CILJ!!

POSTOPEK PRANJA ZAŠČITNIH MASK



Štab Civilne zaštite
Občine Ilirska Bistrica



1.

Pralne maske damo v mrežasto vrečko za pranje perila; dodamo detergent in izberemo program pranja pri 60 °C, ki uniči vse viruse.



2.

Oprane maske posušimo in zložimo na platneno tkanino.



3.

Pokrijemo jih z dvema slojema tkanine (kuhinjsko krpo ali plenico).



4.

Prekrite maske na hitro prelikamo z likalnikom na najnižji temperaturi. (Bodite previdni, ker jih previsoka temperatura lahko poškoduje!)



5.

Po likanju jih obrnemo proti svetlobi in se prepričamo, da so nepoškodovane.

Oprane maske niso primerne za uporabo v zdravstvu!

Navodilo za izdelavo mask najdete na spletni strani Občine Ilirska Bistrica: <https://www.ilirska-bistrica.si/>.

PRAVILNA NAMESTITEV ZAŠČITNE MASKE ZA ENKRATNO UPORABO



1.

Najprej si dobro umijemo roke z milom in vodo ali si jih razkužimo.



2.

Masko obrnemo tako, da je vgrajena kovinska žička na vrhu. Pri barvni maski pazimo, da je bela stran obrnjena navznoter.



3.

Zanke zatakujemo za ušesa, vgrajeno kovinsko žico pa pritisnemo ob nos, da se maska tesno priléže obrazu.



4.

Masko držimo na nosu, njen spodnji del potegnemo čez brado.



5.

Masko je pravilno nameščena.

Maska je namenjena ENKRATNI uporabi. ZAMENJATI jo je treba po DVEH URAH oziroma POGOSTEJE, če je VLAŽNA.

Pravilno nameščena maska mora pokrivati USTA, NOS in BRADO.

PRAVILNA ODSTRANITEV ZAŠČITNE MASKE



1.

Najprej si dobro umijemo roke z milom in vodo ali si jih razkužimo.



2.

Pazimo, da masko primemo samo za ušesne zanke, saj se sicer lahko okužimo.



3.

Masko vstavimo v plastično vrečko, ki jo z vozlom ali elastiko dobro zapremo in jo na varnem mestu hranimo 72 ur.



4.

Vrečko z masko po pretečenih 72 urah odvržemo v koš z mešanimi odpadki.



5.

Ponovno si umijemo oziroma razkužimo roke.



6.

Masko smo varno odstranili z obraza.

OD POLNOČI PREPOVED GIBANJA TUDI IZVEN OBČINE STALNEGA ALI ZAČASNEGA PREBIVALIŠČA

Z odlokom se zaradi zaježitve in obvladovanja epidemije SARS-CoV-2 (COVID-19) do nadaljnjega **prepoveduje**:

- **gibanje in zbiranje ljudi na javnih krajih** in površinah,
- **dostop na javna mesta** in površine,
- **gibanje izven občine stalnega ali začasnega prebivališča**, razen če ta odlok ne določa drugače.

Odlok se **ne uporablja za dejavnosti, ki jih izvajajo pristojne službe**, za zagotavljanje izvajanja nalog države, samoupravnih lokalnih skupnosti in javnih služb.

Globe za prekrške po tem odloku se izrekajo po Zakonu o nalezljivih boleznih. Izvajanje odloka poleg pristojnih inšpekcijskih služb nadzoruje tudi policija v okviru svojih pristojnosti.

Z dnem uveljavitve tega odloka preneha veljati Odlok o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih mestih in površinah v Republiki Sloveniji (Uradni list RS, št. 30/20).

IZJEME

Gibanje, dostop in zadrževanje na javnem kraju je ob upoštevanju ohranjanja varne razdalje do drugih oseb **za posameznike dovoljeno za** (3. člen):

- prihod in odhod na delo ter izvajanje delovnih nalog,
- opravljanje gospodarskih, kmetijskih in gozdarskih dejavnosti,
- odpravljanje neposredne nevarnosti za zdravje, življenje in premoženje,
- varstvo in pomoč osebam, ki so potrebne podpore oziroma zaradi oskrbe ali nege družinskih članov,
- dostop do lekarn, zdravstvenih in sanitarnih storitev,
- dostop do tujih diplomatskih in konzularnih predstavništav,

- dostop do storitev za nujne primere,
- dostop do izvajanja nalog, povezanih z delovanjem pravosodnih organov,
- dostop do storitev za osebe s posebnimi potrebami.

Gibanje, dostop in zadrževanje na javnem kraju je ob upoštevanju ohranjanja varne razdalje do drugih oseb **za posameznike dovoljeno za** (3. člen):

- dostop do trgovin z živili in kmetijske neposredne prodaje,
- dostop do drogerij in drogerijskih marketov,
- dostop do prodaje medicinskih proizvodov in zdravstvenih pripomočkov ter sanitarnih pripomočkov,
- dostop do mest za prodajo hrane za živali,
- dostop do prodaje in vzdrževanja varnostnih proizvodov in proizvodov za nujne primere,
- dostop do kmetijskih trgovin, vključno s klavnicami, in trgovin za prodajo semen, krmil in gnojil,
- dostop do bencinskih črpalk,
- dostop do bank in pošt,
- dostop do dostavnih, čistilnih in higienskih storitev,
- dostop do komunalnih storitev za upravljanje z odpadki,
- dostop do avtomobilskih servisov in servisov kmetijske in gozdarske mehanizacije ter opreme.

Če te zgornje storitve niso zagotovljene v občini prebivališča, je dostop dovoljen v drugo občino, vendar le do najbližje dostopne storitve po javni cesti ali javni poti.

Podrobnejšo opredelitev izjem iz 3. člena za območje posamezne samoupravne lokalne skupnosti lahko glede na specifične potrebe v skupnosti **opredeli župan s sklepom**, ki se javno objavi.

DOSTOP DO PARKOV

Dostop do javnih parkov in drugih sprehajalnih površin je **dovoljen le v občini** stalnega ali začasnega prebivališča (4. člen). Za območje posamezne lokalne skupnosti **lahko župan s sklepom**, ki se javno objavi, določi način in pogoje dostopa ali **prepove dostop na določene javne kraje in površine v občini**.

Za nadzor nad izvajanjem odloka in sklepa župana lahko župan na območju svoje občine uporabi tudi vpoklicane pripadnike Civilne zaščite. Če pri nadzoru pripadnik Civilne zaščite naleti na kršitve, ki jih ne more preprečiti oziroma prekiniti z opozorilom, o tem nemudoma obvesti najbližjo policijsko postajo.

DRUŽINSKI ČLANI

Gibanje, dostop in zadrževanje na javnem kraju se **v okviru izjem iz 3. in 4. člena dovoljuje tudi**:

- skupinam oseb, če gre za **ožje družinske člane ali člane skupnega gospodinjstva** in če je mogoče ob tem gibanju zagotoviti varno razdaljo do gibanja podobnih skupin,
- **skupinam sodelavcev do največ pet oseb**, če uporabljajo skupni osebni transport **za prevoz na delo ali z njega** ali so vpoklicani za opravljanje nalog v okviru Civilne zaščite.

OBVEZNA UPORABA ZAŠČITNIH MASK IN ROKAVIC

Pri gibanju in zadrževanju **na zaprtem javnem kraju**, kjer se izvajajo storitve iz 3. člena, je ob upoštevanju ohranjanja varne razdalje do drugih oseb **obvezna uporaba zaščitne maske** ali druge oblike zaščite ustnega in nosnega predela (šal, ruta ali podobne oblike zaščite), ki prekrijejo nos in usta, ter **zaščitnih rokavic**.

POSAMEZNIK S STALNIM IN ZAČASNIM PREBIVALIŠČEM

V času razglašene epidemije nalezljive bolezni SARS-CoV-2 (COVID-19) je posameznik s stalnim in začasnim prebivališčem **lahko nastanjen samo na enem naslovu** in ga v tem času **ne sme spreminjati oziroma se seliti med obema prebivališčema**. ●

Ministrstvo za notranje zadeve

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA IN ODGOVORI GLEDE ODLOKA O ZAČASNI SPLOŠNI PREPOVEDI GIBANJA IN ZBIRANJA LJUDI NA JAVNIH MESTIH V SLOVENIJI

Vlada Republike Slovenije je izdala Odlok o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih mestih in površinah v Republiki Sloveniji ter prepovedi gibanja izven občin, ki ga objavlja v Uradnem listu Republike Slovenije. Odlok je začel veljati 30. marca 2020 ob 24. uri in velja do preklica.

Objavljamo najpogostejša vprašanja in odgovore, posodobljena 31. marca 2020.

S čim bo državljani pristojnim ob mo-rebitni kontroli dokazoval nujnost ozi-roma namen poti (obisk lekarne v so-sednji občini, pot na delovno mesto in nazaj, oskrba starejšega sorodnika)? Ali bo moral posameznik, ki ga je delo-dajalec napotil na delo v drugo občino, to dokazovati s potrdilom delodajalca?

Odlok zaenkrat potrjuje, da bi dokazoval nujnost poti, ne zahteva. Svetujemo pa, da ima posameznik ob sebi kar koli, kar dokazuje trditve o nujnosti poti v drugo občino. Tako olajša delo policistom in skrajša postopek.

Pred 14 dnevi je veliko ljudi zapustilo Ljubljano in druga mesta ter odšlo na svoje vikende na deželo ali pa domov k staršem. Te družine imajo stalno prebivališče, prijavljeno npr. v Ljubljani, trenutno pa živijo na Štajerskem. Za večino teh družin je bivanje na vikendu ali pri starših bolj varno, saj so se iz mesta, kjer je več ljudi, umaknili na samo. Ali so v tem primeru v prekršku?

Če se ljudje nahajajo na vikendih, kjer niso (stalno ali začasno) prijavljeni, potem lahko na vikendu ostanejo, na upravni enoti pa naj uredijo (stalno ali začasno) prijavo prebivališča.

Stalno prebivališče imamo v eni občini, podjetje in stanovanje pa imamo v drugi občini, kjer smo že od 12. 3. 2020 v karanteni in kjer smo želeli ostati do konca karantene. Kaj naj naredimo?

Glede na to, da začasno živite na drugem naslovu, predlagamo, da si uredite začasno prebivališče na naslovu, na katerem dejansko živite.

Fant se je pred dvema tednoma prese-lil k meni, začasnega prebivališča pa nima urejenega. Ker se lahko gibljemo samo v svoji občini, je najbrž v prekršku. Na delo se vozi v drugo občino. Kaj bi lahko naredili?

Posamezniki, ki morajo urediti prijavo-odjavno obveznost, to lahko storijo prek portala e-uprava, neposredno na elektronski naslov upravne enote, na območju katere se prijavljajo, ali s pošto pošiljko.

Ali se partnerja, ki nimata skupnega gospodinjstva, lahko obiskujeta?

Partnerja, ki nista v skupnem gospodinjstvu, se ne smeta obiskovati.

Ali lahko gremo na vrt (na vikend) v drugi občini?

Odlok o začasni splošni prepovedi gibanja dovoljuje izjemo, in sicer je ob upoštevanju ohranjanja varne razdalje do drugih za posameznika dovoljeno opravljanje kmetijskih dejavnosti.

Obdelovanje njive v drugi občini

Odlok o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih mestih in površinah v Republiki Sloveniji ter prepovedi gibanja izven občin dopušča izjemo, da je za posameznike ob upoštevanju ohranjanja varne razdalje do drugih oseb dovoljeno opravljanje kmetijskih dejavnosti.

Ali lahko obiščem starša, ki živita v drugi občini, da jima pomagam pri vsakodnevni opravilih?

Gibanje, dostop in zadrževanje na javnem kraju je ob upoštevanju ohranjanja varne razdalje do drugih oseb za posameznike dovoljeno za varstvo in pomoč osebam, ki so potrebne podpore oziroma zaradi oskrbe ali nege družinskih članov.

Ali lahko nakup v trgovini opravi tudi v občini, kjer sem zaposlen, ali moram iti v trgovino v svojem domačem kraju?

Lahko, pri tem pa uporabite zaščitna sredstva in upoštevajte preventivne ukrepe.

Skrb za žival, npr. konja, v drugi občini

Tudi v prihodnje boste lahko skrbeli za svojo žival, tudi če jo imate nastanjeno v drugi občini, saj gre za nujno oskrbo živali, kar Odlok o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih mestih in površinah v Republiki Sloveniji ter prepovedi gibanja izven občin dovoljuje.

Nakupovanje v trgovini izven občine bivanja

Tretji odstavek 3. člena Odloka o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih mestih in površinah v Republiki Sloveniji ter prepovedi gibanja izven občin dopušča tudi izjemo, ki se nanaša na dostop do trgovin, če te storitve niso zagotovljene v občini vašega prebivališča. Če te storitve niso zagotovljene v občini prebivališča oziroma je dostop do teh storitev omejen, je dovo-

ljen dostop v drugo občino, vendar le do najbližje tovrstne trgovine po javni cesti ali poti.

Kaj pomeni dostop do parkovnih površin? Ali se lahko sprehajam, tečem in kolesarim po mestu?

Parkovna, sprehajalna površina ni mesto, tudi gozd ni mesto. Odlok omogoča ljudem, da v svoji občini dostopajo do najbližje parkovne, sprehajalne površine, najbližjega gozda in tam opravijo npr. sprehod, ki so ga načrtovali. Sprehajanje, tek ali kolesarjenje po mestu ni enako sprehajanju, teku ali kolesarjenju po parku ali gozdu – torej ne.

Ali se je dopustno, upoštevajoč vse veljavne trenutne omejitve, preseliti iz stanovanja v stanovanje (npr. znotraj Ljubljane)?

Če gre za selitev iz enega stanovanja v drugega v isti občini, potem je to dovoljeno. V nujnih primerih, v primeru višje sile, je selitev iz enega stanovanja v eni občini v drugo stanovanje v drugi občini izjemoma dovoljena. Seveda je pri selitvah treba upoštevati varno razdaljo do drugih oseb. Pri selitvi pa lahko pomagajo le ožji družinski člani ali člani istega gospodinjstva.

Udeležba na pogrebu staršev v drugi občini

Upošteva 3. člen Odloka o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih mestih in površinah v Republiki Sloveniji ter prepovedi gibanja izven občin se udeležba na pogrebu šteje kot dostop do storitev za nujne primere in je zato dovoljena, vendar zgolj ožjim družinskim članom ali članom skupnega gospodinjstva.

Posebej pa opozarjamo, da je treba ob tem spoštovati tudi določila 6. člena odloka in v zaprtem javnem kraju nositi zaščitno masko ali drugo obliko zaščite ustnega in nosnega predela (šal, ruta ipd.), ki pre-

krije nos in usta, ter zaščitne rokavice, ob tem pa ohranjati tudi varno razdaljo do drugih oseb.

Stiki ločenih staršev z otroki

Odlok o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih mestih in površinah v Republiki Sloveniji ter prepovedi gibanja izven občin v 3. členu dopušča izjemo, ki se nanaša na oskrbo in nego družinskih članov. Ta izjema velja tudi za primere, ko sta starša ločena in ima vsak od staršev, upošteva se sodno odločbo, pravico do stika z otrokom, prebivata pa v različnih občinah.

Izven občine stalnega prebivališča gradim hišo, ki je zaenkrat še neveljavna novogradnja. Zanima me, ali grem lahko glede na novo prepoved z avtomobilom do hiše in tam delam (sama, brez stika z drugimi) oz. ali grem lahko prevzet nekaj prek pošte naročenih predmetov višje vrednosti, ki bi sicer ostali na dvorišču in bi tvegala premo-

ženjsko škodo, če jih zmoči dež ali jih kdo ukrade.

Odlok o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih mestih in površinah v Republiki Sloveniji ter prepovedi gibanja izven občin ne dopušča potovanja v drugo občino z namenom (samo)gradnje stanovanjske hiše. Če pa bi bila takšna pot nujna zaradi preprečitve nastanka večje premoženjske škode, bi bilo to dopustno šteti kot nujno zadevo, ki jo določa odlok, vendar izključno z namenom, da se prepreči škoda (torej v vašem primeru zaščitni ali prenese predmete na varno).

Kje naj dobimo zaščitne rokavice, ki jih že nekaj časa ne prodajajo v lekarnah?

Zaščitne rokavice so potrebne na zaprtem javnem kraju, npr. v trgovini ali lekarni. Na vhodu v trgovino oziroma lekarno so take zaščitne rokavice na razpolago. Lahko pa uporabite tudi kakšne druge, npr. gospodinjske. ●

Ministrstvo za notranje zadeve



UKREPI UPRAVNE ENOTE ILIRSKA BISTRICA ZA PREPREČEVANJE IN OBVLADOVANJE OKUŽBE S KORONAVIRUSOM



REPUBLIKA SLOVENIJA
UPRAVNA ENOTA ILIRSKA BISTRICA

V skladu z usmeritvami Vlade Republike Slovenije in Ministrstva za javno upravo vas obveščamo, da je zaradi preprečevanja širjenja koronavirusa, ki povzroča bolezen COVID-19, izvajanje nalog na upravni enoti omejeno na najbolj nujne zadeve, zato se do preklica uvajajo naslednji ukrepi:

- za obisk upravne enote se mora stranka predhodno naročiti po telefonu oziroma elektronsko prek elektronskih sporočil na e-naslov upravne enote ali prek navadne pošte;
- stranke se sprejema samo za najnujnejše primere;
- vloge strank, razen v nujnih primerih, do preklica upravna enota sprejema zgolj v elektronski obliki ali po navadni pošti;
- sklepanje zakonskih ali partnerskih zvez se do preklica ne izvaja.

Naslov Upravne enote Ilirska Bistrica: Gregorčičeva cesta 2, 6250 Ilirska Bistrica

Spletni naslov upravne enote: ue.ilirskabistrica@gov.si

Za dodatne informacije lahko pokličete na telefonske številke:

Splošne informacije	05 71 12 200, 05 71 12 210
Informacije s področja upravnih notranjih zadev, prometa, žrtev vojnega nasilja, vojnih invalidov in veteranov	05 71 12 211
Informacije s področja okolja in prostora, kmetijstva in SPOT	05 71 12 225

Mirjana Valenčič,
načelnica

IZVRŠEVANJE ZAKONA O ZAČASNIH UKREPIH V ZVEZI S SODNIMI, UPRAVNIMI IN DRUGIMI JAVNOPRAVNIMI ZADEVAMI ZA OBVLADOVANJE ŠIRJENJA NALEZLJIVE BOLEZNI SARS-COV-2 (COVID-19) (ZZUSUDJZ)

V Uradnem listu RS, številka 36/2020 je bil objavljen Zakon o začasnih ukrepih v zvezi s sodnimi, upravnimi in drugimi javnopravnimi zadevami za obvladovanje širjenja nalezljive bolezni SARS-CoV-2 (COVID-19), ki je začel veljati 29. 3. 2020 (v nadaljevanju: zakon).

Ukrepi po zakonu naj bi, glede na 2. člen navedenega zakona, veljali oziroma se izvajali **do preklica, vendar najdlje do 1. julija 2020**.

Z namenom obvladovanja tveganj za zdravje in preprečitve širjenja obolevnosti s COVID-9 je zakon poleg drugih področij uvedel novosti tudi na upravnem področju.

V nadaljevanju podajamo kratek prikaz nekaterih novosti z delovnega področja upravne enote, ki so pomembne tudi za stranke.

1. TEK ROKOV (6. ČLEN ZAKONA)

V skladu s **prvim odstavkom 6. člena zakona** roki v upravnih in drugih javnopravnih zadevah za opravljanje **procesnih dejanj** strank, za izpolnitev njihovih **materialnih obveznosti** in roki za opravljanje **procesnih dejanj** upravnih in drugih državnih organov, organov samoupravnih lokalnih skupnosti in nosilcev javnih pooblastil ter **izdajanje upravnih aktov ne tečejo**.

V skladu z **drugim odstavkom 6. člena zakona** se roki za uveljavitev **materialnih pravic** v upravnih zadevah, ki se iztečejo v času izvajanja ukrepov po tem zakonu, s tem zakonom podaljšajo tako, da se **iztečejo osmi dan od dneva prenehanja ukrepov**.

Tretji odstavek 6. člena zakona pa določa, da se tek rokov ne prekine v nujnih zadevah. Kot nujne zadeve zakon opredeljuje posamične upravne zadeve, kjer je izkazan obstoj nevarnosti za življenje in zdravje ljudi, javni red in mir, javno varnost, premoženje večje vrednosti, če je od odločitve v zadevi odvisno preživljanje stranke; če je od odločitve odvisno uveljavljanje drugih pravic ali če je to nujno za učinkovito izvajanje oblasti za doseg namena iz 1. člena tega zakona.

2. UKREPI V ZVEZI S POSLOVANJEM (7. ČLEN ZAKONA)

Prvi odstavek 7. člena zakona določa, da se v upravnih zadevah ne omogoča vlaganje pisnih in ustnih vlog in dajanje ustnih izjav pri organu, razen vlog za uveljavitev pravic, ki se obravnavajo v skrajšanem ugotovitvenem postopku.

Drugi odstavek 7. člena zakona pa omogoča, da se v upravnih zadevah pisne vloge lahko vlagajo po elektronski poti brez varnega elektronskega podpisa, če je identiteto vložnika mogoče ugotoviti na drug zanesljiv način. Organ, ki prejme takšno vlogo, mora identiteto oziroma pravo in resnično voljo na vlogi navedenega vložnika ugotoviti na drug zanesljiv način (z navedbo matične številke ali drugih podatkov, ki identificirajo osebo).

Če povzamemo možne načine podaje vlog:

- **pisno po pošti** na naslov Upravne enote Ilirska Bistrica, Gregorčičeva cesta 2, 6250 Ilirska Bistrica,
- **elektronsko s kvalificiranim digitalnim potrdilom:** (AC-NLB, Poštar-CA, SIGEN-CA, SIGOV-CA, HALCOM-CA),
- **elektronsko brez digitalnega potrdila:** na portalu e-Uprava izpolnite obrazec vloge in ga pošljite brez podpisa s kvalificiranim digitalnim potrdilom in
- **na e-naslov upravne enote** (ue.ilirskabistrica@gov.si) pošljete skenirano lastnoročno podpisano vlogo z zahtevanimi dokazili.

Tretji odstavek 7. člena ZZUSUDJZ določa, da se v upravnih zadevah ustne obravnave in drugih procesnih dejanj, kjer so uradna oseba, stranka ali drugi udeleženec lahko v neposrednem stiku, ne izvajajo, razen v nujnih zadevah.

3. VROČANJE V NUJNIH ZADEVAH (8. ČLEN ZAKONA)

Prvi odstavek 8. člena zakona določa, da se osebno vročanje dokumentov na podlagi 87. člena ZUP ne opravlja, razen v nujnih zadevah. Navedeno pomeni, da se odločb in sklepov kakor tudi drugih dokumentov, od vročitve katerih začne teči rok (npr. poziv za dopolnitev prošnje z manjkajočimi dokazili), strankam ne vroča, razen v nujnih zadevah. To pomeni, da se osebne vročitve ne opravljajo, če ne gre za nujne zadeve.

Prvi odstavek 8. člena še določa, da če je osebna vročitev opravljena po uveljavitvi tega zakona, pa ne gre za nujne zadeve, roki začnejo teči naslednji dan po objavi sklepa Vlade RS o preklicu ukrepov oziroma najkasneje 2. julija 2020.

Tu gre za primere, ko je bila npr. odločba poslana v osebno vročitev še pred uveljavitvijo zakona, osebna vročitev pa je opravljena po njegovi uveljavitvi. V tem primeru bo rok za

vložitev pritožbe začel teči šele naslednji dan po objavi sklepa Vlade Republike Slovenije o preklicu ukrepov oziroma najkasneje 2. julija 2020. Smiselno enako velja tudi za ostale roke, ki bi morali začeti teči v času veljavnosti ukrepov iz tega zakona (za dopolnitev vloge, za tožbe ...).

Za lažje razumevanje ukrepov v nadaljevanju predstavljamo nekaj primerov, za katere menimo, da so zanimivi za občane.

Primer 1: Prijava prebivališča

Po Zakonu o prijavi prebivališča mora oseba prijaviti novo prebivališče v 8 dneh po naselitvi. Če se oseba v času izvajanja interventnih ukrepov preseli na nov naslov, 8-dnevni rok za prijavo prebivališča začne teči po prenehanju izvajanja ukrepov.

Če pa se je oseba preselila na nov naslov npr. 3 dni pred uveljavitvijo zakona, si bo morala urediti prijavo prebivališča v 8 dneh po zaključku ukrepov.

Primer 2: Naznanitev pogrešitve osebnih dokumentov

Po zakonu o osebni izkaznici mora oseba v 8 dneh naznaniti pogrešitev osebne izkaznice. Če je oseba izgubila osebno izkaznico v času trajanja interventnih ukrepov, 8-dnevni rok za naznanitev pogrešitve začne teči po prenehanju izvajanja ukrepov. Če pa je oseba izgubila listino npr. 3 dni pred uveljavitvijo zakona, bo morala naznaniti pogrešitev v 5 dneh po zaključku ukrepov. Smiselno enako velja za naznanitev pogrešitve potnega lista, maloobmejne prepustnice ...

Primer 3: Dovoljenja za prebivanje tujcev

Zakon o tujcih ureja med drugim izdajo dovoljenj tujcem ali državljanom EGP za prebivanje na območju Republike Slovenije. Vsa ta dovoljenja oz. potrdila imajo omejeno časovno veljavnost. V kolikor veljavnost npr. dovoljenja za začasno prebivanje ali potrdila o prijavi prebivanja za državljana EGP, poteče v času od uveljavitve zakona (to je od 29. 3. 2020 naprej), se šteje, da so ostala v veljavi še 8 dni po zaključku ukrepov.

Primer 4: Veljavnost osebnih dokumentov

Tako kot je opisano v prejšnjem primeru, se tudi veljavnost potnih listov in osebnih izkaznic, ki se izteče po 29. 3. 2020, podaljša do izteka 8 dni po prenehanju ukrepov.

Primer 5: Vozniška dovoljenja

Veljavnost voznškega dovoljenja ureja Zakon o voznikih. V Uradnem listu RS, št. 27 in 32, je bil objavljen Odlok o začasni prepovedi ponujanja in prodajanja blaga in storitev neposredno potrošnikom – šolam vožnje in pooblaščenim organizacijam s področja voznikov in vozil v Republiki Sloveniji.

Z navedenim odlokom je prepovedano izvajanje vseh vrst zdravstvenih pregledov za voznike, usposabljanj za voznike,

voznških izpitov, določene pa so tudi omejitve pri izdaji voznških dovoljenj.

Na podlagi navedenega odloka se **veljavnost voznških dovoljenj, ki potečejo od uveljavitve odloka (torej od 18. marca 2020 ob 00.00 uri) do 16. aprila 2020, avtomatično podaljša do 16. maja 2020.** To pomeni, da se šteje, da je voznško dovoljenje na območju Republike Slovenije veljavno, čeprav to ni razvidno iz same listine. Slednje velja ne glede na razlog, zaradi katerega je bila določena časovna omejitev (npr. zaradi omejitev veljavnosti zdravniškega spričevala, nemožnosti opraviti zahtevane programe usposabljanj ...).

Če pa je veljavnost voznškega dovoljenja potekla pred uveljavitvijo odloka (to je pred 18. 3. 2020), zanj ne velja domneva iz odloka, torej to voznško dovoljenje ne velja in je za vožnjo potrebno pridobiti novo voznško dovoljenje. Glede na omejitve poslovanja bo upravna enota v času veljavnosti zakonskih ukrepov izdala novo voznško dovoljenje le v primeru, če stranka dokaže, da gre za nujno zadevo.

Primer 6: Prometna dovoljenja

Veljavnost prometnega dovoljenja ureja Zakon o vozilih. V Uradnem listu RS, št. 26, je bil objavljen **Odlok** o začasni prepovedi izvajanja tehničnih pregledov in drugih postopkov v zvezi z registracijo motornih vozil. Na podlagi navedenega odloka se **veljavnost prometnih dovoljenj, vključno z zavarovanjem motornih vozil, ki potečejo od uveljavitve odloka (torej od 17. marca 2020 ob 00.00 uri) do 16. aprila 2020, avtomatično podaljša do 16. maja 2020.**

Primer 7: Promet s kmetijskimi zemljišči

Promet s kmetijskimi zemljišči poteka po Zakonu o kmetijskih zemljiščih. Sam postopek teče v dveh fazah:

- 1. faza: **Objava ponudbe** za prodajo kmetijskega zemljišča – rok za sprejem ponudbe je 30 dni od objave. V času veljavnosti interventnih ukrepov rok za sprejem ponudbe ne teče. To pomeni, da v rok objave ponudbe štejejo le dnevi do uveljavitve zakona (to je do 29. 3. 2020), preostali dnevi za objavo (do 30 dni) pa bodo tekli po objavi sklepa vlade o ukinitvi ukrepov. V tej smeri smo skladno z navodili ministrstva za kmetijstvo z oglasne deske na portalu e-uprava in z oglasne deske na upravni enoti umaknili vse ponudbe za prodajo kmetijskih zemljišč ali gozda, le te pa bodo za preostali čas ponovno objavljene po prenehanju ukrepov. Tudi vse nove ponudbe, ki bodo prispele v času veljavnosti interventnega zakona, bodo objavljene po prenehanju ukrepov v skladu z 2. členom zakona.
- 2. faza: **Vloga za odobritev pravnega posla** se vložijo v 30 dneh po izteku objave ponudbe. Tako kot je bilo že zgoraj navedeno, v času veljavnosti interventnih ukrepov 30 dnevni rok za vlogo ne teče. V kolikor bi se rok za vložitev vloge iztekel v času ukrepov, se šteje, da rok izteče 8. dan od dneva prenehanja ukrepov v skladu z 2. členom zakona. Kljub mirovanju roka lahko v primeru, ko je ponudba potekla pred uveljavitvijo interventnih ukrepov in ste bili o

njenem poteku tudi obveščeni z obvestilom upravne enote, pošljete vlogo za odobritev pravnega posla na upravno enoto po navadni pošti ali v elektronski obliki.

Primer 8: Urejanje GERK-ov v Registru kmetijskih gospodarstev (v nadaljevanju RKG)

Zaradi razglašene epidemije je urejanje GERK-ov na upravni enoti prekinjeno do preklica. V okviru RKG je v skladu z navodili resornega ministrstva dopustno opravljanje le nujne naloge – registracije kmetijskega gospodarstva na novo za namen registracije in premika živali.

Primer 9: Kvalificirana digitalna potrdila za fizične osebe

Ne glede na interventne ukrepe lahko po predhodnem naročilu na upravni enoti osebno podate vlogo za izdajo kvalificiranega digitalnega potrdila SIGEN-CA, a samo v primeru, če gre za nujno zadevo.

Primer 10: Priglasitev osebnega dopolnilnega dela in izdaja vrednotnice

Ne glede na interventne ukrepe lahko po predhodnem naročilu, na upravni enoti osebno podate vlogo za priglasitev osebnega dopolnilnega dela in izdajo vrednotnice, če gre za nujno zadevo. V izogib prihajanju na upravno enoto pa vam priporočamo, da v kolikor razpolagate s kvalificiranim digitalnim potrdilom, si lahko sami uredite osebno dopolnilno delo tudi elektronsko, tako da:

- priglasitev osebnega dopolnilnega dela opravite prek spletnega portala AJPES,
- vrednotnico pridobite prek portala e-uprava.

Primer 11: Portal SPOT (eVem)

Točka SPOT v času epidemije na upravni enoti ne posluje. Razpoložljivost točk SPOT si lahko ogledate na spletni strani <http://evem.gov.si/info/spot-tocke-in-notarji/>.

Za vsa vprašanja z delovnega področja upravne enote lahko stopite z nami v stik na naslednje načine:

- fizično po pošti na naslov: Upravna enota Ilirska Bistrica, Gregorčičeva cesta 2, 6250 Ilirska Bistrica,
- na spletni naslov upravne enote: ue.ilirskabistrica@gov.si,
- po telefonu na naslednje tel. številke:

Splošne informacije	05 71 12 200, 05 71 12 210
Informacije s področja upravnih notranjih zadev, prometa, žrtev vojnega nasilja, vojnih invalidov in veteranov	05 71 12 211
Informacije s področja okolja in prostora, kmetijstva in SPOT	05 71 12 225

POROČILO O ZDRAVSTVENI USREZNOSTI PITNE VODE V LETU 2019 NA VODOVODNIH SISTEMIH ILIRSKA BISTRICA, KNEŽAK IN PODSTENJŠEK



UVOD

Letno poročilo o skladnosti pitne vode predstavlja pregled rezultatov preskušanja parametrov pitne vode za leto 2019 na oskrbovalnih območjih, kjer gospodarsko javno službo oskrbe s pitno vodo izvaja Javno podjetje Komunala Ilirska Bistrica, d. o. o., Prešernova 7, Ilirska Bistrica (v nadaljevanju JP Komunala Ilirska Bistrica).

Obveznost priprave letnega poročila izhaja iz 34. člena Pravilnika o pitni vodi (Ur. l. RS, št. 19/04, 35/04, 26/06, 92/06, 25/09, 74/15, 51/17; v nadaljevanju Pravilnik), ki obveznost nalaga upravljavcu sistema za oskrbo s pitno vodo. Uporabniki pa morajo biti o vsebini poročila seznanjeni prek sredstev javnega obveščanja.

Letno poročilo je uporabnikom pitne vode stalno dostopno na spletni strani <http://www.kp-ilb.si/>, v rubriki Oskrba s pitno vodo, kjer so dostopni tudi drugi pomembnejši podatki o oskrbi s pitno vodo.

OSKRBOVALNO OBMOČJE JP KOMUNALA ILIRSKA BISTRICA

Javno podjetje Komunala Ilirska Bistrica, d. o. o., je upravljavec treh vodovodnih sistemov, in sicer upravlja z vodovodni-

mi sistemi Ilirska Bistrica, Knežak in Podstenjšek. Vsi trije vodovodni sistemi se oskrbujejo z vodo, ki je uvrščena med površinske vode oz. vode, na katere lahko vpliva površje.

IZVAJANJE NOTRANJEGA NADZORA PITNE VODE

Temeljna naloga upravljavcev vodovodnih sistemov je zagotavljanje varne oskrbe s pitno vodo, k čemur prištevamo zagotavljanje nemotene oskrbe, ustreznih količin in tlakov v vodovodnem sistemu ter skladnosti in zdravstvene ustreznosti pitne vode. Upravljavcem vodovodnih sistemov Pravilnik nalaga obveznost zagotavljanja skladnosti in zdravstvene ustreznosti vode kot živila, nad katerim mora upravljavec izvajati notranji nadzor na osnovah HACCP sistema (Hazard Analysis by Critical Control Points). Ta omogoča pravočasno prepoznavanje mikrobioloških, kemičnih in fizikalnih tveganj, ki lahko predstavljajo potencialno nevarnost za zdravje ljudi, izvajanje potrebnih ukrepov in vzpostavlanje stalnega nadzora na tistih mestih (kritičnih kontrolnih točkah) v oskrbi s pitno vodo, kjer se tveganja lahko pojavijo.

V skladu s Pravilnikom je v letu 2019 na vseh treh vodovodnih sistemih potekal notranji nadzor nad skladnostjo pitne vode. Izvajal se je po HACCP načrtu, ki določa mesta vzor-

Vodovodni sistem	Naselja, ki jih oskrbuje	Št. oskrbovanih uporabnikov	Količina prodane vode (m ³ /leto)
Ilirska Bistrica	Ilirska Bistrica, Jasen, Koseze, Mala Bukovica, Dolnji Zemon, Gornji Zemon, Rečica, Topolc, Dobropolje, Zarečje, Zarečica, Velika Bukovica, Soze, Harije, Tominje, Brce, Smrje, Prem, Dolnja Bitnja, Gornja Bitnja, Kilovče, Ratečevo Brdo, Zajelšje, dolina Posrtve, Pregarje, Huje, Prelože, Čelje, Janeževo Brdo, Ostrožno Brdo, Gabrk, Rjavče, Studena Gora, Pavlica, Sabonje, Veliko Brdo, Starod, Račice, Podgrad, Podbeže, Hrušica, Male Loče, Jelšane, Dolenje, Nova Vas, Novokračine, Sušak	10.131	498.859
Knežak	Knežak, Bač in Koritnice	1.077	33.462
Podstenjšek	Šembije, Podtabor, Podstenjšek, Mereče, Podstenje in zaselek Mežnarija	424	13.815

čenja, pogostost in obseg preiskav za posamezno mesto. Kontrolne točke vodovodnih sistemov so vzorčna mesta pri uporabnikih, na zajetju in v vodohranih. Vzorčenje in preskušanje pitne vode je izvajal Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije z Reke, in sicer v skladu s sprejetim Planom vzorčenja pitne vode na vodovodnih sistemih Ilirska Bistrica, Knežak in Podstenjšek.

Pri ocenjevanju skladnosti pitne vode upoštevamo določene mikrobiološke in kemijske parametre. Spremljamo tudi indikatorske parametre, katerih mejne vrednosti niso določene na osnovi neposredne nevarnosti za zdravje, saj imajo le opozorilno vlogo. Če so njihove vrednosti povišane, preverimo vzroke in prisotnost drugih onesnaževal. Med indikatorske parametre zato spadajo mikrobiološki in fizikalno-kemijski parametri, kot so barva, električna prevodnost in vrednosti pH vode.

Redna mikrobiološka preskušanja pitne vode v večini primerov obsegajo določanje števila mikroorganizmov (*Escherichia coli*, skupne koliformne bakterije, enterokoki, skupno število mikroorganizmov pri 37 °C). V obseg občasnih mikrobioloških preskušanj pitne vode so vključeni parametri rednega mikrobiološkega preskušanja pitne vode in določanje *Clostridium perfringens* (s sporami). Osnovna redna fizikalno-kemijska preskušanja pitne vode obsegajo naslednje parametre: barvo, vonj, motnost, temperaturo, prosto klor, pH, elektroprevodnost, oksidativnost, amonij in nitrit. Razširjena analiza poleg osnovnih rednih fizikalno-kemijskih preskušanj vključuje še trihalometane.

Na vodovodnem sistemu Ilirska Bistrica se pitna voda pripravlja s postopki sedimentacije, mikrofiltracije in dezinfekcije pitne vode s plinskim klorom. Na vodovodnem sistemu Knežak poteka postopek sedimentacije in dezinfekcija pitne vode s plinskim klorom. Na vodovodnem sistemu Podstenjšek je do konca novembra 2019 prav tako potekal postopek sedimentacije in dezinfekcije pitne vode s plinskim klorom. Od začetka decembra 2019 se pitna voda pripravlja s postopkom ultrafiltracije in dodajanja tekočega dezinfekcijskega sredstva.

REZULTATI NOTRANJEGA NADZORA PITNE VODE IN DRŽAVNEGA MONITORINGA PITNE VODE

V letu 2019 je bilo za redni notranji nadzor odvzetih 81 vzorcev obdelane vode za mikrobiološka preskušanja in prav tako 81 vzorcev za fizikalno-kemijska preskušanja. Mikrobiološka

in fizikalno-kemijska preskušanja in terenske meritve so osnova za ugotovitev skladnosti in zdravstvene ustreznosti pitne vode.

Zbir mikrobioloških in fizikalno-kemijskih preskušanj pitne vode je uporabnikom na vpogled na sedežu podjetja.

V okviru izvajanja notranjega nadzora pitne vode sta bila na vodovodnem sistemu Ilirska Bistrica dva neskladna vzorca. V prvem primeru je bil vzorec pitne vode neskladen zaradi prisotnosti skupnih koliformnih bakterij, v drugem primeru pa je bila pitna voda neskladna zaradi povečanja skupnega števila mikroorganizmov pri 37 °C. Ob ugotovljeni neskladnosti pitne vode so bili v obeh primerih uvedeni ukrepi za odpravo neskladja, ki jim je sledilo ponovno vzorčenje in preskušanje pitne vode. Oba vzorca sta bila po ponovnem vzorčenju skladna.

Na vodovodnem sistemu Podstenjšek je bil en vzorec neskladen zaradi prisotnosti skupnih koliformnih bakterij. Ob ugotovljeni neskladnosti pitne vode je bil uveden ukrep za odpravo neskladja. Nato je sledilo ponovno vzorčenje in preskušanje pitne vode. Pri ponovnem vzorčenju je bil vzorec skladen.

Na vodovodnem sistemu Knežak so bili vsi preskušani vzorci pitne vode skladni z zahtevami Pravilnika.

V Tabeli 1 je prikazano število odvzetih in število neskladnih vzorcev pitne vode za mikrobiološka in fizikalno-kemijska preskušanja v okviru notranjega nadzora na vodovodnih sistemih Ilirska Bistrica, Knežak in Podstenjšek.

Kakovost pitne vode se poleg notranjega nadzora spremlja tudi v okviru državnega monitoringa. Zagotavlja ga Ministrstvo za zdravje, nosilec monitoringa pa je Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano.

V sklopu državnega monitoringa je bilo v letu 2019 na vodovodnih sistemih Ilirska Bistrica, Knežak in Podstenjšek odvzetih skupno 37 vzorcev za mikrobiološka preskušanja in 37 vzorcev za fizikalno-kemijska preskušanja. Vsi preskušani vzorci pitne vode iz vseh treh vodovodnih sistemov so bili ocenjeni kot skladni in zdravstveno ustrezni.

V Tabeli 2 je prikazano število odvzetih in število neskladnih vzorcev pitne vode za mikrobiološka in fizikalno-kemijska preskušanja v okviru državnega monitoringa na vodovodnih sistemih Ilirska Bistrica, Knežak in Podstenjšek.

Tabela 1: Notranji nadzor pitne vode v letu 2019

Vodovodni sistem	Mikrobiološka preskušanja		Fizikalno-kemijska preskušanja	
	Število odvzetih vzorcev	Število neskladnih vzorcev	Število odvzetih vzorcev	Število neskladnih vzorcev
Ilirska Bistrica	56	2	56	0
Knežak	12	0	12	0
Podstenjšek	13	1	13	0

Tabela 2: Državni monitoring pitne vode v letu 2019

Vodovodni sistem	Mikrobiološka preskušanja		Fizikalno-kemijska preskušanja	
	Število odvzetih vzorcev	Število neskladnih vzorcev	Število odvzetih vzorcev	Število neskladnih vzorcev
Ilirska Bistrica	30	0	30	0
Knežak	5	0	5	0
Podstenjšek	2	0	2	0

PREKUHAVANJE PITNE VODE V PREHRAMBNE NAMENE

Ob obilnem, dolgotrajnem deževju, kratkotrajnih nalivih, taljenju snega ipd. se pogosto zgodi, da motnost pitne vode na vodovodnih sistemih v upravljanju JP Komunala Ilirska Bistrica, d. o. o., naraste nad mejno vrednost, ki za naše vodne vire znaša 1 NTU. Ob ugotovljeni povečani motnosti pitne vode je potrebno v skladu s HACCP načrtom razglasiti ukrep prekuhavanja pitne vode, ki traja toliko časa, dokler motnost pitne vode ne pade pod mejno vrednost.

Zaradi obilnih padavin in posledično povečane motnosti pitne vode je bilo v letu 2019 na vodovodnem sistemu Ilirska Bistrica 98 dni z uvedenim ukrepom obveznega prekuhavanja pitne vode v prehrambne namene.

Ob povečani motnosti pitne vode na vodnih virih Zmrzlek in Sela, ki oskrbuje vodovodni sistem Knežak, smo prebivalce na vodovodnem sistemu Knežak oskrbovali z vodo iz vodovodnega sistema Postojna – Pivka in na ta način uporabnikom zagotavljali zdravstveno ustrezno pitno vodo.

Uporabniki vodovodnega sistema Podstenjšek so morali vodo v prehrambne namene prekuhavati celo leto 2019, saj je bil na tem vodovodnem sistemu stalen ukrep prekuhavanja od 15. 10. 2015 zaradi ugotovljene prisotnosti oocist parazitov iz rodu *Cryptosporidium* in cist parazitov iz rodu *Giardia*. 12 dni je bila poleg ugotovljene prisotnosti cist in oocist parazitov v pitni vodi vzrok za uveden ukrep prekuhavanja pitne vode v prehrambne namene tudi povečana motnost pitne vode.

ZAKLJUČEK

Na osnovi rezultatov, pridobljenih s preskušanjem pitne vode v okviru notranjega

nadzora in državnega monitoringa na vodovodnih sistemih Ilirska Bistrica in Knežak, ugotavljamo, da je bila v letu 2019 oskrba s pitno vodo ustrezna in varna za uporabo. V času obilnih padavin pa je priprava pitne vode neustrezna.

Priprava pitne vode na vodovodnem sistemu Podstenjšek je bila v letu 2019 neustrezna. Poleg povečane motnosti pitne vode v času obilnih padavin je bila v letu 2015 ugotovljena tudi prisotnost parazitov v pitni vodi (*Giardia* – 2 cisti in *Cryptosporidium* – 1 oocista), kar predstavlja veliko tveganje za zdravje uporabnikov.

Da bi lahko na vseh treh vodovodnih sistemih, ki jih ima Javno podjetje Komunala Ilirska Bistrica, d. o. o., v upravljanju, obvladovali pripravo pitne vode in uporabnikom zagotavljali neprekinjeno oskrbo s skladno in zdravstveno ustrezno pitno vodo, mora lastnik vodovodnih sistemov Občina Ilirska Bistrica zagotoviti ustrezno pripravo pitne vode. Na kakovost pitne vode vpliva tudi vsak posameznik v družbi z rednim nadzorom interne vodovodne instalacije in spremljanjem obvestil ter priporočil izvajalca javne službe glede ukrepov za zagotavljanje kakovosti pitne vode. ●

Pripravila:
Anita Batista, dipl. san. inž.

Direktor
Igor Batista



BISTRIŠKI RDEČI KRIŽ RAZVESELIL STANOVALCE DOMA NA MEDENOVEM HRIBU

Na Območnem združenju Rdečega križa Ilirska Bistrica smo v okviru izvajanja spremljevalnih ukrepov za uporabnike organizirali več delavnic, na katerih smo poleg pogovorov o različnih vsebinah pripravljali izdelke za 8. marec.

5. marca smo varovance Doma starejših občanov Ilirska Bistrica razveselili z modno revijo, na kateri so se sprehodili modeli, oblečeni v oblačila iz »starih časov«, pa vse do današnjega dne. Program je vodila in povezovala podpredsednica Dorica Kalčič, ki je spretno povabila prostovoljke, da so povedale nekaj besed o svojih oblačilih. V zadnjem delu revije smo podrobno predstavili uniformo Rdečega križa Slovenije in pojasnili, za kakšne namene in kako se uporablja.

Kakšnih 80 starostnikov in starostnic je bilo navdušenih nad nastopom prostovoljk Rdečega križa.

V nadaljevanju smo jim ponudili sladke dobrote in darilca. Ob dobri kavici, ki so jo pripravili v kuhinji Doma starejših občanov Ilirska Bistrica, smo zapeli stare pesmi, ki so jih nekoč prepevali mamicam ob praznovanju dneva žena.

Posebej se zahvaljujemo vodstvu in osebju doma, da nam omogoči tovrstne aktivnosti, ki jih Rdeči križ namenja starejšim. ●

RKS – Območno združenje
Ilirska Bistrica
Jožica Vidmar, sekretarka



»PREPREČIMO INFARKT IN MOŽGANSKO KAP«

Vse pohvale vredno je bilo vabilo Zdravstvenega doma Ilirska Bistrica na predavanje »Preprečimo infarkt in možgansko kap«, ki je bilo objavljeno v občinskem glasilu Bistriški odmevi.

Omenjenemu predavanju smo udeleženci lahko prisluhnili v prostorih zdravstvenega doma 24. 2. 2020 ob 18. uri. Predavala je Sunčana Marija Tomič, dr. med., spec. družinske medicine, ki ima tudi diabetološko ambulanto v Ilirski Bistrici. Naj pri tem omenimo, da zdravstveni dom že dolgo časa zamaženo išče zdravnike družinske medicine in pediatra. Tako so obstoječi zdravniki družinske medicine velikokrat preobremenjeni z delom v svoji ordinaciji in službi nujne medicinske pomoči, kar vpliva na kvaliteto obravnave posameznih pacientov.

O čem je tekla beseda na tem predavanju? Zdravnica Tomič nas je poučila o dejavnikih tveganja za možgansko kap in srčni infarkt. Poldrugo uro nas je na preprost in slikovit način poučila o dejavnikih, na katere lahko vplivamo sami (zdrava prehrana, fizična aktivnost in kajenje). Seveda vse to vpliva tudi na arteriosklerozo, diabetes, visok krvni pritisk in drugo. Na genetske dejavnike pa imamo veliko manjši vpliv. Poudarila je, da je vsak pacient specifičen glede na dejavnike tveganja in zahteva posebno obravnavo. S starostjo pa se pri po-

samezniku pojavi vse več dejavnikov tveganja za srčni infarkt in možgansko kap, kar je zelo obremenjujoče tako za bolnika kot zdravnika. V zadnjem času je v porastu tudi stres, ki ima zelo velik vpliv na zdravje ljudi in njihove bolezni. Lahko bi še marsikaj povzeli iz njenega izčrpnega predavanja. Udeleženci predavanja (vsi že v tretjem življenjskem obdobju) so na koncu lahko postavljali vprašanja in dobili ustrezne odgovore. Izrazili so tudi željo, da bi bilo takšnih predavanj več. Zelo verjetno bi prispevala h kakšnemu obisku manj pri zdravniku. ●

Vilko Grlj



| SOCIALNA DEJAVNOST



| KRVODAJALSTVO

Rdeči križ Ilirska Bistrica obvešča občane in občanke,
da zbiranje oblačil in drugega blaga do nadaljnjega odpade.
Zaradi trenutnega stanja prosimo, da ne puščate blaga v bližini skladišča Rdečega križa.

**Vsem krvodajalcem in krvodajalkam, ki ste 19. marca 2020 darovali
svojo dragoceno kri na krvodajalski akciji v Ilirski Bistrici, se v imenu vseh,
ki jim boste rešili življenje, ali pomagali ozdraveti, prisrčno zahvaljujemo.**

Želimo vam dobrega zdravja in vedrega počutja!

RKS – Območno združenje Ilirska Bistrica

RAZSTRUPLJANJE

V današnjih časih je naše telo obremenjeno s številnimi strupi, ki jih v preteklosti nismo poznali. Obstaja na tisoče različnih kemikalij, ki smo jim izpostavljeni vsakodnevno. Strupi se kopičijo predvsem v maščevju, pa tudi v jetrih in drugih organih. Vplivajo na naš imunski sistem, hormone, možgane, škodujejo tako otrokom kot starejšim. Se sploh zavedate s kolikšno količino toksičnih stvari pridete vsakodnevno v stik? Voda iz plastenke (plastika in mikroplastika), ocvrta hrana, industrijsko predelana hrana, amalgamske zalivke v zobeh, pesticidi, kemikalije in težke kovine iz ličil, čistila, izpušni plin, elektromagnetno sevanje in še bi lahko naštevala. Na žalost se nekaterim stvarem nikakor ne moremo izogniti, zato je pomembno, da telesu pomagamo te stvari predelati in izločiti.

Kopičenje toksinov v telesu lahko povzroči glavobole, utrujenost, ščitnične probleme, avtoimunske bolezni, nespečnost, raka, ekceme, akne, probleme s prebavo, težave z zbranostjo in učenjem, palpitacije srca, hormonske težave, depresijo ...

Večina spojin se predela/metabolizira v jetrih in izloči prek črevesja z blatom in z urinom prek ledvic. Ne smemo pa pozabiti na kožo in pljuča, ki tudi opravljajo funkcijo izločanja toksinov iz telesa.

Jetra se razstrupljajo ves čas. Kako učinkovito se to zgodi, je odvisno od tega, ali imajo na voljo vse vitamine, minerale, proteine, ki jih potrebujejo. V jetrih potekajo tri faze razstrupljanja. V 1. fazi se v maščobi topni toksini/snovi pretvorijo v vodotopne toksine, ki jih telo lažje izloči. V 2. fazi poteče nevtralizacija toksinov iz prve faze. V 3. fazi pa se toksini iz 1. in 2. faze izločijo z blatom in urinom. Pomembno je, da dnevno podpremo vse tri faze razstrupljanja.

PRVA FAZA

V 1. fazi se zgodi metilacija toksinov, za kar je potrebna metilna skupina. Dobiemo jo iz aktivnih B vitaminov (metilfo-

lat, metilkobalamin, P5P...), potrebuje pa tudi magnezij, cink, vitamine C, A, E in žveplove spojine (česen, čebula).

1. fazo razstrupljanja podpre tudi eno najbolj znanih zelišč za razstrupljanje –



to je pegasti badelj. Če hočemo učinkovito razstrupljanje, pa podpora samo 1. faze ni dovolj, ampak moramo podpreti tudi 2. fazo.

DRUGA FAZA

2. fazo podpremo z zeleno listnato zelenjavo, brokolijem, cvetačo, zeljem (tudi kislim zeljem), ohrovtom in ostalo zelenjavo iz družine križnic. Tudi tukaj so pomembne komponente iz česna in čebule. Pomagamo si pa lahko tudi s kurkumo, artičoko in rožmarinom.

TRETJA FAZA

V 3. fazi je pomembno, da zagotovimo dnevno odvajanje blata. Pomembno je, da uživamo veliko vlaknin. Pomagamo si lahko z mletimi lanenimi semeni, chia semenom ali mletimi semeni indijskega trpotca. K rednemu odvajanju pomagajo tudi probiotiki in zadostna količina tekočine.

Priporočljivo je, da uživamo veliko zelenjave, dovolj kvalitetnih proteinov (živali iz pašne reje) in zdravih maščob; ne pijemo alkohola; ne uživamo procesirane hrane in sladkorja; se vsakodnevno gibamo; poskrbimo za hidracijo in dovolj spimo.

Poleg pravilne prehrane pa lahko telesu pomagamo pri razstrupljanju tudi na

druge načine, ki jih bomo podrobno spoznali na delavnici za razstrupljanje, ki se bo pričela 18. 4. 2020. Za več informacij in prijavo pišite na: asja.frank@gmail.com ali pokličite na 051 310 464.

*Asja Frank,
mag. farmacije in pripravnica
funkcionalne medicine*



KLINČKI – ZDRAVA ZAČIMBA IZ NOVEGA SVETA



Klinčki ali nageljnovi žbice so topla aromatična začimba, ki ima nekaj vitaminov, antioksidantov in en pomemben mineral, zaradi vsega tega pa kar nekaj pozitivnih delovanj, ki se bodo pokazala, če bodo klinčki del zdrave, uravnotežene in raznolike prehrane.

KLINČKI SO ZAKLAD VZHODNE MEDICINE

V daljni Indoneziji, na Moluških otokih, raste zanimiv zimzelen grm iz družine mirtovk, ki seže v višino do 12 metrov. Med listi se oblikujejo drobna socvetja. Popki so blede smetanaste barve; stebelca popkov pa so zelena. Tik pred cvetenjem dobijo zanimivo purpurno rdečo barvo in v trenutkih, preden se droben beli cvet odpre, je pravi čas za nabiranje. Popke nato sušijo, da postanejo rjavi in krhki, njihov omamni vonj pa že od starega veka navdušuje ljudi po vsem svetu. Že tisočletja pred Magellanom in Markom Polom so po oceanih pluli trgovci z začimbami, ki so dobro poznali njihovo vrednost.

Klinčki so že zdavnaj našli pot v kuhinje naših babic in lekarne. Tradicionalna kitajska medicina uporablja olje klinčkov za dviganje energije yang v ledvicah, vranici in želodcu. Tam, kjer manjka toplote, klinčki ponovno vzpostavijo pretok energije. Učinkoviti so pri odpravljanju posledic stresa, težavah s tesnobo in nespečnostjo. Ženske so si nekoč proti koncu nosečnosti v hrano dodajale mlete klinčke, da so okrepile maternične mišice in si olajšale porod.

VSEBUJEJO VITAMINE IN EN MINERAL

Imajo zelo malo kalorij. Ena čajna žlička (dva grama mletih klinčkov) ima le 21 kalorij. S to nizko energijsko vrednostjo pokrijemo kar 30 % potreb, ki jih ima naše telo po mineralu manganu. Tega potrebujemo za krepitev možganov in kosti. Klinčki poleg mangana vsebujejo vlaknine, ki preprečujejo prebavne težave. Z njimi zaužijemo še nekaj vita-

mina C in K. Prvega potrebuje imunski sistem, drugi pa sodeluje v procesih, ki preprečujejo strjevanje krvi.

MOČAN ANTIOKSIDANT

Klinčki vsebujejo antioksidantno spojino, ki se imenuje eugenol. Ta s svojim delovanjem zmanjšuje oksidativni stres, ki v telesu lahko vodi v pojav kroničnih bolezni in pospešuje staranje. Študije so pokazale, da je eugenol pri preprečevanju oksidativnega stresa petkrat bolj učinkovit kot vitamin E, ki je tudi močan antioksidant. Poleg tega naj bi eugenol pomagal proti raku in zelo dobro vplival na zdravje jeter.

DELUJEJO PROTIMIKROBNO

Klinčki naj bi med drugim pomagali preprečevati razraščanje bakterij, ki povzročajo krče, drisko in utrujenost, ter drugih patogenov. S protimikrobnim delovanjem zelo pripomorejo k zdravju ustne votline. Zmanjšujejo tveganje za razraščanje bakterij, ki vodijo v bolezen dlesni.

DOBRO VPLIVAJO NA KRVNI SLADKOR

Študije so pokazale, da njihovo uživanje pomaga pri uravnavanju krvnega sladkorja tudi pri sladkornih bolnikih.



Dobro naj bi vplivali na izločanje hormona inzulina in celo na celice, kjer ta hormon nastaja. Poskrbijo tudi za to, da se sladkor iz krvi prenese v celice, kjer ga te lahko porabijo za energijo.

ODLIČNI ZA ZDRAVJE KOSTI

Z leti izgubljammo kostno maso, klinčki pa to pomagajo preprečevati. Pri tistih, ki kostno maso izgubljajo prehitro, pride do osteoporoze. To je nevarno stanje, saj ga običajno ne opazimo, dokler se porozne kosti ne zlomijo. Klinčki naj bi to pomagali preprečevati, saj vsebujejo veliko mangana, pa tudi antioksidanta eugenola.

ZNIŽUJEJO VISOK KRVNI TLAK

Samostansko zdravilstvo je priporočalo žvečenje klinčkov tudi pri visokem krvnem tlaku, glavobolu, šumenju v glavi, vodenici. Žvečenje vsaj štirih klinčkov na dan je pomagalo pri bolečinah zaradi putike, artritisa in revme. Zaradi toplotnih učinkov pa so odsvetovali njihovo uporabo pri vročici. Sodobna znanost je v klinčkih odkrila bogat nabor sestavin, ki skupaj tvorijo najmočnejši antioksidant na svetu.

KLINČKI V KUHINJI

Najbolj pogosto klinčke uporabljamo pozimi za kompote, čaje in kuhano vino. Okus kislega zelja in sarm je brez klinčkov blede in nepopoln. Tudi sladko zelje izstopi iz povprečja z dodatkom noževe konice mletih klinčkov. Ko pripravljamo domačo marmelado in želimo, da bo res aromatična in sladka tudi brez dodanega sladkorja, ji dodamo ščepec soli, nekaj klinčkov in zvezdni janež. Učinek bo popoln, saj aroma tudi po več letih ostane intenzivna.

Ko pa pripravljate sadno dekoracijo za praznično mizo, ne pozabite v eno pomarančo ali mandarino zatakiniti nekaj klinčkov. S tem preženete mrčes in do-

datno odišavite prostor. Vonja pa ne pozabimo nikoli, zato moramo poskrbeti, da nas bo spominjal na lepe stvari.

DOMAČI OSVEŽILEC ZRAKA IN REPELENT

Danes so moderni sintetični parfumi, osvežilci prostorov in repelenti, čeprav nekatere začimbe to nalogo opravijo bolje in mednje spadajo tudi klinčki. Še posebej odlično se eterično olje klinčkov izkaže pri pripravi domačega sredstva proti komarjem in klopom.

V 0,5 dl osnovnega olja (sezamovo ali kokosovo) dodamo 10 kapljic eteričnega olja klinčkov, 10 kapljic eteričnega olja pomaranče in 5 kapljic eteričnega olja mete.

Ta mešanica nam lepo diši, insektom pa prav nič. Nikar pa s tem ne namažite svojega mačka ali psa, saj bo popolnoma izgubljen! Mačke in psi se orientirajo po vonju in jih tako močne vonjave zmedejo. Mrzlično se poskušajo umiti ali povlajati v kaki še močnejši stvari, kar pa nam gotovo ne bo všeč.

S KOLIČINO NE SMEMO PRETIRAVATI!

Z nobenim zdravim živilom ni dobro pretiravati. Klinčki so res močna začimba tudi zaradi vsebnosti eugenola, s katerim se lahko zastrupimo, če pretiravamo z njihovim uživanjem. To pa se ne bo zgodilo, če bomo po klinčkih posegali v normalnih količinah (5 celih klinčkov ali 1 čajna žlička mletih na dan).

Pazite nase in ostanite zdravi! ●

TR

JEZIKOVNI NASVETI

KAKO PISATI IN SKLANJATI IZRAZA »KORONAVIRUS« IN BOLEZEN »COVID-19«?

V medijih zasledimo različne možnosti zapisa virusne bolezni covid-19. Kako izraz in z njim povezane pravilno uporabljati?

O koronavirusu lahko že v Slovarju novejšega besedja iz leta 2013 in drugi izdaji SSKJ (2014) preberemo, da gre za samostalnik moškega spola, ki označuje virus iz družine z latinskim imenom Coronaviridae. Kot vse podobne zložene besede ali zloženske (adenovirus, enterovirus, rotavirus, retrovirus) tudi **koronavirus pišemo v slovenščini kot eno besedo, izgovarjamo pa ga z dvema naglasoma korónavírus** (povzročitelj bolezni je koronavirus; okužba s koronavirusom).

Nekoliko natančnejša je razlaga v Slovenskem medicinskem slovarju, v katerem je iztočnica zapisana nepodomačeno (coronavirus), kakor je razširjeno v strokovni literaturi.

Za javno rabo priporočam podomačeni zapis, ki sledi izgovarjavi, tj. koronavirus, in ga uporabljajo tudi slovenski mikrobiologi.

SKLANJANJE KRATICE SARS-COV-2

Koronavirusov je več vrst, označujemo jih z različnimi kratkicami.

Zapleteno zloženih kratic ne sklanjamo (kratica se ne pregiba z glasovnimi končnicami – 3. sklanjatev): **dnevno spremljanje okužb s SARS-CoV-2**.

Kratico uporabljamo zgolj za pisno komunikacijo; govorno pa uporabljamo: **novi koronavirus**, tudi **koronavirus SARS dva** ali **virus, ki povzroča covid-19**.

ZAPIS IN SKLANJANJE BOLEZNI COVID-19

ZAČETNICA

Bolezen, ki jo povzroča SARS-CoV-2, so poimenovali **koronavirusna bolezen 2019** ali s kratico **COVID-19**. Kratiko pi-

šemo z malimi ali z velikimi črkami: **covid-19** ali **COVID-19**. Zapis Covid-19 je napačen.

ZAPIS

Prevzete občnoimenske besede v skladu s pravopisnimi načeli pišemo tako, kot jih izgovarjamo. Izjema so tiste besede, ki so se v rabi že tako uveljavile, da jih pišemo v citatni obliki, torej kot covid-19 (in ne kovid-19, čeprav jo tako izgovorimo).

SKLANJANJE

Čeprav je še pred desetletjem zapis z vezajem vseboval tudi napotilo, da se prva sestavina ne sklanja, če sta sestavini povezani s stičnim vezajem (Jean-Paul, rod. Jean-Paula ...), je sodobna praksa drugačna, saj **zaradi večje jasnosti sestavino pred vezajem sklanjamo tudi, če sta enoti povezani s stičnim vezajem** (Jean-Paul, rod. Jeana-Paula ...).

Enako velja za opazovano kratico:

covid-19, covid-19, covidu-19, covid-19, pri covidu-19, s covidom-19.

Taka raba prevladuje tudi v aktualnih besedilih:

- *Proizvajalci zdravil po vsem svetu si sicer prizadevajo, da bi razvili cepivo proti epidemiji COVID-19, ki je na Kitajskem doslej zahtevala 1770 ...*
- *Zavzeli so se za okrepljeno sodelovanje in skupno ukrepanje proti covidu-19.*
- *Za covidom-19 zboli precej manj otrok kot odraslih in le redko razvijejo opazne simptome.*

Pogosto pa se poimenovanje bolezni covid-19 uporablja kar v imenovalniku, če kot desni prilastek pojasnjuje ali še enkrat pove tisto, kar je bilo rečeno prej: *bolnik s simptomi nove koronavirusne bolezni covid-19 ali po zapletih zaradi bolezni covid-19*.

Še naprej spremljajte jezikovne nasvete in mi pišite na troj3@gmail.com. Vesela bom vaših odzivov. ●

Tamara Rojc, prof. slov.

PET JE SINONIM ZA NOVE IZKUŠNJE ...

Za nami je »5. Valentinov koncert«, za katerega so dan po godovnem dnevu svetnika, ki ga najbolj spoštujejo zaljubljeni, poskrbele članice pevske skupine Kalina in v soboto, 15. februarja, do zadnjega kotička napolnile dvorano Doma na Vidmu.

Numerološko prinaša število pet nove izkušnje, kaže na spremembe in nova poznanstva, česar ta večer ni manjkalo.

Uvodoma so gostiteljice pod vodstvom Janje Konestabo občinstvu postregle s slovenskimi ljudskimi napevi, nato pa oder prepustile gostji Martini Konestabo, ki se je predstavila z dvema avtorskima pesmima – med drugim s pesmijo *Kako lep je dan*, s katero se je uvrstila na prvo mesto glasbene lestvice Radia Velenje.

Organizatorice koncerta vsako leto skrbno izberejo goste in vedno znova poskrbijo za presenečenja, ki ne gredo

še dolgo v pozabo. Letos sta bila to učenca solopetja Glasbene šole Ilirska Bistrica iz razreda prof. Janje Konestabo, Karmen Dekleva in Leon Žužek, ki sta navdušila z duetom Daniela in Hane iz opere *Vesela vdova*. Leon, študent Biotehnične fakultete v Ljubljani, se je vpisal na Glasbeno šolo Ilirska Bistrica – smer solo petje, pred dvema letoma. Karmen Dekleva, ki študira zgodovino in sociologijo na Filozofski fakulteti v Ljubljani, pa je pričela z učenjem solo petja že pri petnajstih letih.

Moški pevski zbor Dragotin Kette, gost Valentinovega koncerta, izhaja iz bogate

kulturne tradicije, ki korenini v obdobju čitalništva in neprekinjeno nastopa od leta 1945 dalje. Ime po domačem pesniku so si pevci dali leta 1970. Vajeti zbora je v pevski sezoni 2019/2020 prevzela Janja Konestabo, ki izziv potrjuje z besedami: »Moram priznati, da zelo uživam s pevci MoPZ Dragotin Kette, ker imajo moško energijo!«





Valentinov koncert ima vedno rdečo nit. Tokrat je bila to zgodba o Orionu, ozvezdju sedmih zvezd in zimzelenih melodijah iz zapuščine nekdanjih velikih festivalov, okrog katerih je spleta nit dipl. etnologinja in kulturna antropologinja ter rusistka Katarina Penko.

Orion je ozvezdje sedmih zvezd, ki najsvetlejše zableščijo na nebu med decembrom in marcem. Njihovo značilno obliko so poznale starodavne kulture po vsem svetu in okrog nje so se spletle številne legende. S pomočjo sedmih zvezd, sedmih trenutkov na nostalgijo in sedmih zimzelenih melodij iz zapuščine nekdanjih velikih festivalov Slovenske popevke, Opatije in Melodij morja in sonca so organizatorice zaključile Valentinov koncert. Zaključni prizor je simboliziral nebo z utripajočimi zvezdicami, simbolom upanja, sreče, prijateljstva in ljubezni, med katerimi so se sprehajali »Kettejevci« in delili vrtnice ...

Letošnji program so obogatile solistke: Janja Konestabo, Karmen Samsa in Elka

Možina. Karmen Samsa pravi, da je bila kot žena rokerja vedno obdana s tršimi ritmi, sedaj pa je čas, da prisluhne sebi in se spopade z izzivom najzahtevnejšega petja, ki ga izpopolnjuje in nadgrajuje. Elki Možina daje petje energijo. S pesmijo krmari med veselimi in žalostnimi trenutki. »Kar se mladost navadi, starost ohrani,« nam polaga na srce.

Verjamem, da velika večina mlajših ne pozna skladatelja Jureta Robežnika. Pozna pa zagotovo katero izmed njegovih pesmi Orion, Na vrhu nebotičnika, Vrtljak ... in prav zadnjo so si organizatorice koncerta izbrale za slovo od prečudovite publike. Vsi nastopajoči so jo skupaj z občinstvom kar dvakrat zapeli pod taktirko Janje Konestabo ob glasbeni spremljavi Nine Molina. »V življenju počnem veliko različnih stvari, zmeraj pa me je in me bo spremljala glasba, včasih bolj, včasih manj aktivno. Saj veste, »Življenje je vrtljak, ki ga vrtili sivi čas,« je povedal Jure Robežnik, Kozinov najgrajenec leta 2017.

Seveda pa lep in nepozaben večer oblikovalcev Valentinovega koncerta ni uspaval. Na pustno soboto so članice PS Kalina obogatile 35-letnico delovanja Društva invalidov Ilirska Bistrica s programom zimzelenih melodij in utrinki iz programa ukrajinsko-ruskih pesmi. V nedeljo, 1. marca, pa so zapele v Kulturnem domu Sveti Peter na 51. reviji Primorska poje.

Kljub temu, da že nekaj časa tudi v Sloveniji nismo imuni na koronavirus, zborovodkinja Janja Konestabo neutrudno pripravlja pevke PS Kalina za letošnji nastop na Taboru slovenskih pevskih zborov v Šentvidu pri Stični in si kot prva violina revije Primorska poje prizadeva, da bi »Kettejevce« pospremila na 51. nastop revije, ki letos poteka v znamenju 140-letnice rojstva Stanka Premrla, 100-letnice požiga Narodnega doma v Trstu in 90-letnice poboja bazoviških junakov. ●

Alenka Penko

35 LET »DRUŠTVA INVALIDOV« ILIRSKA BISTRICA

V februarju je društvo na zboru članov opravilo pregled lanskega dela in predstavilo program za letošnje leto ter svečano obeležilo 35-letnico delovanja v dvorani Doma starejših občanov v Ilirski Bistrici.

Kot predsednica društva sem uvodoma poudarila, da smo 35 let vztrajno korakali skupaj. Za to prehojeno pot, ki ni samo avtocesta, ampak so na njej tudi ovinki, je bilo potrebnih dosti kondicije in poguma, prilagajanja, sodelovanja, marljivost, dobre volje in vztrajnosti, da smo danes uspešna in prepoznavna invalidska organizacija. Zahvalila sem se vsakemu in vsem, ki so na kakršenkoli način soustvarjali in oblikovali našo razvojno pot in delovali z občutkom za prijazne stike s člani, z ljubeznijo do dobrodelnega dela ter s tem povezanim iskrenim sočutjem do invalidov v stiski. Predsednik Zveze delovnih invalidov Slovenije gospod Drago Novak pa je v svojem nagovoru izrazil zahvalo in spoštovanje vsem prostovoljcem, ki so s prostovoljnim socialnim delom prispevali k večjemu razumevanju invalidnosti in sožitju, k sprejemanju različnosti in

strpnosti v medsebojnih odnosih. Prepričan je, da bo današnji jubilej vzpodbuda za bodočo dejavnost tako za društvo invalidov kot za lokalno skupnost, ki se je že do zdaj pokazala kot občutljiv partner pri urejanju razmer na področju invalidskega varstva. Nadaljeval je, da obeležujemo 35-letno dejavnost društva invalidov na področju uresničevanja posebnih socialnih programov, namenjenih najbolj ranljivi skupini prebivalstva. Poudaril je, da smo se s svojo dejavnostjo uveljavili v lokalni skupnosti in s tem prispevali k promociji dela civilne družbe, ki odklanja diskriminacijo in teži k enakopravni obravnavi ter socialnemu vključevanju. Ta obletnica je spodbuda za spoznanje, da življenje ni nekaj statičnega temveč več en utrip skupnosti ljudi, v kateri se bomo počutili varno in sprejeto. Poudaril je tudi, da so obletnice mejniki, ki merijo čas za na-

zaj in za naprej, ki širijo spoznavna obzorja in so priložnost za nov dogovor, ki bo omilil notranje stike posameznikov; dogovor, ki bo znanilec novih časov. Kar naredimo dobrega za invalide danes, bo jutri pomembno za vse.

V nadaljevanju je predsednik ZDIS podelil članom pisna priznanja in častne znake, ki jih na predlog društva podeljuje ZDIS ob jubilejih. Prejemniki pisnih priznanj so invalidi, ki so pomembno prispevali k doseganju namenov in ciljev ZDIS ter k razvoju medsebojnega sodelovanja. Častni znak je priznanje, ki ga podeljuje ZDIS za vidne dosežke posameznika na področjih izvajanja ukrepov za izboljšanje kakovosti življenja invalidov in njihovo socialno vključenost. Posameznik ne more prejeti več kot en častni znak ZDIS.

Do sedaj so visoka priznanja že prejeli:

- ob 20-letnici – zlati znak ZDIS – Emil Štavar,
- ob 25-letnici – častni znak ZDIS – Nina Šuštar in Jožica Žibert,
- ob 30-letnici – častni znak ZDIS – Zvone Gombač, Marija Šircelj in Marija Uljan.

Ob 35-letnici so častne znake prejeli: Branko Hrvatin, Renata Mežnar in Lili-jana Samsa.

Pisna priznanja pa so prejeli: Marjan Boštjančič, Majda Hrvatin, Anica Kocjančič, Stanislav Mahne in Ivan Žibert.

Ob jubileju je društvo podelilo tudi društvene zahvale in priznanja. Zahvale so prejeli invalidi, ki so že 35 let člani društva: Ivan Jenko, Zora Jenko, Jože Drago Vrh, Marija Širok, Ljuba Valenčič in Vida Pugelj. Priznanja za prizadevno delo v društvu so prejeli: Irena Bubnič, Elza Pirih, Vida Urh, Magda Valenčič, Angelca Martinčič, Majda Potočnik in Jožica Žibert.

Praznovanje so popestrili hišni bend *Bajc in prijatelji* ter uveljavljena *ŽePS Kalina* z zborovodkinjo in mezzosopranistko Janjo Konestabo.

Tokratnega letnega srečanja in praznovanja jubileja so se poleg članov udeležili številni gosti iz društev invalidov in sorodnih društev iz domačega kraja. ●

Jožica Žibert



»NARVĚČ SVETA OTROKAM SLIŠI SLAVE«

Pri Univerzi za tretje življenjsko obdobje v Ilirski Bistrici že vrsto let deluje tudi študijska skupina, imenovana kulturna klepetalnica. V njej se družijo ljudje, ki se ukvarjajo s kulturo oz. umetnostjo ali pa so zgolj njeni ljubitelji.

Februarska srečanja že od same ustanovitve posvečamo spoznavanju predvsem slovenske klasične in sodobne literature. Letošnje je bilo še posebej slovesno. Zbrali smo se pri Jenezinovih na Ratečevem Brdu. V gosteh smo imeli dva izjemno zanimiva gosta – profesorja Ludvika Kalužo in igralca Anatola Šterna. Tema srečanja je bila Prešernova pesnitev *Krst pri Savici*, saj smo s tem želeli počastiti praznik slovenske kulture.

Ludvik Kaluža je ugleden in pronicljiv poznavalec slovenskega jezika, lektor in fonetik, bibliotekar, režiser in drama-

turg. Že več let tesno sodeluje z igralcem Šternom, ki se po upokojitvi ukvarja z recitiranjem celotnega Prešernovega sonetnega cikla in *Krsta pri Savici*, pa tudi monodramam slovenskih pesnikov in pisateljev.

Prešernov ep je zelo težko razumeti. Svobodomiseln in nerazumljen Prešeren je za glavno nit vzel ljubezen, neuresničljivo hrepenenje, ki vodi človeštvo v usodna dejanja, ki jim razum ne more slediti niti jih razložiti. Vplete spremijanje človeka, človeškega odnosa do

sebe, naroda in zgodovine. Poslušali smo tudi recitacijo soneta *O Vrba*, za slovo pa še *Zdravljico*. Nastop g. Šterna je bil popoln – globoko doživet in človeško prepričljiv.

Člani KK smo v družbi obeh gostov preživeli nepozaben večer, poln emocij in intelektualnih izzivov. ●

Z. Š.





ZDRAVE SLADICE BREZ SLABE VESTI

Postopek

V mešalniku zmiksajte vse sestavine. Po potrebi dodajte več tekočine. Zadržuje za dva smoothija.

CHIA PUDING

Zelo enostaven za pripravo. Le 4 sestavine, 5 minut in okusen zajtrk, malica ali desert je pripravljen! Chia semena so idealno živilo za povečevanje energije, vitalnosti in izboljšanje vzdržljivosti. Učinkovito uravnavajo lakoto in prebavo. So polna antioksidantov, vlaknin, kalija, magnezija in omega 3 maščobnih kislin.

Sestavine

- 360 ml rastlinskega mleka (mandljevo, rižovo ali sojino. Za bolj gost puding uporabite kokosovo mleko ali mleko iz indijskih oreščkov)
- 90 g chia semen
- 25 g medu
- vanilija

Dodatno

- sveže sadje
- oreški in semena

Postopek

V dovolj veliki posodi zmešajte rastlinsko mleko, chia semena, med in vanilijo. Pokrijte in postavite v hladilnik za 15 minut. Chia puding mora postati trden

Pozabite na sladkanje brez hranilnih vrednosti. Znebite se sladkorja in predelane hrane ter ju nadomestite s polnovrednimi živili. Posladkajte se in si obenem okrepite imunski sistem. Zdravo in okusno!

ZELENI SMOOTHIE ZA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA

Izbrana kombinacija svežega sadja, zelene listnate zelenjave in začimb pospeši vašo prebavo in istočasno okrepi imunski sistem. To je vitaminska in energijska bomba v zeleni preobleki.

Sestavine

- 1 banana
- 150 g ananasa (svežega ali zmrznjenega)
- 150 g špinata
- 20 g olupljenega svežega ingverja
- 20 g sveže kurkume (ali 5 g kurkume v prahu)
- 10 g medu
- ščepec črnega popra
- 250 ml (1 skodelica) rastlinskega mleka ali vode



in kremne teksture. Če je preveč tekoč dodajte še chia semen in postavite nazaj v hladilnik.

Po želji dodate sveže sadje, semena in oreščke (predlog za serviranje na sliki). V hladilniku ga lahko hranite do 5 dni.

Ivan Zatković
www.presnetorte.com



ZA VAŠE VOZILO POSKRIBIMO NA ENEM MESTU

URNIK: PON, TOR, ČET, PET: 07:00–15:00 SRE: 07:00–17:00, SOB: 08:00–12:00



► **TEHNIČNI PREGLEDI VOZIL**

► **PREGLEDI GASILNIKOV**

► **KONTROLA TAHOGRAFA
IN OMEJEVALNIKA**

► **PRENOS TER OBDELAVA
PODATKOV IZ DIGITALNIH
TAHOGRAFOV IN
VOZNIKOVH KARTIC**



► **REGISTRACIJA VOZILA**

► **SPREMEMBA LASTNIŠTVA**

► **ODJAVA VOZILA IZ PROMETA**

► **REGISTRKE TABLICE**

► **PLAČILO LETNE DAJATVE
ZA UPORABO CEST**

► **SKLENITEV AVTOMOBILSKIH
ZAVAROVANJ**



TIB STORITVE d.o.o., Šercerjeva 17, 6250 Ilirska Bistrica

info@tib-storitve.si www.tib-storitve.si

V skladu z odlokom Vlade Republike Slovenije o začasni prepovedi izvajanja tehničnih pregledov in drugih postopkov za registracijo motornih vozil je veljavnost prometnih dovoljenj in zavarovanj motornih vozil, ki jim od 16. 3. 2020 do 16. 4. 2020 poteče veljavnost, avtomatsko podaljšana do 16. 5. 2020.

Ostanite zdravi!

*Srce je omagalo, dih je zastal,
a nate spomin bo ostal.*



ZAHVALA

V 76. letu starosti nas je zapustila naša draga žena, mama,
tašča in stara mama

VIDA TOMAŽIČ

(25. 1. 1944 – 23. 2. 2020)

iz Jablanice

Ob boleči izgubi se iskreno zahvaljujemo vsem sorodnikom, sosedom, prijateljem, znancem in sodelavcem, ki ste nam v težkih dneh nudili podporo, delili z nami žalost in bolečino ter nam kakor koli pomagali.

Hvala vsem, ki ste se z ljubeznijo in spoštovanjem poslovili od nje in jo v velikem številu pospremili na njeni zadnji poti k večnemu počitku.

**Žalujoci: mož Ivan, sinovi Janez, Bojan,
Jože in hči Tatjana z družinami**

*Prazen dom je in dvorišče,
zaman oko te naše išče.
Sledi ostale so povsod
od dela tvojih pridnih rok.*



ZAHVALA

Po hudi bolezni se je mnogo prezgodaj poslovil
naš dragi mož, ate in stari ate

IGOR BOBEK

(25. 5. 1956 – 5. 3. 2020)

Ob boleči izgubi se iskreno zahvaljujemo vsem sorodnikom, vaščanom, prijateljem in znancem, ki ste z nami delili žalost in bolečino, izrekli sožalje, darovali cvetje in sveče. Posebna zahvala gre osebnemu zdravniku Andreji Vinšek Grilj, patronažni službi in ostalemu osebju Zdravstvenega doma Ilirska Bistrica. Besede zahvale izrekamo tudi Onkološkemu inštitutu Ljubljana, Splošni bolnišnici Izola in Dializnemu centru Sežana.

Hvala g. župniku za opravljen obred, pogrebni službi JP Komunala Ilirska Bistrica, sosedi Martini Boštjančič za ganljive besede slovesa, pevcem Prijatelji Koper za zapete žalostinke in Gregorju Volku za zaigrano pesem ob zadnjem slovesu. Iskrena hvala vsem, ki ste nam bili v težkih trenutkih v pomoč in oporo ter ga v tako velikem številu pospremili na njegovi zadnji poti.

**Žalujoci: žena Darja, hčeri Anita in Marjetka z družinama
ter ostalo sorodstvo**

Janeževo Brdo, marec 2020

RAZVEDRILLO



Geslo nagradne križanke pošljite na naslov: **Bistriški odmevi, Bazoviška cesta 14, 6250 Ilirska Bistrica** s pripisom »Nagradna križanka«, **najkasneje do 28. aprila 2020.**
Frizerski salon Frizeraj poklanja 3 nagrade:
1. nagrada: moško striženje | 2. nagrada: fantovsko striženje | 3. nagrada: otroško striženje

1. DARILNI BON V VREDNOSTI 15 EUR prejme **JANKO GRILJ**, Jasen 3a, 6250 Ilirska Bistrica,
2. DARILNI BON V VREDNOSTI 10 EUR prejme **MARIJA SIMČIĆ**, Podgrajska 32a, 6250 Ilirska Bistrica,
3. DARILNI BON V VREDNOSTI 5 EUR prejme **TIMOTEJ VRH**, Dolnji Zemon 61, 6250 Ilirska Bistrica.