

## TABELA ZA SPREMLJANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA

V obdobju karantene natančno spremljajte svoje zdravstveno stanje in bodite pozorni na morebiten pojav simptomov in znakov okužbe z virusom SARS-CoV-2. Tudi po koncu karantene nadaljujte s spremljanjem svojega zdravstvenega stanja, dokler ne mine 14 dni od zadnjega visoko rizičnega tesnega stika z osebo s COVID-19 oz. 14 dni od prihoda v Slovenijo (v kolikor vam je bila odrejena karantena ob vstopu v Slovenijo). Pri tem vam je lahko v pomoč spodnja tabela.

**Če se pri vas v tem obdobju pojavijo znaki okužbe dihal (npr. slabo počutje, prehladni znaki, kašelj, vročina, težko dihanje) ali drugi bolezenski znaki, navedeni v tabeli, pokličite osebnega ali dežurnega zdravnika, kjer boste prejeli nadaljnja navodila. Zdravniku povejte, da ste oz. ste bili v karanteni.**

Ob izpolnjevanju tabele upoštevajte sledeča navodila:

- Tabelo izpolnjujte vsak dan ob približno isti uri.
- Za vsak dan spremljanja vnesite datum in uro opazovanja.
- Upoštevajte simptome in znake, ki so se pojavili oziroma so bili prisotni v zadnjih 24 urah (obdobje od zadnjega opazovanja).
- Če ste imeli/občutili/zaznali navedeni simptom v zadnjih 24 urah, napišite v kvadrat DA; če niste imeli/občutili/zaznali navedenega simptoma v zadnjih 24 urah, napišite v kvadrat NE.
- V primeru odgovora DA, lahko v istem okencu opišete vaše zdravstveno stanje.
- Vsak dan si ob isti uri izmerite telesno temperaturo in jo zapišite v tabelo.
- Če vzamete zdravilo za zniževanje telesne temperature, to zapišite v okence Telesna temperatura.

	1.dan	2.dan	3.dan	4.dan	5.dan	6.dan	7.dan
Datum							
Ura opazovanja							
<b>Simptomi (upoštevajte simptome v zadnjih 24 ur; vpišite DA/NE)</b>							
Telesna temperatura <i>(vnesite vrednost; označite, če ste vzeli zdravilo za zniževanje telesne temperature)</i>							
Mrzlica							
Slabo počutje							
Utrujenost							
Glavobol							
Bolečine v mišicah in sklepih							
Bolečina drugod <i>(navedite mesto bolečine)</i>							
Solzne, rdeče oči							
Občutek polnega nosu z izcedkom							
Izguba vonja in/ali okusa							
Boleče žrelo/grlo							
Kašelj (suh ali z izpljunkom)							
Občutek težkega dihanja							
Občutek bolečine v prsnem košu							
Občutek slabosti							
Bruhanje							
Driska (tekoče in večkrat dnevno odvajanje blata)							
Kožne spremembe							
Drugo <i>(zapišite)</i>							

	8.dan	9.dan	10.dan	11.dan	12.dan	13.dan	14.dan
Datum							
Ura opazovanja							
Simptomi ( <i>upoštevajte simptome v zadnjih 24 ur; vpišite DA/NE</i> )							
Telesna temperatura (vnesite vrednost; označite, če ste vzeli zdravilo za zniževanje telesne temperature)							
Mrzlica							
Slabo počutje							
Utrujenost							
Glavobol							
Bolečine v mišicah in sklepih							
Bolečina drugod (navedite mesto bolečine)							
Solzne, rdeče oči							
Občutek polnega nosu z izcedkom							
Izguba vonja in/ali okusa							
Boleče žrelo/grlo							
Kašelj (suh ali z izpljunkom)							
Občutek težkega dihanja							
Občutek bolečine v prsni koši							
Občutek slabosti							
Bruhanje							
Driska (tekoče in večkrat dnevno odvajanje blata)							
Kožne spremembe							
Drugo ( <i>zapišite</i> )							