



SLOVENSKO ZDRAVNIŠKO DRUŠTVO  
SLOVENIAN MEDICAL ASSOCIATION

Dunajska 162, 1000 Ljubljana, Slovenija

tel /phone +386 1 434 25 80, faks / fax +386 1 434 25 84

Ljubljana, 15. marec 2020

**Spoštovane dijakinje, dijaki, študentke, študentje,**

Mladi zdravniki in pediatri Slovenije se obračamo na vas s pozivom, da nam pomagate upočasniti hitrost širjenja okužbe z novim koronavirusom. Okužba lahko povzroči hudo pljučnico, ki se pri ranljivi populaciji kot so starejši in kronično bolni lahko konča s smrtjo. Pri mlajših pa lahko pride do pretiranega imunskega odziva, ki ga imenujemo citokinski vihar, ki se prav tako lahko slabo konča. Velika večina mladih vas k sreči ne bo utrpela nobenih zapletov ali resnih težav. Lahko le malo posmrkate ali dobite kratkotrajno vročino, verjetno pa sploh ne boste zboleli. Žal pa virus lahko prenesete naprej. Zato vas resno prosimo, da omejite svoje druženje. Res želimo in vas naprošamo: upoštevajte ukrep, da vsak poskrbi za samoizolacijo v največji možni meri.

V tem trenutku je najbolj pomembno, da zelo omejimo medsebojne stike. To pomeni, čim manj 'fizičnega' druženja kot je zbiranje v družbah, po lokalih, kinodvoranah in na domačih zabavah. V danem času tudi zdravniki odobravamo in celo spodbujamo druženje na socialnih omrežjih.

Seveda pa želimo, da ob tem ohranite čim bolj zdrav življenjski slog: pijete dovolj tekočine - vode; jeste svežo zelenjavo in sadje, se sprehodite ali tečete na svežem zraku. Tokrat sami in ne v družbi. Morda sedanjost priložnost izkoristite tudi za prekinitvev kajenja, saj vemo, da je okužba s koronavirusom pri kadilcih težja. In seveda: preberite kakšno dobro knjigo, pogledajte dober film in ne pozabite na študij.

Ob tem vas dodatno opozarjamo na najbolj ogrožene: to so starejši ljudje in kronični bolniki (**vaše babice, dedki...**). Le-ti naj bodo čim manj izpostavljeni možnosti okužbe. Zato pri nujnih stikih z omenjenima skupinama dosledno upoštevate navodila o preprečevanju prenosa okužb (umivanje rok, uporaba razkužil, razdalja ob pogovoru). Kljub temu, da imate radi svoje stare starše, vas tokrat prosimo, da jih ne obiskujete. Če jim že prinesete stvari iz trgovine, jih pustite pred vrati. Če jim znosite drva iz drvarnice, to počnite sami, brez njihove prisotnosti.

**Bodite dobro in ostanite čimbolj zdravi. Predvsem pa ostanite doma!**

Čim več zdravja Vam želimo

Mladi zdravniki Slovenije

Združenje za pediatrijo SZD

Pediatrična klinika Ljubljana