



MESTNA OBČINA
KRANJ



SPOROČILO ZA JAVNOST

V naslednjih dneh nadzor redarjev

Kranj, 2. november 2020 – Medobčinski inšpektorat Kranj ugotavlja, da so se občanke in občani dobro odzvali na poziv pred 1. novembrom, naj grobove obiščejo v tednu pred praznikom spomina na mrtve in se tako izognejo gneči ter širjenju okužbe z novim koronavirusom. Zaradi visokega števila obolelih za covid-19 so konec tedna zaprli športna in šolska igrišča, česar nekateri niso upoštevali. V prihodnjih dneh bodo izvajali poostren nadzor nad uporabo tovrstnih objektov.

Praznični konec tedna in lepo vreme sta privabila na prosto številne občanke in občane **Mestne občine Kranj (MOK)**. MOK v času soočanja z epidemijo covid-19 spodbuja svoje občanke in občane h gibanju in individualni športni rekreaciji – seveda ob upoštevanju zaščitnih ukrepov –, saj si tudi s tem krepijo imunski sistem. Hkrati pa jih opozarja, naj imajo v mislih, da na sprehajalnih in planinskih poteh niso sami. Zato naj bodo skrbni do okolja, spoštujejo druge sprehajalce in pohodnike, pa tudi to, kje parkirajo osebne avtomobile, ko se odpravijo v naravo.

Z vitaminom D proti okužbam

Sončni dnevi so prinesli spodbudno novico pri soočanju z boleznijo covid-19. Ta prihaja iz raziskovalnih krogov. Prof. dr. Marija Pfeifer, dr. med., asist. Darko Siuka, dr. med., in prof. dr. Igor Pravst, univ. dipl. kem., v [priporočilih za nadomeščanje holekalciferola](#) navajajo, da so z več opazovalnimi študijami med pandemijo ugotovili povezavo med nizkimi vrednostmi vitamina D in pogostejšim zbolevanjem ter hujšim potekom bolezni covid-19. Resda vzročne povezanosti te študije še ne dokazujejo, ima pa vitamin D dokazane mehanizme delovanja na imunski sistem, s katerimi lahko izboljša naravno odpornost proti akutnim virusnim in drugim okužbam dihal ter z zaviranjem pretiranega vnetnega odgovora ublaži njihov potek. Raziskava Nutrihealth, ki so jo opravili na reprezentativnem vzorcu zdravih Slovencev starih od 18 do 74 let, je pokazala, da ima v jesensko-zimskem obdobju (med novembrom in aprilom) približno 80 odstotkov odraslih Slovencev pomanjkanje vitamina D, 40 odstotkov zdravih pa hudo pomanjkanje. Zato priporočila o vnosu vitamina D ob soočanju z boleznijo covid-19 niso odveč.

Kužnost največja ob pojavu simptomov in dan prej

Ker osveščanja o bolezni covid-19 ni nikoli premalo, je dobro vedeti naslednje:

- **Obdobje kužnosti** se začne okvirno 2 dni (48 ur) pred pojavom prvih simptomov. Navadno **traja do 10 dni po pojavu simptomov**, pri tistih z oslABLJENIM imunskim sistemom pa lahko dlje, tudi 20 dni po pojavu simptomov.
- **Prvi simptomi so lahko zelo blagi**, zato se kot prvi dan simptomov šteje že pojav utrujenosti, zamašenega nosu z izcedkom, glavobola, praskanja v žrelu in podobno.

Več informacij

Kabinet župana

Oddelek za komuniciranje in protokol

Slovenski trg 1, 4000 Kranj, T: 04 2373 116

E: pr@kranj.si S: www.kranj.si FB: @MOKranj

- Najbolj značilni simptomi so kašelj, povišana telesna temperatura, mrzlica, bolečina v mišicah, sklepih in izguba vonja ali okusa, vendar **samo na podlagi simptomov ni mogoče ločiti covid-19 od ostalih okužb dihal**. Ocenjuje se, da je okoli 30 do 40 odstotkov okuženih brez simptomov, ti pa okužbo ravno tako lahko prenašajo.
- **Kužnost** je največja dan pred in na dan, ko se pojavijo simptomi.
- **Inkubacijska doba** (čas od okužbe do pojava simptomov) je od 1 do 14 dni oziroma v veliki večini primerov od 2 do 12 dni. Največ ljudi zboli 5. ali 6. dan po tem, ko so se okužili.
- Bolezen se v največji meri prenaša **kapljično** (večji izločki iz dihal – pred temi nas ščiti predvsem ustrezna razdalja 2 metra), lahko tudi **kontaktno** (preko okuženih površin, predmetov) in **aerosolno** (v zraku lebdeči majhni delci z virusom, ki se razširijo po prostoru).
- **Tveganje za prenos okužbe** je največje ob daljših nezaščitenih stikih na majhni razdalji v zaprtem prostoru in glasnem govorjenju. Na delovnem mestu je predvsem problematično skupno malicanje, pitje kave in podobno v istem prostoru (zaradi aerosolnega prenosa so posebej nevarni majhni in slabo prezračeni prostori – v takih prostorih nas ustrezna razdalja ne zaščiti pred prenosom okužbe).
- Trenutno je virus **zelo razširjen** med nami in je **vsaka, tudi blaga okužba dihal ali izguba vonja in okusa** lahko znak covid-19.

Več informacij

Kabinet župana

Oddelek za komuniciranje in protokol

Slovenski trg 1, 4000 Kranj, T: 04 2373 116

E: pr@kranj.si S: www.kranj.si FB: @MOKranj