



## Navodila o ravnanju in dovoljene aktivnosti

Šifra	Navodilo o ravnanju	Pojasnilo navodila o ravnanju
1	Počitek na domu	Zavarovanec mora biti med začasno zadržanostjo od dela le na naslovu svojega prebivališča, ki ga brez posebnega dovoljenja lahko zapusti zaradi zdravstvenih storitev (vključno s prevzemom zdravila, živila za posebne zdravstvene namene ali medicinskega pripomočka).
2	Počitek na domu z nujnimi izhodi v kraju prebivališča	Zavarovancu je dovoljeno omejeno gibanje v kraju prebivališča zaradi zdravstvenih storitev, vključno s prevzemom zdravila, živila za posebne zdravstvene namene ali medicinskega pripomočka, zaradi zagotavljanja osnovnih potreb zavarovanca (npr. nakup živil, urejanje nujnih upravnih zadev, prevoz otroka do vrtca/šole). V preostalem času mora biti zavarovanec na naslovu svojega prebivališča. Za odhod zavarovanca v tujino je potrebna odobritev ZZZS. Vlogo za odhod v tujino lahko poda zavarovanec sam ali njegov izbrani osebni zdravnik. Vloga se podaja v primeručasne zadržanosti od dela zaradi bolezni ali poškodbe, ne pa tudi zaradi nege ali spremstva. Kraj prebivališča je naselje, v katerem je naslov prebivališča. Če v tem naselju niso zagotovljene osnovne storitve za preživetje (npr. trgovina) ali druge neodložljive storitve (npr. upravna enota, na kateri mora nujno urediti dokumente), se za kraj prebivališča šteje tudi temu naselju najbližje naselje, v katerem so zavarovancu te storitve zagotovljene. Če ima zavarovanec poleg stalnega prebivališča tudi začasno prebivališče, se šteje, da je zavarovanec v časučasne zadržanosti od dela na naslovučasnega prebivališča, razen če osebnemu zdravniku ne sporoči drugače.
3	Dovoljeno gibanje v kraju prebivališča	Zavarovancu je v kraju prebivališča dovoljeno gibanje in izvajanje aktivnosti, ki ne vplivajo negativno na zdravstveno stanje zavarovanca oziroma prispevajo k čimprejšnji povrnitvi zavarovančeve zmožnosti za delo in njegovi vrnitvi na delo ter uveljavljanje zdravstvenih storitev, vključno s prevzemom zdravila, živila za posebne zdravstvene namene ali medicinskega pripomočka, zagotavljanje osnovnih potreb zavarovanca (npr. nakup živil, urejanje nujnih upravnih zadev, prevoz otroka v vrtec ali šolo), sprehodi, druge aktivnosti, ki jih določi osebni zdravnik. Za odhod zavarovanca v tujino je potrebna odobritev ZZZS. Vlogo za odhod v tujino lahko poda zavarovanec sam ali njegov izbrani osebni zdravnik. Vloga se podaja v primeručasne zadržanosti od dela zaradi bolezni ali poškodbe, ne pa tudi zaradi nege ali spremstva. Kraj prebivališča je naselje, v katerem je naslov prebivališča. Če v tem naselju niso zagotovljene osnovne storitve za preživetje (npr. trgovina) ali druge neodložljive storitve (npr. upravna enota, na kateri mora nujno urediti dokumente), se za kraj prebivališča šteje tudi temu naselju najbližje naselje, v katerem so zavarovancu te storitve zagotovljene. Če ima zavarovanec poleg stalnega prebivališča tudi začasno prebivališče, se šteje, da je zavarovanec v časučasne zadržanosti od dela na naslovučasnega prebivališča, razen če osebnemu zdravniku ne sporoči drugače.
4	Dovoljeno gibanje v kraju in izven kraja prebivališča	Dovoljeno gibanje v kraju in izven kraja prebivališča za vse aktivnosti, ki jih določi osebni zdravnik in ne vplivajo negativno na zdravstveno stanje zavarovanca oziroma prispevajo k čimprejšnji povrnitvi zavarovančeve zmožnosti za delo in njegovi vrnitvi na delo. Za odhod zavarovanca v tujino je potrebna odobritev ZZZS. Vlogo za odhod v tujino lahko poda zavarovanec sam ali njegov izbrani osebni zdravnik. Vloga se podaja v primeručasne zadržanosti od dela zaradi bolezni ali poškodbe, ne pa tudi zaradi nege ali spremstva.
5	Nega	V časučasne zadržanosti od dela zaradi nege je dovoljeno gibanje v kraju in izven kraja prebivališča zaradi uveljavljanja zdravstvenih storitev, vključno s prevzemom zdravila, živila za posebne zdravstvene namene ali medicinskega pripomočka, zagotavljanja osnovnih potreb zavarovanca, kot so npr. nakup živil, urejanje nujnih upravnih zadev, prevoz otroka v vrtec ali šolo ter druge aktivnosti, ki jih po priporočilih osebnega zdravnika ožjega družinskega člana, ta mora izvajati. Za odhod zavarovanca v tujino v delovnem času je potrebna odobritev imenovanega zdravnika. Vlogo za odhod v tujino lahko poda zavarovanec sam ali izbrani osebni zdravnik. Izven delovnega časa, ko zavarovanec ni začasno zadržan od dela zaradi nege, ni omejitve gibanja in za ta čas tudi ni potrebna odobritev za odhod v tujino. Nega se izvaja na domačem naslovu ali na naslovu prebivanja osebe, ki nego potrebuje. Za sobivanje v bolnišnici/zdravilišču ni potrebna odobritev zdravnika.
6	Izolacija	Zavarovanec ne sme zapustiti naslova svojega prebivališča. Izolacija je ukrep, ki ga ga odredi zdravnik in pomeni, da zavarovanec ne sme zapuščati doma ter mora omejiti stike z drugimi osebami in dosledno upoštevati priporočila za preprečevanje širjenja bolezni.

Podrobnejša opredelitev aktivnosti		
A	Sprehodi, gibanje v naravi	Blaga do zmerna telesna aktivnost za namen sprostitve ali pridobivanja na funkcionalni zmogljivosti.
B	Vaje za fizično moč	Aktivnosti povezane s pridobivanjem na fizični moči/zmogljivosti za namen čimprejšnje povrnitve funkcionalne zmogljivosti in s tem vrnitve na delo (npr. vodena vadba, fitnes, druge dejavnosti).
C	Plavanje	Aktivnosti povezane z obiskom bazena (hidroterapija) za namen čimprejšnje povrnitve funkcionalne zmogljivosti in s tem vrnitve na delo.
D	Sprostitvene tehnike	Aktivnosti povezane z obiskom organiziranih dejavnosti namenjenih sproščanju in razbremenitvi za namen čimprejšnje povrnitve funkcionalne zmogljivosti in s tem vrnitve na delo.
E	Drugo	Poljubno besedilo, ki ga doda zdravnik.