

IZOLACIJA – tko sve treba biti u njoj i pravila koja treba poštovati osoba koja je u izolaciji i koje skrbe za nju

🕒 Objavljeno: 3. travnja 2020.




S obzirom da protiv koronavirusne bolesti 2019 (COVID-19 eng. *Coronavirus disease 2019*) koju uzrokuje novi koronavirus čiji je puni naziv teški akutni respiratorni sindrom koronavirus 2 (SARS-CoV-2, eng. *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*) nemamo cjepivo niti specifičan lijek, kao jedna od najvažnijih mjera za suzbijanje i sprječavanje infekcije novim koronavirusom ističe se brzo i učinkovito sprječavanje i usporavanje širenja infekcije kako bi zdravstveni sustav mogao pružiti odgovarajuću skrb svim bolesnim osobama kojima je to potrebno. Za to je potrebno osobe sa sumnjom na ili laboratorijski potvrđenom bolesti COVID-19 i njihove kontakte izolirati kako se bolest ne bi širila na druge ljude.

ŠTO JE COVID-19?

COVID-19 (<https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/pitanja-i-odgovori-o-bolesti-uzrokovanoj-novim-koronavirusom/>) je zarazna bolest dišnog sustava uzrokovana novootkrivenim koronavirusom nazvanim SARS CoV-2. Klinička slika bolesti može varirati u težini, od asimptomatske (bez simptoma) infekcije, srednje teške do vrlo teške, pa i fatalne bolesti. Većina oboljelih (oko 80 %) imaju blaži oblik bolesti i oporavi se nakon dva do tri tjedna bez ikakve posebne terapije. U težim slučajevima dolazi do teške upale pluća i zatajenja organa. Pogoršanje bolesti, ako se javi, razvija se brzo, često tijekom drugog tjedna bolesti. Starije osobe te osobe s kroničnim bolestima (poput visokog krvnog tlaka, šećerne bolesti, srčanih tegoba) imaju veću vjerojatnost razviti teži oblik bolesti.

KOJE SU MJERE ZAŠTITE OD COVID-19?

S obzirom na put prijenosa bolesti koja se prenosi kapljično i kontaktom, kada zaražena osoba govori, kašlje ili kiše u blizini druge zdrave osobe ili dodirivanjem predmeta koje su kontaminirane kapljicama nastalim govorom ili kašljanjem oboljele osobe, a nakon toga dodirivanjem očiju, nosa ili usta, i da virus SARS-CoV-2 može preživjeti satima na i danima u aerosolu i na površinama, ovo su preporučene opće mjere zaštite :

- učestalo prati ruke
- čistiti i dezinficirati stvari i površine koje se često dodiruju
- izbjegavati dodirivanje očiju, nosa i usta
- ostati kod kuće ako smo bolesni
- prekriti maramicom usta prilikom kašljanja ili kihanja i zatim baciti maramicu u smeće te oprati ruke
- izbjegavati okupljanja velikog broja ljudi i održavati razmak između ljudi na oko dva metra

Prema najnovijim medicinskim dokazima i preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, nošenje zaštitne maske za nos i usta u zajednici odnosno svakodnevnom životu (nezdravstveno osoblje) se preporuča svim osobama u zatvorenim prostorima, posebice ako nije moguće održati tjelesni razmak između osoba, kao fizička barijera koja smanjuje širenje kapljice koje nastaju prilikom govora, pjevanja, kašljanja ili kihanja. Najveću zaštitu pruža kada maske nose oboljele osobe, jer tako štite druge od širenja zaraženih kapljica iz dišnog sustava. Kada zaštitnu masku nose zdrave osobe, a oboljele ne, ta zaštita je puno manja. Stoga, s obzirom da postoje slučajevi bez simptoma bolesti (asimptomatski), a i osoba je dan do dva prije početka simptoma bolesti zarazna za druge, najnovije preporuke su da sve osobe nose masku u svakodnevnom životu u zatvorenim javnim prostorima (javni prijevoz, trgovački centri i sl.). Masku trebaju svakako nositi oboljeli od zaraznih bolesti dišnog sustava da ne šire zarazu, neki kronični bolesnici kojima će to preporučiti liječnik, osobe koje su pod zdravstvenim nadzorom jer su bile izložene zarazi koronavirusom, te zdravstveni radnici i druge osobe koje skrbe o oboljelima od bolesti koje se prenose kapljičnim putem.

Pritom je zaštitnu masku za lice važno nositi pravilno. Ne treba zaboraviti i na druge mjere zaštite, jer u svakodnevnom životu nošenje maske može dati lažni osjećaj sigurnosti pa ljudi zaboravljaju ili zanemaruju opće higijenske mjere poput higijene ruku i nosa, često se zanemaruje pravilno skidanje i stavljanje, nerijetko se maska često dodiruje bez pranja ruku nakon toga ili se ista maska nosi cijeli dan ili nekoliko dana, što sve ne pruža odgovarajuću zaštitu i pogoduje širenju zaraze.

Zaštitne rukavice nije potrebno nositi u svakodnevnom životu ili u zanimanjima koja i inače ne nose zaštitne rukavice prilikom obavljanja svog posla. Važna je higijena ruku i često i pravilno pranje ruku vodom i sapunom ili korištenje alkoholnog dezinficijensa.

Zaštitna oprema (maske, rukavice, zaštita za oči, zaštitne pregače...) je neophodna za zdravstvene djelatnike i osobe koje skrbe o oboljelima, stoga je potrebno njeno

Ova web-lokacija koristi Googleove kolačiće radi pružanja usluga, prilagođavanja oglasa i analiziranja prometa. Upotrebom ove web-lokacije pristajete na njezinu upotrebu kolačića. Saznajte više (<https://www.hzjz.hr/pravne- napomene/>)

ŠTO JE IZOLACIJA?

Izolacija je mjera izdvajanja bolesne osobe od drugih ljudi koja se primjenjuje prilikom njihovog liječenja, radi sprječavanja širenja zarazne bolesti. Izolacija može biti u bolnici, a za oboljele osobe čije zdravstveno stanje ne zahtijeva bolničko liječenje, jer imaju blagi oblik bolesti, provodi se u kući kao kućna izolacija. Ista svrha je i mjere zdravstvenog nadzora u obliku samoizolacije odnosno kućne karantene (<https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/izolacija-tko-sve-treba-bitu-njoj-i-pravila-koja-trebaju-postovati-ukucani-osobe-koja-je-izolaciji/>) u svom vlastitom domu, samo što se samoizolacija primjenjuje na zdrave osobe (osobe bez znakova/simptoma bolesti i koje nemaju laboratorijski potvrđenu infekciju) kako bi se što ranije otkrila bolest i osoba imala što manje kontakata s drugim ljudima u trenutku zaraze, što sprječava širenje zaraze.

TKO TREBA BITI U KUĆNOJ IZOLACIJI I KOJA JE NJENA SVRHA?

Zdravstvene mjere kućne samoizolacije i izolacije u slučaju COVID-19 bolesti, za koje za sada nemamo cjepiva niti specifičnog lijeka, su važne za sprječavanje novih slučajeva bolesti i uporavanje širenja bolesti. Stoga je za prevenciju i usporavanje širenja bolesti, što je važno kako zdravstveni sustav ne bi bio preopterećen (pre)velikim brojem oboljelih koji istovremeno trebaju liječenje u bolnici, a za što ne bi bilo kapaciteta, potrebno osobe sa sumnjom na, vjerojatnom ili laboratorijski potvrđenom bolesti izolirati u bolnici ili u kućnoj izolaciji, a njihove bliske kontakte staviti pod zdravstveni nadzor u samoizolaciju (<https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/izolacija-tko-sve-treba-bitu-njoj-i-pravila-koja-trebaju-postovati-ukucani-osobe-koja-je-izolaciji/>).

U kućnoj izolaciji i na liječenju kod kuće trebaju biti:

- osobe kojima je potvrđena dijagnoza COVID-19 bolesti koje imaju blage ili srednje teške simptome bolesti (uglavnom povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj, glavobolju, i malaksalost) i čije zdravstveno stanje ne zahtijeva bolničko liječenje, mogu se liječiti u svom domu. Većina tih slučajeva će ozdraviti bez razvoja komplikacija.
- osobe sa još uvijek prisutnim simptomima bolesti koje su se liječile u bolnici, ali čije stanje više ne zahtijeva bolničko liječenje, osobe s laboratorijski potvrđenom bolešću koje nemaju simptoma, ili koje na temelju informiranog pristanka odbijaju liječenje u bolnici.
- osobe sa sumnjom na COVID-19 na temelju znakova bolesti i/ili epidemioloških

kriterija (putovanje izvan Hrvatske ili bliski kontakt s osobom oboljelom od COVID-19), koje su se testirale ili čekaju termin za testiranje (vjerojatan slučaj), a ne trebaju

Ova web-lokacija upotrebljava Googleove kolačiće radi pružanja usluga, prilagođavanja oglasa i analiziranja prometa. Upotrebu ove web-lokacije pristajete na. [Upute za upotrebu kolačića](#) | [Saznajte više](#) (<https://www.hzjz.hr/pravila-napomene/>)

liječenje u bolnici, do saznavanja rezultata testiranja (za to vrijeme njihovi kontakti trebaju u samoizolaciju).

Osobe koje imaju teži oblik bolesti i zahtijevaju liječenje u bolnici, bit će tijekom liječenja izolirani u bolnici.

Za mogućnost provedbe skrbi i liječenja u kućnoj izolaciji, potrebno je da zdravstveno stanje oboljele osobe ne zahtijeva bolničko liječenje (blaži oblik bolesti) te odgovarajući uvjeti stambenog prostora (određeni tehnički i sigurnosni uvjeti, uključujući mogućnost komunikacije s liječnikom za vrijeme liječenja), što procjenjuje liječnik. Oboljelu osobu i članove kućanstva je potrebno informirati o mjerama osobne higijene i sprječavanja infekcija koje se prenose kapljičnim putem i dodirrom.

KOJI SU SIMPTOMI COVID-19 BOLESTI?



(<https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-prevencija-nezaraznih-bolesti/izolacija-tko-sve-treba-bitu-njoj-i-pravila-koja-treba-postovati-osoba-koja-je-u-izolaciji-i-koje-skrbe-za-nju/attachment/ako-kasljete-ili-kisete-2/>)
 Najčešći simptomi bolesti COVID-19 su: povišena tjelesna temperatura, umor i kašalj. Dodatno se mogu javiti malaksalost, proljev, umor, grlobolja, bol

u mišićima, gubitak njuha i okusa.

Znaci bolesti u blažem obliku su:

- povišena tjelesna temperatura
- kašalj
- otežano disanje
- bolovi u mišićima
- umor

U težem obliku :

- teška upala pluća
- poteškoće s disanjem, kratak dah

KOME SE TREBA OSOBA JAVITI AKO PRIMIJETI SIMPTOME KOJI MOGU UPUCIVATI NA COVID-19?

Ova web-lokacija upotrebljava Googleove kolačiće radi pružanja usluga, prilagođavanja oglasa i analiziranja prometa. Upotrebom ove web-lokacije pristajete na njezinu upotrebu kolačića. Saznajte više (<https://www.hzjz.hr/pravne-napomene/>)

Osobe koje imaju simptome akutne infekcije dišnog sustava (povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj, otežano disanje...) trebaju telefonom kontaktirati svog izabranog liječnika (obiteljske/opće medicine, pedijatar).

Osobe koje razviju simptome bolesti tijekom samoizolacije (boravile su u državi izvan Hrvatske ili bili u kontaktu s osobom oboljelim od COVID -19 unazad 14 dana), trebaju ostati u kućnoj izolaciji i javiti se telefonom izabranom liječniku obiteljske medicine, ili u COVID ambulantu ako nemaju izabranog liječnika u Hrvatskoj, koji na temelju razgovora o zdravstvenom stanju pacijenta određuje potrebu testiranja.

Izvan radnog vremena izabranog liječnika odnosno COVID ambulante, osoba sa simptomima bolesti, koje zahtijevaju hitno liječenje, treba se javiti hitnoj medicinskoj službi.

KADA SE SUMNJA NA COVID-19 I KADA LIJEČNICI OSOBE ŠALJU U KUĆNU IZOLACIJU?

Zdravstveni djelatnici postavljaju sumnju na COVID-19 (<https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/postupanje-zdravstvenih-djelatnika-u-slucaju-postavljanja-sumnje-na-novi-koronavirus-2019-ncov/>) i upućuju na kućnu izolaciju osobu:

- koja je pod zdravstvenim nadzorom u samoizolaciji/kućnoj karanteni i koja razvije simptome COVID-19 bolesti:
 - a) ima znakove akutne infekcije dišnog sustava (nagli početak barem jednog od sljedećeg simptoma: kašalj, povišena tjelesna temperatura, poteškoća disanja) koje nije moguće objasniti drugim uzrokom i koja je boravila u stranoj državi izvan Hrvatske u razdoblju unutar 14 dana prije početka simptoma
 - b) koja ima akutnu infekciju dišnog sustava i koja je 14 dana prije početka simptoma bila u bliskom kontaktu s osobom pod sumnjom na ili s potvrđenom dijagnozom COVID-19
 - koja ima tešku akutnu respiratornu infekciju s povišenom tjelesnom temperaturom i barem jednim od znakova respiratorne bolesti (tj. kašalj, kratak dah) koja zahtijeva bolničko liječenje, a simptomi se ne mogu objasniti nekim drugim poznatim uzrokom
 - koja je boravila u dijelovima Hrvatske, u kojima ima više slučajeva oboljelih osoba od COVID-19 i ima znakove akutne infekcije dišnog sustava koja se ne može protumačiti drugim uzrokom, neovisno o tome zahtijeva li bolest liječenje u bolnici ili ne.

KOJA PRAVILA PONAŠANJA I MJERE ZAŠTITE OD ŠIRENJA ZARAZE U KUĆNOJ IZOLACIJI TREBA PRIMJENJIVATI OBOLJELA OSOBA?

Uputa o pravilima ponašanja i mjerama zaštite od širenja zaraze u kućnoj izolaciji (https://www.hzjz.hr/pravne-
napomene/)



(<https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-prevencija-nezaraznih-bolesti/izolacija-tko-sve-treba-bitu-njoj-i-pravila-koja-treba-postovati-osoba-koja-je-u-izolaciji-i-koje-skrbe-za-nju/attachment/drzi-razmak/>) Oboljela osoba treba se pridržavati sljedećih preporuka:

Izbjegavajte osobni tjelesni kontakt (npr. zagrljaje, rukovanje i sl.) s ukućanima

- Ograničite koliko je moguće kretanje u zajedničkim prostorijama i boravite u dobro prozračenoj jednokrevetnoj sobi (tj. s mogućnošću otvaranja prozora). Osigurajte da su zajedničke prostorije dobro prozračene (npr. kuhinja i kupaona).
- Koristite kiruršku masku koja pokriva nos i usta što je više vremena moguće, posebice u zajedničkim prostorijama da bi se spriječilo širenje kapljica prilikom kihanja i kašljanja. Idealno je da se maska često mijenja, a obavezno uvijek kada postane vlažna i mokra.
- Kad se zaštitna maska skida, potrebno je dodirivati jedino elastične trake koje ju drže na licu; prednji i unutarnji dijelovi maske se ne smiju doticati; prije i nakon skidanja maske potrebno je temeljito (20 sekundi) oprati ruke
- Kad se ne nosi maska, ili u slučaju da osoba ne podnosi masku, potrebno je primjenjivati higijenu nosa: usta i nos trebaju prekriti papirnatom maramicom za jednokratnu upotrebu prilikom kašljanja ili kihanja. Maramice korištene za prekrivanje usta i nosa nakon upotrebe treba odbaciti u kantu za otpad i nakon toga oprati ruke. Oboljela osoba treba imati dovoljan broj papirnatih maramica pri ruci.
- Provoditi higijenu ruku: redovito i često prati ruke vodom i sapunom. Higijena ruku treba provoditi prije i nakon pripreme hrane, prije jela, nakon korištenja toaleta, nakon brisanj nosa i kad god ruke izgledaju prljavo. Za pranje ruku treba koristiti tekuću vodu i sapun, a ako to u datom trenutku nije izvedivo može i dezinfekcijsko sredstvo na bazi alkohola (70 %) koje treba dobro utrljati u dlanove. Nakon pranja ruku sapunom i vodom, za sušenje ruku poželjno je koristiti papirnate ručnike za jednokratnu upotrebu. Ako takvi nisu dostupni, koristite zasebne ručnike, odvojeno od ručnika koje koriste ostali ukućani i mijenjajte ih redovito (obavezno kada postanu vlažni).
- Ne koristiti ponovo već korištene maske ili rukavice.

Ako je oboljela osoba majka koja doji, treba nositi masku u blizini djeteta te redovito prati ruke prije i nakon bliskog kontakta s djetetom. Saznajte više (<https://www.hzjz.hr/pravne-napomene/>)

- Koristite zasebnu posteljinu, posuđe i pribor za jelo. Posteljinu je potrebno redovito prati, posuđe i pribor za jelo treba oprati deterdžentom i vodom nakon svake upotrebe.

KOJA PRAVILA PONAŠANJA I MJERE ZAŠTITE OD ZARAZE U KUĆANSTVU TREBA PRIMJENJIVATI OSOBA KOJA SKRBI ZA OBOLJELOG I OSTALI ČLANOVI KUĆANSTVA?



(<https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-prevencija-nezaraznih-bolesti/izolacija-tko-sve-treba-bitu-njoj-i-pravila-koja-treba-postovati-osoba-koja-je-u-izolaciji-i-koje-skrbe-za-nju/attachment/peri-ruke/>)

Članovi kućanstva i osoba koja njeguje oboljelog trebaju koliko je moguće izbjegavati bliski kontakt s oboljelom osobom i održavati udaljenost od

najmanje 1 m od bolesne osobe (npr. spavati u odvojenom krevetu boraviti u drugoj sobi). Izuzetak održavanja razmaka vrijedi za majku koja doji, no majka treba nositi masku u blizini djeteta te redovito prati ruke prije i nakon bliskog kontakta s djetetom.

- Potrebno je izbjegavati druge vrste izlaganja kontaminiranim predmetima iz neposrednog okruženja oboljele osobe (npr. nemojte dijeliti četkice za zube, cigarete, pribor za jelo, posuđe, pića, ručnike, odjeću ili posteljinu).
- Potrebno je prati ruke nakon bilo koje vrste kontakta s oboljelim ili predmetima koje je on dodirivao te njegovom neposrednom okolinom (npr. pribor za jelo, posteljina, sanitarije i kupaonski namještaj). Higijenu ruku također treba provoditi prije i nakon pripreme hrane, prije jela, nakon korištenja toaleta i kad god ruke izgledaju prljavo. Za pranje ruku treba koristiti tekuću vodu i sapun, a ako to u datom trenutku nije izvedivo može i dezinfekcijsko sredstvo na bazi alkohola (70 %) koje treba dobro utrljati u dlanove.
- Nakon pranja ruku sapunom i vodom, za sušenje ruku poželjno je koristiti papirnate ručnike za jednokratnu upotrebu. Ako takvi nisu dostupni, često mijenjajte ručnike (obavezno kada postanu vlažni) i perite ih deterdžentom s kojim inače perete rublje na temperaturi od 60-90 oC
- Njegovatelji oboljele osobe trebaju nositi zaštitnu masku koja pokriva usta i nos kada

se nalaze u istoj sobi kao i pacijent, ili općenito kada su u bliskom kontaktu s pacijentom. Tijekom uporabe i boravka u istoj prostoriji sa oboljelom osobom maske upotrebljavajte na načinu upotrebe i brige. Saznajte više (<https://www.hzjz.hr/pravne-napomene/>)



se ne smiju dirati, skidati pa vraćati. Masku se treba mijenjati često. Ako to nije moguće, maska se mora odmah zamijeniti novom čistom, suhom maskom kad se smoči ili zaprlja od izlučevina.

- Masku treba skinuti na odgovarajući način, ne dodirivajući prednju stranu. Kad se zaštitna maska skida, potrebno je dodirivati jedino elastične trake koje ju drže na licu; prednji i unutarnji dijelovi maske se ne smiju doticati; nakon upotrebe masku treba baciti u vreću za otpad; Prije i nakon skidanja maske potrebno je temeljito (20 sekundi) oprati ruke.
- Potrebno je izbjegavati izravan dodir s tjelesnim tekućinama, posebno izlučevinama iz usta i nosa, te stolicom. Koristite jednokratne rukavice i masku pri pružanju njege pacijentu, i kad dodirujete tjelesne tekućine primjerice sluznicu usne šupljine i dišnog sustava te pri rukovanju sa stolicom, urinom i drugim otpadom. Rukavice se trebaju mijenjati nakon svake uporabe ili ako postanu vidljivo prljave ili ako su oštećene. Prije i nakon skidanja rukavica operite ruke.
- Ne koristiti ponovo već korištene maske ili rukavice.
- Osoba koja je skrblila za oboljelu osobu, a koja nije uvijek nosila odgovarajuću zaštitnu opremu (maske, rukavice), treba se posavjetovati sa izabranim liječnikom radi eventualne potrebe za samoizolacijom/kućnom karantenom
- Kad zdravstveni djelatnici pružaju njegu u kući, trebaju koristiti odgovarajuću osobnu zaštitnu opremu i slijediti mjere zaštite.

KOJA SU OPĆENITA PRAVILA ZA SPRJEČAVANJE ZARAZE U KUĆANSTVU U KOJEM SE PROVODI KUĆNA IZOLACIJA?

- Ograničite broj njegovatelja. U idealnom slučaju jedna osoba dobrog zdravlja (koja nije starije životne dobi, nema kroničnu bolest poput visokog krvnog tlaka, šećerne bolesti, bolesti srca ili pluća ili oslabljen imunološki sustav) treba skrbiti o oboljeloj osobi.
- Osobe u kućanstvu koje imaju veći rizik za težu COVID-19 bolest bi trebali izbjegavati kontakt s oboljelim i predmetima iz okoline oboljelog. Boravak u zajedničkim prostorijama poput kuhinje, dnevnog boravka ili kupaone treba biti smanjen koliko je moguće, i trebaju često prati ruke
- Smjestite oboljelu osobu u zasebnu, jednokreventu dobro prozračenu sobu (redovito otvarajte prozor radi prozračivanja).
- Oboljela osoba treba koristi zasebnu kupaonu i toalet ako je moguće, a ako nije, potrebno je organizirati korištenje sanitarnog čvora na način da ostali ukućani ulaze desetak minuta poslije oboljele osobe i nakon provjetravanja.

Ova web-lokacija upotrebljava Googleove kolačiće radi pružanja usluga, prilagođavanja oglasa i analiziranja prometa. Upotrebom ove web-lokacije pristajete na njezinu upotrebu kolačića. Saznajte više (<https://www.hzjz.hr/pravne-napomene/>)

- Potrebno je izbjegavati dijeljenje predmeta s oboljelom osobom. Oboljela osoba treba imati zasebnu posteljinu, suđe i pribor za jelo.
- Suđe i pribor za jelo se pere uobičajeno, deterdžentom i vodom nakon upotrebe.
- Redovito treba otvarati prozor ili uključiti ventilaciju da se zajedničke prostorije temeljito provjetre.
- Redovito treba čistiti površine koje se često dodiruju (npr kvake, prekidači za svjetlo) s uobičajenim sredstvom za čišćenje u domaćinstvu.
- Osoba koja čisti sobu oboljele osobe treba nositi rukavice i zaštitnu kiruršku masku i zaštitnu odjeću (npr. plastične pregače) pri čišćenju površina ili rukovanju odjećom ili posteljinom zaprljanom tjelesnim tekućinama. Ovisno o kontekstu, mogu se koristiti ili rukavice za čišćenje ili rukavice za jednokratnu uporabu. Nakon upotrebe, rukavice za čišćenje treba očistiti sapunom i vodom i dezinficirati 0,05 – 0,1 % -tnom otopinom natrijevog hipoklorita. Rukavice za jednokratnu uporabu treba odbaciti nakon svake uporabe. Prije i nakon uklanjanja rukavica treba oprati ruke. Osoba koja ima blage simptome bolesti i čije zdravstveno stanje dozvoljava, treba sama čistiti svoju sobu.
- Svakodnevno treba čistiti i dezinficirati površine koje se često dodiruju i površine u sobi u kojoj oboljela osoba boravi, poput noćnih ormarića, kreveta i ostalog namještaja, jer virus SARS-CoV-2 može biti stabilan satima pa i danima u aerosolu i na površinama.
- Treba redovito čistiti sobu gdje boravi oboljela osoba (svakodnevno). Treba svakodnevno očistiti i dezinficirati površine u kupaoni i WC-u, pri čemu treba izbjegavati prskanje pri čišćenju.
- Za čišćenje najprije treba koristiti deterdžent za kućanstvo, a nakon ispiranja treba primijeniti registrirano dezinfekcijsko sredstvo  koje djeluje na viruse prema uputama proizvođača. Za dezinfekciju se može koristiti i sredstvo koje sadrži 0,05 % natrijevog hipoklorita (5 % izbjeljivač koji se koristi u domaćinstvima razrijediti u omjeru 1:100, 10 ml kućnog izbjeljivača razrijediti u jednoj litri vode) ili 70 % etilni alkohol za osjetljive površine. Otopinu hipoklorita za dezinficiranje je potrebno odmah koristiti nakon pripreme i pripremiti svježu svaki puta neposredno prije čišćenja. Za čišćenje treba koristiti jednokratne maramice. Ako to nije moguće, pribor za čišćenje (krpe, spužve) treba nakon uporabe dezinficirati u otopini 0,05 – 0,1 % natrijevog hipoklorita. Vidjeti i dokument o čišćenju i dezinfekciji prostora na stranicama OVDJE 
- Odjeću, posteljinu, ručnike koje koristi oboljela osoba se odlaže u poseban spremnik/vrećicu za rublje koji se nalazi u sobi oboljele osobe i perite uobičajenim deterdžentom za pranje rublja za domaćinstvo strojnim pranjem na 60–90 °C. Ne

Ova web-lokacija upotrebljava Googleove kolačiće radi pružanja usluga, prilagođavanja oglasa i analiziranja prometa. Upotrebom ove web-lokacije pristajete na njezinu upotrebu kolačića. Saznajte više (<https://www.hzjz.hr/pravne- napomene/>)

smije se tresti prljavo rublje i izbjegavajte da kontaminirani materijali dođu u dodir s kožom i odjećom.

- Vreća za otpad se treba nalaziti u sobi oboljele osobe, za odlaganje upotrebljenih maramica, zaštitnih maski, rukavica i drugog otpada koji nastaje tijekom kućne njege oboljelog. Tu vrećicu se baca u kantu za otpad, zajedno s drugim otpadom u kućanstvu.
- Posjete se ne smije dopustiti dok se oboljeli potpuno ne oporavi.
- Ako u kućanstvu ima više nego jedna osoba sa sumnjom na ili potvrđenim COVID-19, sve oboljele osobe se mogu izolirati u istoj sobi.

ŠTO JE VAŽNO DA ZNAJU OSOBE KOJE IMAJU SIMPTOME INFEKCIJE DIŠNOG SUSTAVA SADA U VRIJEME TRAJANJA ZARAZE KORONAVIRUSOM?



(<https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-prevenција-nezaraznih-bolesti/izolacija-tko-sve-treba-bitu-njoj-i-pravila-koja-treba-postovati-osoba-koja-je-u-izolaciji-i-koje-skrbe-za-nju/attachment/najava-dolaska-lijecniku/>) Kako bi se smanjila mogućnost prijenosa infekcije na ostale pacijente i zdravstvene djelatnike, izuzetno je važno da sve osobe koje imaju znakove akutne dišne

infekcije (povišena tjelesna temperatura, kašalj, grlobolja, itežano disanje, kratki dah i slično) najprije nazovu svog liječnika telefonom, te da smanje dolaske u zdravstvenu ustanovu ako to nije nužno.

Ako je ipak potrebno ići u zdravstvenu ustanovu, osobe sa simptomima akutne dišne infekcije ne smiju koristiti javni prijevoz niti taksi, već je najbolje da dođu, ako im zdravstveno stanje dozvoljava, sami osobnim automobilom ili pješice, ili u pratnji osoba s kojima su već do tada bili u kontaktu (npr. ukućani). Tijekom putovanja osoba sa simptomima treba imati kiruršku masku ili maramicu i svesti na minimum osobni kontakt s drugim osobama (ne približavati se drugim ljudima na bliže od 2 metra, ne rukovati se i sl.).

Ova web-lokacija upotrebljava Googleove kolačiće radi pružanja usluga, prilagođavanja oglasa i analiziranja prometa. Upotrebom ove web-lokacije pristajete na njezinu upotrebu kolačića. Saznajte više (<https://www.hzjz.hr/pravne-napomene/>)

Osoba u zdravstvenu ustanovu treba ući uz telefonsku najavu i u dogovoru sa zdravstvenim djelatnikom, koji će joj dati kirurški masku ako je nema, te je uvesti u posebno odvojenu prostoriju za izolaciju. Do dolaska zdravstvenog djelatnika potrebno je pričekati svoj red ne ulazeći u zajedničke prostorije poput čekaonica, u prostoriji za izolaciju ili vani na otvorenom.

ŠTO JE VAŽNO ZA OSOBE STARIJE ŽIVOTNE DOBI I OSOBE KOJE IMAJU KRONIČNU BOLEST, A TREBAJU ZDRAVSTVENU USLUGU SADA U VRIJEME TRAJANJA ZARAZE KORONAVIRUSOM?

Takve osobe koje nemaju nagli nastanak zdravstvenih tegoba, poput pogoršanja svoje bolesti ili pojave neke nove bolesti, trebaju sve što je moguće obaviti komunikacijom s liječnikom putem telefona ili digitalnih tehnologija poput elektroničke pošte, aplikacija ili slično.

KAKO SE RJEŠAVAJU PITANJA BOLOVANJA U IZOLACIJI?

Radi bolovanja treba se telefonski javiti svom izabranom liječniku koji će bolovanje regulirati temeljem statusa o potrebi kućne izolacije zbog liječenja COVID-19.

POSTOJE LI DOKAZI DA UZIMANJE LIJEKA IBUPROFENA POVEĆAVA RIZIK OD TEŽEG OBLIKA BOLESTI COVID-19 ?


Trenutno ne postoje dokazi koji povezuju primjenu lijeka ibuprofena i pogoršanje bolesti COVID-19 (<http://www.halmed.hr/Novosti-i-edukacije/Novosti/2020/Europska-agencija-za-lijekove-objavila-savjete-o-primjeni-nesteroidnih-protuupalnih-lijekova-za-COVID-19/2307>), te posljedično nema razloga da pacijenti koji uzimaju navedeni lijek prekinu svoje liječenje ili ga ne uzimaju kao lijek za snižavanje tjelesne temperature.


KAKO TREBA PROVODITI ČIŠĆENJE U STANU I PROSTORIJAMA GDJE BORAVI OSOBA U IZOLACIJI ?

- Suđe i pribor za jelo se pere uobičajeno, deterdžentom i vodom nakon upotrebe.
- Redovito treba otvarati prozor ili uključiti ventilaciju da se zajedničke prostorije temeljito provjetre.
- Redovito treba čistiti površine koje se često dodiruju (npr kvake, prekidači za svjetlo) s uobičajenim sredstvom za čišćenje u domaćinstvu
- Osoba koja čisti sobu oboljele osobe treba nositi rukavice i zaštitnu kiruršku masku i zaštitnu odjeću (npr. plastične pregače) pri čišćenju površina ili rukovanju odjećom ili posteljinom zaprljanom tjelesnim tekućinama. Ovisno o kontekstu, mogu se koristiti ili rukavice za čišćenje ili rukavice za jednokratnu uporabu. Nakon upotrebe, rukavice

Ova web-lokacija upotrebljava Googleove kolačiće radi pružanja usluga, prilagođavanja oglasa i analiziranja prometa. **za čišćenje treba očistiti sapunom i vodom i dezinficirati 0,05 – 0,1 % -tnom otopinom**
 Upotrebom ove web-lokacije pristajete na njezinu upotrebu kolačića. Saznajte više (<https://www.hzjz.hr/pravne-napomene/>)

natrijevog hipoklorita. Rukavice za jednokratnu uporabu treba odbaciti nakon svake uporabe. Prije i nakon uklanjanja rukavica treba oprati ruke. Osoba koja ima blage simptome bolesti i čije zdravstveno stanje dozvoljava, treba sama čistiti svoju sobu.


- Svakodnevno treba čistiti i dezinficirati površine koje se često dodiruju i površine u sobi u kojoj oboljela osoba boravi, poput noćnih ormarića, kreveta i ostalog namještaja, jer virus SARS-CoV-2 može biti stabilan satima pa i danima u aerosolu i na površinama.
- Treba redovito čistiti sobu gdje boravi oboljela osoba (svakodnevno). Treba svakodnevno očistiti i dezinficirati površine u kupaoni i WC-u, pri čemu treba izbjegavati prskanje pri čišćenju.
- Za čišćenje najprije treba koristiti deterđent za kućanstvo, a nakon ispiranja treba primijeniti registrirano dezinfekcijsko sredstvo koje djeluje na viruse prema uputama proizvođača. Za dezinfekciju se može koristiti i sredstvo koje sadrži 0,05 % natrijevog hipoklorita (5 % izbjeljivač koji se koristi u domaćinstvima razrijediti u omjeru 1:100, 10 ml kućnog izbjeljivača razrijediti u jednoj litri vode) ili 70 % etilni alkohol za osjetljive površine. Otopinu hipoklorita za dezinficiranje je potrebno odmah koristiti nakon pripreme i pripremiti svježu svaki puta neposredno prije čišćenja. Za čišćenje treba koristiti jednokratne maramice. Ako to nije moguće, pribor za čišćenje (krpe, spužve) treba nakon uporabe dezinficirati u otopini 0,05 – 0,1 % natrijevog hipoklorita. Vidjeti i dokument o čišćenju i dezinfekciji prostora na stranicama OVDJE 
- Odjeću, posteljinu, ručnike koje koristi oboljela osoba se odlaže u poseban spremnik/vrećicu za rublje koji se nalazi u sobi oboljele osobe i pere uobičajenim deterđentom za pranje rublja za domaćinstvo strojnim pranjem na 60–90 °C. Ne smije se tresti prljavo rublje i izbjegavajte da kontaminirani materijali dođu u dodir s kožom i odjećom.

Detaljnije informacije možete počitati u članku o postupcima čišćenja i dezinfekcija prostora u kojima je boravila osoba pod sumnjom na zarazu COVID-19 .

TREBA LI ZGRADU U KOJOJ ŽIVI OSOBA U KOJA JE U IZOLACIJI DEZINFICIRATI?

S obzirom da koronavirus može preživjeti izvan ljudskog tijela na površinama između nekoliko sati do nekoliko dana, ovisno o vrsti materijala, površine koje su potencijalno kontaminirane virusom treba očistiti i dezinficirati.

Ako u zgradi s više stanova boravi ili je boravila oboljela osoba kod koje je potvrđena


COVID-19 bolest, uz redovito čišćenje i održavanje higijene zgrade, potrebna je i posebna dezinfekcija zajedničkih prostorija  koje je koristila oboljela osoba poput

Upotrebom ove web-lokacije pristajete na njezinu upotrebu kolačića. Saznajte više (<https://www.hzjz.hr/pravne-napomene/>)

stubišta, podruma, tavana i sl. O posebnoj (profesionalnoj) dezinfekciji površina zajedničkih prostorija grade i ostalim potrebnim preventivnim mjerama preporuke daje nadležni epidemiolog.

Dezinfekciju površina zajedničkih prostorija zgrade (pod, površine koje se dodiruju poput rukohvata, prekidača za svjetlo...) potrebno je provoditi nakon što ih je koristila oboljela osoba, što je u pravilu jednokratno s obzirom da se oboljela osoba tijekom liječenja nalazi u izolaciji u bolnici ili u svom domu (ovisno o težini kliničke slike).

Redovno čišćenje zgrade treba provoditi sredstvima koja sadrže dezinficijens, što je dovoljno za učinkovito suzbijanje virusa, te ako se to provodi redovito nema potrebe za dodatnom dezinfekcijom. Čišćenje i dezinfekciju treba provoditi prebrisavanjem (ne koristiti pakiranje s raspršivačem za nanošenje dezinfekcijskog sredstva, jer može doći do prskanja koje mogu dalje širiti virus) te uz korištenje zaštitne opreme prilikom čišćenja prostorija (maske, rukavice).

Detaljnije informacije možete počitati u članku o postupcima čišćenja i dezinfekcija prostora u kojima je boravila osoba pod sumnjom na zarazu COVID-19. 

KAKO RIJEŠITI ZBRINJAVANJE OTPADA IZ KUĆANSTVA U KOJEM JE OSOBA KOJA JE U IZOLACIJI?

- Spremnik/koš s vrećom za otpad se treba nalaziti u sobi oboljele osobe. Otpadne papirnate maramice, zaštitne maske, rukavice, krpe i ostali slični otpad od predmeta kojim se služila osoba koja je u kućnoj izolaciji i sav otpad nastao od osobe koja skrbi za nju i čisti njezine prostorije potrebno je odlagati u posebnu plastičnu vreću za otpad. Tu vreću za otpad treba čvrsto zatvoriti prije iznošenja iz sobe oboljelog te ju odložiti u spremnik/kantu za miješani komunalni otpad, gdje se i inače odlaže smeće. Ne smije se prebacivati otpad iz tih vreća u druge vreće. Vreće za otpad sobi oboljele osobe treba redovito bacati.
- Papirnate maramice i slični otpad ne smiju se odlagati u spremnike za biootpad, papir ili plastiku i slično.
- Nakon rukovanja s vrećama za otpad potrebno je oprati ruke vodom i sapunom ili korostiti alkoholni dezinficijens (70 %).

KAKAV JE POSTUPAK ZAVRŠETKA KUĆNE IZOLACIJE?

Osobe oboljele od COVID-19 sa simptomima bolesti ili osobe kojima je laboratorijski potvrđena bolest COVID-19 koje su bile upućene na kućno liječenje mogu prekinuti kućnu izolaciju, ako su ispunjeni kriteriji koji uključuju prestanak povišene tjelesne

temperature i poboljšanje simptoma dišnog sustava (npr. kašalj, kratkoca daha) te
 Ova web-lokacija upotrebljava Googleove kolačiće radi pružanja usluga, prilagođavanja oglasa i analiziranja prometa. Upotrebom ove web-lokacije pristajete na njezinu upotrebu kolačića. Saznajte više (<https://www.hzjz.hr/pravne-napomene/>)

vremensko trajanje razdoblja oporavka od početka bolesti, a za određena zanimanja koja imaju povećan rizik širenja među skupinama ljudi koje su posebno osjetljive na COVID-19 odluka o povratku na posao temelji se na testiranju i potvrdi negativnog nalaza na koronavirus.

Za dodatna pitanja i informacije možete se obratiti na brojeve telefona vezano uz koronavirus (<https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/113-novi-pozivni-centar-za-sva-pitanja-vezana-uz-koronavirus/>).

Objasnila:

prim. Tatjana Nemeth Blažić, dr. med. specijalist epidemiologije
iz Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Služba za epidemiologiju zaraznih bolesti