

SAMOIZOLACIJA – tko sve treba biti u njoj i pravila koja trebaju poštovati ukućani osobe koja je u izolaciji

🕒 Objavljeno: 27. ožujka 2020.



KAKVO JE TRENUTAČNO STANJE U HRVATSKOJ VEZANO UZ BORBU PROTIV KORONAVIRUSA?

U strategiji odgovora na epidemiju novog koronavirusa (COVID-19) (<https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/pitanja-i-odgovori-o-bolesti-uzrokovanoj-novim-koronavirusom/>) možemo izdvojiti tri faze koje nazivamo zadržavanje, odgoda i smanjenje. Hrvatska nakon faze zadržavanja širenja (engl. *containment*) koja uključuje rano otkrivanje oboljelih i traženje bliskih kontakata kako bi se što je duže moguće zaustavilo širenje bolesti ulazi u fazu odgode (engl. *delay*).

U toj fazi se uvode mjere “socijalne udaljenosti”, kao što je zatvaranje škola i preporuka ljudima da rade od kuće. U svim zemljama, uključujući i Hrvatsku, intenzivno se provode mjere prevencije, ranog otkrivanja oboljelih i njihovog liječenja, kao i utvrđivanja osoba potencijalno izloženih zarazi i provođenja zdravstvenog nadzora nad njima u trajanju od 14 dana od zadnjeg kontakta s oboljelim, odnosno napuštanja područja s uspostavljenom lokalnom transmisijom virusa.

KAKO SE ODREĐUJE KOME JE POTREBNA IZOLACIJA, A KOME SAMOIZOLACIJA?

Izolacija znači da se osoba smješta i boravi u posebnoj sobi/prostoriji radi sprečavanja širenja zarazne bolesti. Isto vrijedi i za samoizolaciju, samo se termin izolacija koristi za bolesne osobe, a samoizolacija ili kućna karantena za zdrave. Izolacija je mjera izdvajanja osobe od drugih ljudi koja se primjenjuje prilikom liječenja osoba koje su bolesne i imaju simptome bolesti, u ovom slučaju su to simptomi akutne respiratorne infekcije (barem jedan od sljedećih simptoma: povišena tjelesna temperatura, kašalj, kratak dah odnosno poteškoće s disanjem) uz ispunjene epidemiološke kriterije (boravak u zemljama koje su zahvaćene epidemijom ili bliski kontakt s osobom koja je vjerojatan ili potvrđen slučaj bolesti). Osobe za koje zdravstveni djelatnik postavi sumnju na infekciju koronavirusom, nakon testiranja i dijagnostike, liječe se uz mjere izolacije u bolnici ili u kućnoj izolaciji, ovisno o težini bolesti.

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/>)

Samoizolacija je posebna mjera zdravstvene zaštite koja se provodi temeljem odluke ministra zdravstva. Primjenjuje se na zdrave osobe (bez simptoma) koje su bile izložene riziku zaražavanja odnosno koje se bile u bliskom kontaktu s oboljelim osobom ili su u posljednja 14 dana boravile u područjima/zemljama s lokalnom ili raširenom transmisijom (prijenosom) koronavirusne bolesti COVID-19, u trajanju od 14 dana od napuštanja zahvaćenog područja ili doticaja s oboljelim osobom. Osnovno pravilo je da treba ostati kod kuće (u kućnoj karanteni/samoizolaciji, a za određena područja strani državljani u organiziranoj karanteni) i izbjegavati fizički bliski kontakt s drugim ljudima. Vrijeme trajanja zdravstvenog nadzora odnosno samoizolacije je 14 dana, zato što inkubacija COVID-19 bolesti (od zaraze do pojave simptoma) može trajati od 2 do 14 dana. Postupci provjeravanja putnika koji ulaze u Hrvatsku definirani su na način da se osigura najveća moguća zaštita zdravlja stanovništva i putnika uz minimalno ometanje međunarodnog prometa.

KAKO SE ODREĐUJE TKO JE BLISKI KONTAKT OBOLJELE OSOBE?

Bliski kontakt se definira kao:

udaljenost od oko dva metra od oboljele osobe ili boravak u istom zatvorenom prostoru s oboljelim od COVID-19, ali dulje vrijeme, u trajanju dulje od 15 minuta (npr. učionica, soba za sastanke ili druga prostorija; kod zdravstvenih djelatnika, kućnih kontakata; kontakt u zrakoplovu ili drugom prijevoznom sredstvu), a bez osobne zaštite opreme (rukavica, pregača, maska, zaštita za oči)

ILI

direktan kontakt s kontaminiranim/infektivnim izlučevinama oboljelog od COVID-19 (npr. oboljeli je kašljao na nas, dodirivanje korištenih maramica, rukovanje ili drugi izravan tjelesni kontakt s oboljelim), a bez korištenje osobne zaštitne opreme. Za sada bliskim kontaktom se ne smatra kratka interakcija s oboljelim, npr. prolazak pored ili hodanje uz oboljelu osobu.

KOJA JE SVRHA SAMOIZOLACIJE I ZAŠTO U NJOJ TREBA BITI 14 DANA?

U samoizolaciju/kućnu karantenu stavljaju se osobe koje su bile izložene koronavirusnoj bolesti, te mogu u sljedećih 2-14 dana oboljeti. Te osobe se podvrgavaju zdravstvenom nadzoru u svrhu što ranijeg otkrivanja eventualnog nastanka bolesti i sprječavanja njezinog širenja. Osoba koja oboli od COVID-19 je zarazna od samog početka bolesti, u vrijeme kada su simptomi blagi, a može biti zarazna i 1-2 dana prije početka bolesti.

Svrha kućne karantene/samoizolacije je da u slučaju bolesti osoba ima minimalni broj kontakata u vrijeme zaraznosti, a što je cilj za smanjenje širenja bolesti u populaciji. Ako

ste bili izloženi riziku od zaraze novim koronavirusom, ostanak kod kuće štiti svoje prijatelje, kolege i širu zajednicu. Vaš ostanak kod kuće također pridonosi suzbijanju i sprječavanju širenja virusa.

Osobe koje ne mogu provesti samoizolaciju/kućnu karantenu u svom vlastitom domu zbog neodgovarajućih stambenih uvjeta, posebice ako su ukućani starije životne dobi ili kronični bolesnici, upućuju se u organiziranu karantenu u zajednici. U organiziranoj karanteni mogu boraviti osobe koje su bile izložene zarazi s koronavirusom, bez znakova bolesti, ili s blagim znacima bolesti, a kojima je rezultat testiranja na koronavirus negativan.

KADA LIJEČNICI OSOBE ŠALJU U SAMOIZOLACIJU?



([HTTPS://WWW.HZJZ.HR/SLUZBA-EPIDEMIOLOGIJA-ZARAZNE-BOLESTI/IZOLACIJA-TKO-SVE-TREBA-BITI-U-NJOJ-I-PRAVILAKOJA-TREBAJU-POSTOVATI-UKUCANI-OSOBE-KOJA-JE-IZOLACIJI/ATTACHMENT/KORONA-OSTANI-DOMA/](https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/izolacija-tko-sve-treba-bitu-njoj-i-pravilakojatrebaju-postovati-ukucani-osobe-kojajezolaciji/attachment/korona-ostani-doma/))

Osobe koje su imale bliski osobni kontakt s osobom sa sumnjom ili laboratorijski potvrđenom COVID-19 bolesti imaju obvezu biti u samoizolaciji u trajanju od 14 dana, o čemu će ih uputiti epidemiolog.

Osobe koje su bile u područjima zahvaćenim sa široko rasprostranjenim i lokalnim širenjem koronavirusne bolesti prema popisu zemalja Svjetske zdravstvene organizacije u dnevnim izvještajima (praktički sve europske zemlje su uključene), ili su bile u bliskom kontaktu s potvrđenim slučajem COVID-19 bolesti trebaju biti 14 dana u samoizolaciji/kućnoj karanteni (i hrvatski i strani državljani).

Osobe bez simptoma, hrvatski državljani koje putuju i ulaze u Hrvatsku iz zahvaćenih područja/zemalja na granici će granična sanitarna policija zabilježiti i granični sanitarni inspektor uputiti da najkracim putem odu izravno prema kući, i da se prvi radni dan

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

telefonski jave svom izabranom liječniku (obiteljske/opće medicine, pedijatar) radi informiranja liječnika da su u samoizolaciji i reguliranja bolovanja ako je potrebno (u početku uvođenja ove mjere granični sanitarni inspektori su izdavali rješenja za zdravstveni nadzor).

Strani državljani moraju otići u samoizolaciju u smještaju na određitu i javiti se teritorijalno nadležnom epidemiologu koji će im dati upute za ponašanje u kućnoj karanteni. Strani državljani koji dolaze iz određenih par ishodišta iz posebno rizičnih područja (Iran, Italija, kineska provincija Hubei i Wuhan, njemački okrug Heinsberg, južnokorejski Daegu i Cheongdo, slovenske pokrajine Bela Krajina i Dolenjska) upućuju se u organiziranu (državnu) karantenu.

Za putnike je važno da iskreno i potpuno obavijeste graničnog policajca i sanitarnog inspektora o zemlji/zemljama gdje su boravili u posljednjih 14 dana. Svi koji dolaze iz zahvaćenih zemalja dobit će letke kojima ih se obavještava o obvezi kućne karantene/samoizolacije kod kuće odnosno karantene.

Strani državljani se mogu vratiti u svoju državu i prije isteka trajanja samoizolacije od 14 dana, a ako se vraćaju javnim prijevozom moraju tijekom putovanja nositi kiruršku masku za zaštitu usta i nosa i što manje kontaktirati s drugim putnicima odnosno održavati razmak o najmanje dva metra od drugih ljudi.

Postoje određeni izuzetci i prilagodbe u postupcima za neka zanimanja i kategorije stanovništva poput vozača, prijevoznika, tranzitnih vozača kao i putnika u tranzitu koji ulaze i isti dan izlaze iz Hrvatske (bez noćenja), prekograničnih radnika, zatim osoba koje trebaju hitno medicinsko liječenje, a trebaju putovati u inozemstvo.

KADA BI LJUDI BEZ PREPORUKE LIJEČNIKA TREBALI OTIĆI U SAMOIZOLACIJU?

Osobe koje su bile u područjima zahvaćenim epidemijom COVID-19 bolesti, a iz nekog razloga nisu bile obaviještene od službenika na granici, ili imaju saznanja da su bile u kontaktu s osobom oboljelom od COVID-19 bolesti, a nisu o tome obaviještene od epidemiologa, trebaju se same javiti telefonski svom izabranom liječniku odnosno epidemiologu i informirati ga o situaciji za koju misle da su bile izložene koronavirusnoj bolesti. Situacija vezano uz zahvaćena područja može se brzo mijenjati, praktički iz dana u dan, stoga je potrebno pratiti informacije o mjerama na granici.

S obzirom na epidemiološku situaciju koja se brzo može mijenjati, pa se i ove preporuke mogu promijeniti, važno je pratiti novosti vezano uz mjere za novi koronavirus i mrežne stranice Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (HZJZ), te se telefonski javiti svom izabranom liječniku odnosno nadležnom epidemiologu ako su boravili u zahvaćenim

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

zemljama s popisa nadležnih institucija. Na stranicama www.hzjz.hr (<https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/koronavirus-najnoviji-podatci/>) i www.koronavirus.hr (<https://www.koronavirus.hr/>) se svakodnevno objavljuju ažurirani podaci vezano uz koronavirus, kao i mjere prevencije.

VRIJEDE LI ZA SVE ISTA PRAVILA U SAMOIZOLACIJI?


Osobe koje podliježu preventivnoj mjeri zdravstvenog nadzora u obliku samoizolacije moraju privremeno ograničiti svoje kretanje i boraviti u kući, ne napuštati dom i što više se truditi imati manje doticaja s ostalim ukućanima i drugim ljudima. Što se tiče ukućana, članova obitelji osobe koja je u samoizolaciji i nema simptome bolesti, oni mogu normalno nastaviti svoje radne i privatne obaveze, normalno ići na posao, u školu ili u vrtić.

Kao i osoba u samoizolaciji, ostali ukućani također trebaju provoditi pojačanu osobnu higijenu i higijenu prostora te ograničiti svoja kretanja i socijalne kontakte tako da njihove radne i druge neodgodive obveze nisu narušene. No, ako osoba koja je u samoizolaciji razvije simptome i testiranjem se utvrdi COVID-19 bolest, onda i ukućani trebaju biti podvrgnuti zdravstvenom nadzoru i biti u samoizolaciji u trajanju od 14 dana od zadnjeg kontakta s oboljelom osobom kada je mogla biti zarazna (u trenutku početka simptoma i dan-dva prije pojave simptoma).

ŠTO AKO JE OSOBA PREBOLJELA COVID-19?

Ako osoba koja je ušla u Hrvatsku ima medicinsku dokumentaciju kojom može potvrditi da je u inozemstvu preboljela COVID-19, izabrani liječnik (ili teritorijalno nadležni epidemiolog, u slučajevima kad osoba nema izabranog liječnika u Hrvatskoj) koji provodi zdravstveni nadzor u digitalnoj platformi za zdravstveni nadzor mijenja datum završetka zdravstvenog nadzora i samoizolacije sukladno podacima u medicinskoj dokumentaciji.

TKO DAJE UPUTE ZA ODLAZAK U SAMOIZOLACIJU?

Upute o samoizolaciji /kućnoj karanteni osobe dobiju u obliku pisanih uputa prilikom prelaska granice . Dodatne informacije mogu dobiti kad se telefonski jave svom izabranom liječniku odnosno epidemiologu. Putnici prvo dobiju sljedeće pisane upute na granici u obliku letka: da moraju ostati u 14-dnevno kućnoj karanteni/samoizolaciji i da ako imaju pitanja zovu 112, zatim da se trebaju tijekom radnog dana javiti telefonski svom izabranom liječniku odnosno strani državljanu nadležnom epidemiologu.

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/>)

Hrvatski državljani se moraju prvi radni dan javiti svom izabranom liječniku i radi reguliranja bolovanja ako je potrebno; ako obole da se telefonski jave odmah izabranom liječniku za savjet; ako ste zdravi svih 14 dana, na kraju se javite izabranom liječniku da zatvori kućnu karantenu i eventualno bolovanje; ako ste stranac, ostanite u kućnoj karanteni u smještaju na odredištu (nema mijenjanja smještaja u tijeku tih 14 dana); ako je osoba strani državljani koji je došao na kraće od 14 dana, može se vratiti u svoju državu i prije, i ako je zdrava, može nastaviti putovanje izvan Hrvatske; ako obolite tijekom 14-dnevnog razdoblja treba telefonski nazvati liječnika obiteljske medicine, a izvan radnog vremena izabranog liječnika hitnu pomoć. Važno je pratiti svoje zdravstveno stanje, mjeriti tjelesnu temperaturu i pratiti simptome respiratorne infekcije (povišena tjelesna temperatura, kašalj, teškoće disanja, grlobolja...).

Ako je tijekom samoizolacije nužno ostvariti kontakte s drugim ljudima izvan kućanstva, treba ih svesti na minimum, izlaziti samo nužno. Posebice se ne smije ići na mjesta gdje se ljudi okupljaju: kafiće, restorane, koncerte, kina, kazališta, disco klubove, velike trgovačke centre, crkve, javni prijevoz... Ako se izlazi, neka to budu samo nužne aktivnosti, uz pridržavanje uputa o smanjenju rizika od prijenosa bolesti i paziti na održavanje razmaka pri razgovoru s ljudima (pri kontaktu licem u lice održavati razmak od najmanje 2 metra u zatvorenim prostorima i jednog metra na otvorenom i skratiti vrijeme bliskog fizičkog kontakta, treba izbjegavati rukovanja, često prati ruke ili koristiti alkoholni dezinficijens za ruke, izbjegavati dodirivanje lica rukama, paziti na higijenu nosa i pri kihanju pokriti nos i usta papirnatom maramicom ili unutarnjom stranom lakta i sl.)

Poželjno je imati zaštitnu masku na licu (običnu kiruršku) pri izlasku iz kuće ili u kontaktu s drugim ljudima. Dužni ste za cijelo vrijeme pratiti svoje zdravlje i javiti se telefonski svom liječniku (strani državljani epidemiologu) ako dobijete povišenu temperaturu, kašalj, poteškoće s disanjem, kratkoću daha, te napomenite da ste pod zdravstvenim nadzorom. Temperaturu mjerite svaki dan. Po isteku 14-dnevne samoizolacije ponovno se trebate telefonski javiti izabranom liječniku odnosno strani državljani epidemiologu da zatvori zdravstveni nadzor odnosno bolovanje, ako ste i dalje bez simptoma i sve je sve proteklo u redu.

Pridržavanje uputa o samoizolaciji kod kuće svaki građanin doprinosi sprječavanju širenja koronavirusa i pomaže u očuvanju svojega zdravlja, kao i zdravlja drugih.

Kontrolu provedbe mjere kućne karantene /samoizolacije, karantene i putnika u tranzitu provodit će djelatnici Ministarstva unutarnjih poslova i ostalih mjerodavnih institucija.

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

Ako osoba koja je podvrgnuta samoizolaciji ne živi sama, treba se što više truditi ograničiti kontakte s ostalim članovima obitelji odnosno ukućanima, treba se odvojiti od ukućana, po mogućnosti u zasebnu prostoriju. Nužne kontakte s ukućanima valja ostvarivati pridržavajući se razmaka između ljudi, zajednički boravak u istoj prostoriji neka ne bude duže od 15 minuta i na udaljenosti manjoj od 2 metra.

U tih 14 dana treba izbjegavati bliske fizičke kontakte, poput rukovanja, grljenja, ljubljenja, bliskog razgovora licem u lice... Treba izuzetno paziti na higijenu, ruku, nosa i prostora i prozračivati sve prostorije.

Ako je nužno ostvariti kontakte s drugim ljudima izvan kućanstva, treba ih svesti na minimum, izlaziti samo u nužnom slučaju. Posebice se ne smije ići na mjesta gdje se ljudi okupljaju, (primjerice, kafići, restorani, koncerti, kina, kazalište, disco klubovi, veliki trgovački centri, crkve, javni prijevoz i sl.).

Ako se izlazi, neka to budu samo nužne aktivnosti i paziti na udaljenost pri razgovoru i kontaktu s drugim ljudima (ne manje od 2 metra u zatvorenim prostorima i od jednog metra na otvorenom), izbjegavati rukovanje. Poželjno je tada imati zaštitnu masku na licu (običnu kiruršku).

KAKO SE RJEŠAVAJU PITANJA BOLOVANJA?

Radi eventualnog bolovanja treba se javiti svom izabranom liječniku telefonski prvog radnog dana po dolasku u Hrvatsku ili po dobivanju obavijesti od epidemiologa o kontaktu s oboljelom osobom, te će se bolovanje regulirati temeljem statusa o potrebi kućne samoizolacije u trajanju od 14 dana od zadnjeg kontakta s oboljelom osobom odnosno boravka u području zahvaćenom bolesti. Liječnik obiteljske medicine putem platforme HZZO-a dobiva obavijest u svoj računalni program da je osoba u obaveznoj samoizolaciji i da joj je potrebno otvoriti bolovanje na temelju podataka od granične policije o prelasku granice za putnike i potvrde epidemiologa za kontakte oboljelog, odnosno iz podataka digitalne platforme za zdravstveni nadzor COVID-19. Osobi se otvara bolovanje, ako je potrebno/primjenjivo, što liječnik utvrđuje nakon telefonskog razgovora s osobom koja je upućena u samoizolaciju.

MOGU LI OSOBE U SAMOIZOLACIJI IMATI SEKSUALNE ODNOS?

– Treba izbjegavati svaki fizički bliski kontakt.

TREBA LI SE SVAKI PUT DEZINFICIRATI TUŠ, KADA ILI WC ŠKOLJKA NAKON KORIŠTENJA?

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/>)

Nije potrebna posebna dezinfekcija nakon korištenja prostorija ili sanitarnih uređaja od osobe koja nema simptome bolesti. Dovoljno je uobičajeno svakodnevno čišćenje sredstvima za domaćinstvo, može sa sredstvom za čišćenje koje sadrži i dezinfekcijsko sredstvo.

U slučaju da je predmete i prostoriju koristila osoba sa simptomima COVID-19 bolesti, kod koje je potvrđena bolest, potrebno je sve dostupne površine očistiti i nakon toga dezinficirati. Za posebnu dezinfekciju možete se konzultirati s epidemiologom. Pritom je preporuka izbjegavati čišćenje i pranje koje može dovesti do rasprskavanja, jer može doći do prskanja koja mogu dalje širiti virus. Nakon čišćenja potrebno je dezinfekcija površina koja se može obaviti prebrisavanjem krpom navlaženom s dezinfekcijskim sredstvom.

SMIJE LI NETKO U SAMOIZOLACIJI IZAĆI NA KRATKO ISPRED ZGRADE ILI BACITI SMEĆE?

Osoba koja je u samoizolaciji ne treba ići nikuda, odnosno treba biti što je više u kući. Ako izlazi iz kuće, to treba samo kad je baš nužno, što može uključivati bacanje smeća ili drugu nužnu aktivnost te tada izbjegavati bliski kontakt s drugim ljudima, održavati socijalnu udaljenost prema drugim ljudima kod razgovora (ne približavati se na manje od 2 metra u zatvorenim prostorima, odnosno 1 metar na otvorenim) i pri tom treba imati zaštitnu masku preko nosa i usta.

KAKO RIJEŠITI PITANJE NABAVKE HRANE, MOGU LI OSOBE NARUČIVATI DOSTAVU?

Dopušteno je da osobi u samoizolaciji prijatelji, obitelj ili dostavljač dostave hranu ili potrepštine, ali treba održavati potrebnu udaljenost od njih (barem 1 metar), prekriti nos i usta maramicom ili zaštitnom maskom kod preuzimanja ili ne boraviti u istoj prilikom dostave.

SMIJE LI OSOBA U SAMOIZOLACIJI KOJA NEMA SIMPTOME IĆI PROŠETATI PSA?

Treba izbjegavati bliski kontakt s osobama koje sretnete, izbjegavajte rukovanje, održavajte potrebnu udaljenost od drugih ljudi (ne manje od 1 metar na otvorenom i ne manje od 2 metra u zatvorenom prostoru).

MORAJU LI SE PSU PRILIKOM VRAĆANJA U KUĆU OPRATI ŠAPE?

Ne.

Na web-lokaciji 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-odgovore>)

Ne, iz općin higijenskin razloga dobro je psima vodom oprati ili vlažnom krpom prebrisati šape nakon šetnje prije ulaska u kuću, posebice ako je vlažno i kišno vrijeme.

TREBA LI SE OSOBA KOJA JE U SAMOIZOLACIJI JAVITI SUSJEDIMA ILI PREDSTAVNIKU STANARA?

Nije potrebno. Osoba u samoizolaciji ima obavezu javiti se telefonski svom izabranom liječniku odnosno nadležnom epidemiologu (strani državljanu).



KOLIKO ČESTO JE POTREBNO PRATI ODJEĆU?

Dok je osoba koja je u samoizolaciji zdrava odnosno nema simptome, čišćenje prostora i pranje odjeće i drugih predmeta se provodi kao i uobičajeno.

TREBA LI ZGRADU U KOJOJ ŽIVI OSOBA U SAMOIZOLACIJI 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.

Samoizolacija ne znači automatski da je netko bolestan odnosno zarazan. Kod korištenja, boravka zdrave osobe(a) (osobe bez simptoma) koje su u samoizolaciji zbog moguće izloženost zarazi nije potrebno provoditi posebnu niti profesionalnu dezinfekciju. Redovito čišćenje zgrade sredstvima koja sadrže dezinficijens dovoljno je za učinkovito suzbijanje virusa, te ako se to provodi redovito nema potrebe za dodatnom (profesionalnom) dezinfekcijom.

Ako u nekoj zgradi boravi ili je boravila oboljela osoba kod koje je potvrđena COVID-19 bolest, epidemiolozi određuju je li potrebna posebna dezinfekcija zajedničkih prostorija (cijele zgrade) . U slučaju da je predmete i prostorije u stanu koristila oboljela osoba, kod koje je potvrđena COVID-19 bolest, potrebno je provesti postupak dezinfekcije površina , za što se može savjetovati s nadležnim epidemiologom. Pritom je preporuka ne koristiti pakiranje s raspršivačem za nanošenje dezinfekcijskog sredstva, jer može doći do prskanja koje može dalje širiti virus, nego dezinficirati površine prebrisanjem krpe/jednokratnog ručnika natopljenog s dezinficijensom te koristiti zaštitnu opremu prilikom čišćenja prostorija (maske, rukavice).

KAKO RIJEŠITI ZBRINJAVANJE OTPADA IZ KUĆANSTVA KOJE JE U SAMOIZOLACIJI?

Otpad nastao čišćenjem i ostali otpad osobe koja je u samoizolaciji odlaže se kao i sav drugi otpad u kućanstvu. Treba izbjegavati dijeljenje predmeta (npr. posuđa, čaša, šalica, jela, posteljine), a suđe se pere uobičajeno, deterdžentom i vodom. Redovito treba otvarati prozor ili uključiti ventilaciju da se prostorija temeljito provjetri.

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 u bolnici ili u kućnoj izolaciji ovisno o zdravstvenom stanju, traženje njenih bliskih kontakata koji se podvrgavaju zdravstvenom nadzoru (samoizolaciji) u trajanju od 14 dana od zadnjeg kontakta s oboljelim osobom kada je mogla biti zarazna (u trenutku početka simptoma i dan-dva prije pojave simptoma).

MOŽE LI SE OSOBA KOJA JE U SAMOIZOLACIJI OBRATITI NEKOME ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ I PODRŠKU U SLUČAJU POTREBE?

Postoji nekoliko brojeva na kojima se može dobiti stručna psihološka pomoć i podrška. Tako ima psihološka pomoć osobama oboljelim od COVID-19 i osobama u samoizolaciji u sklopu koje je ustav socijalne skrbi osigurao stručnjake iz obiteljskog centra za psihosocijalno savjetovanje i podršku osobama koje se nalaze u samoizolaciji – telefon za pružanje psihosocijalne podrške svaki radni dan i vikendom 8-20 h: 099/5270126 i 099/5270127 (<https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/113-novi-pozivni-centar-za-sva-pitanja-vezana-uz-koronavirus/>) (u slučaju potrebe pružaju i pomoć u upućivanju psihijatru, centar za krizna stanja). Postoje i besplatni telefoni za psihološku pomoć Grada Zagreba (<https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/besplatni-brojevi-telefona-za-psiholosku-pomoc-vezano-uz-potres-i-koronavirus/>) vezano uz potres i koronavirus.

KAKAV JE POSTUPAK ZAVRŠETKA SAMOIZOLACIJE (ZDRAVSTVENOG NADZORA) I POVRATAK NA RADNO MJESTO?

Osobe koje u razdoblju zdravstvenog nadzora u obaveznoj samoizolaciji/kućnoj karanteni od 14 dana (14 dana od boravka u zahvaćenom području izvan Hrvatske ili zadnjeg kontakta s oboljelim osobom) tijekom svih 14 dana ne razviju niti jedan simptom povezan s COVID-19 (povišena tjelesna temperatura, kašalj, poteškoće s disanjem...) trebaju se telefonski javiti svom izabranom liječniku zadnjeg dana samoizolacije i reći da je prošlo 14 dana samoizolacije i da su zdravi odnosno da nemaju simptome, čime prestaje zdravstveni nadzor i samoizolacija. Liječnik će zabilježiti završetak samoizolacije  i zatvoriti bolovanje ako je bilo otvoreno (nije potrebna posebna potvrda o završetku samoizolacije).

Zdravstveni radnici koji su bili u samoizolaciji kao bliski kontakti oboljelih, a koji tijekom samoizolacije nisu razvili niti jedan simptom COVID-19 bolesti, trebaju se 14. dana samoizolacije testirati na koronavirus , i ako je rezultat testiranja negativan, mogu se vratiti na svoje radno mjesto. Zdravstveni djelatnici koji se trebaju testirati po završetku samoizolacije trebaju se javiti u svoju zdravstvenu ustanovu radi uputa o organizaciji testiranja.

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/>)

Strani i hrvatski državljani koji rade u inozemstvu i nemaju izabranog liječnika u Hrvatskoj, na kraju samoizolacije, ako ne razviju simptome bolesti, trebaju se javiti nadležnom epidemiologu prema boravištu, javiti mu da su zdravi, te će se time završiti njihova samoizolacija.

Preporuke za osobe koje moraju biti u samoizolaciji

1. Ostanite kod kuće, izlazite samo ako je nužno, ne pozivajte nikoga kući i ne primajte goste.
2. Izbjegavajte kontakt s ostalim ukućanima koliko god je to moguće.
3. Pratite simptome – mjerite tjelesnu temperaturu svakodnevno, obratite pozornost na pojavu simptoma akutne respiratorne infekcije (vrućica, kašalj, otežano disanje, malaksalost...).
4. Provodite higijenu ruku: redovito perite ruke sapunom i vodom ili koristite alkoholni dezinficijens.
5. Provodite higijenu nosa: Dok kašljete i kišete usta prekrijte papirnatom maramicom ili unutarnjom stranom lakta; maramicu nakon uporabe odložite u kantu za otpad s poklopcem, a ruke dobro operite i dezinficirajte. Za zaštitu nosne sluznice dobro je nos ispirati fiziološkom otopinom za nos, posebice ako je zrak od grijanja suh.
6. Svakodnevno čistite i dezinficirajte predmete i površine koje se često dodiruju, a prostorije u kojima boravite čistite sredstvom za čišćenje koje po mogućnosti sadrži dezinficijens.
7. Redovito provjetravajte prostor u kojem boravite ili uključite ventilaciju.
8. Koristite zasebnu posteljinu, ručnike i pribor za jelo.
9. Boravite u odvojenoj sobi i odvojeno koristite kupaonicu.
10. U slučaju potrebe za odlaskom u zdravstvenu ustanovu prethodno se javite telefonom liječniku obiteljske medicine.

Za dodatna pitanja i informacije možete nazvati na brojeve telefona koje možete naći OVDJE (<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

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/>)



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/>)