

## ❖ **Važne epidemiološke preporuke za sprječavanje širenja COVID-19**

- redovito perite ruke sapunom i vodom Ili koristite dezinficijens na bazi alkohola
- izbjegavajte dodirivanje lica, usta, nosa i očiju nečistim rukama
- kada kašljete i kišete prekrijte usta i nos laktom ili papirnatom maramicom koju poslije odbacite u koš za otpad te operite ruke
- održavajte fizički razmak kod razgovora
- kada fizički razmak nije moguće održavati, koristite maske za lice ispravno, preko nosa i usta
- provjetravajte prostorije i boravite što više na otvorenom

## ❖ **Pozitivan sam na COVID-19**

1. Ostanite kod kuće i fizički se izolirajte od svojih ukućana.
2. Obavijestite svojeg izabranog liječnika telefonom ili e-mailom.
3. Obavijestite svojeg poslodavca telefonom ili e-mailom. Ako ste zaposleni u sustavu zdravstva ili socijalne skrbi (Domovi za starije i nemoćne), odmah obavijestite i epidemiologa.
4. Ostanite u izolaciji 10 dana, pri čemu je datum obolijevanja nulti dan, a drugi dan bolesti je prvi dan izolacije. Nakon 10 dana izolacije osoba nije zarazna za okolinu i ne treba se ponovno testirati na COVID-19.
5. Obavijestite svoje bliske kontakte o svojoj bolesti odnosno pozitivnom nalazu na COVID-19 te ih uputite da se jave svojem izabranom liječniku radi karantene (samoizolacije).

Kako bi mogućnost širenja zaraze sveli na minimum, molimo Vas da slijedite sljedeće preporuke:

- redovito perite ruke sapunom i vodom Ili koristite dezinficijens na bazi alkohola
- izbjegavajte dodirivanje lica, usta, nosa i očiju nečistim rukama
- kada kašljete i kišete prekrijte usta i nos laktom ili papirnatom maramicom koju poslije odbacite u koš za otpad te operite ruke
- održavajte fizički razmak kod razgovora
- kada fizički razmak nije moguće održavati, koristite maske za lice ispravno, preko nosa i usta
- provjetravajte prostorije i boravite što više na otvorenom

## ❖ **Bliski kontakt sam COVID-19 pozitivne osobe**

1. Ostanite kod kuće i fizički se izolirajte od svojih ukućana.
2. Obavijestite svojeg izabranog liječnika telefonom ili e-mailom.
3. Ostanite u karanteni (samoizolaciji) 10 dana od zadnjeg kontakta s oboljelom osobom, pri čemu se dan kada ste zadnji put bili u kontaktu računa kao nulti dan, a sljedeći dan je prvi dan karantene.
4. Testiranje na COVID-19 bliskih kontakata pozitivnih osoba se ne provodi. Ukoliko osoba tijekom izolacije razvije simptome testiranje nije neophodno s obzirom na poznati kontakt s pozitivnom osobom.
5. Obavijestite svojeg poslodavca telefonom ili e-mailom. Ako ste zaposleni u sustavu zdravstva ili socijalne skrbi (Domovi za starije i nemoćne), odmah obavijestite i epidemiologa.

Kako bi mogućnost širenja zaraze sveli na minimum, molimo Vas da slijedite sljedeće preporuke:

- redovito perite ruke sapunom i vodom Ili koristite dezinficijens na bazi alkohola
- izbjegavajte dodirivanje lica, usta, nosa i očiju nečistim rukama

- kada kašljete i kišete prekrijte usta i nos laktom ili papirnatom maramicom koju poslije odbacite u koš za otpad te operite ruke
- održavajte fizički razmak kod razgovora
- kada fizički razmak nije moguće održavati, koristite maske za lice ispravno, preko nosa i usta
- izbjegavajte bliski kontakt s osobama koje imaju povišenu temperaturu, kašalj i/ili kratak dah
- provjetravajte prostorije i boravite što više na otvorenom

### ❖ Što se smatra bliskim kontaktom?

Bliski kontakt se u svrhu zdravstvenog nadzora u karanteni/samoizolaciji definira kao:

- dijeljenje kućanstva s bolesnikom
- izravan tjelesni kontakt s oboljelim od bolesti COVID-19
- nezaštićen izravni kontakt s infektivnim izlučevinama oboljelog od bolesti COVID-19 (dodirivanje korištenih maramica golom rukom ili npr. ako se bolesnik iskašlje u osobu)
- kontakt licem u lice s oboljelim od bolesti COVID-19 na udaljenosti manjoj od dva metra u trajanju duljem od 15 minuta bez korištenja zaštitne maske
- boravak u zatvorenom prostoru (npr. učionica, soba za sastanke, čekaonica u zdravstvenoj ustanovi itd.) s oboljelim od bolesti COVID-19 na udaljenosti manjoj od dva metra u trajanju duljem od 15 minuta bez korištenja zaštitne maske
- zdravstveni radnik ili druga osoba koja pruža izravnu njegu oboljelom od bolesti COVID-19 ili laboratorijsko osoblje koje rukuje s uzorcima oboljelog bez korištenja preporučene osobne zaštitne opreme (OZO) ili ako je došlo do propusta u korištenju OZO-a
- kontakt u zrakoplovu ili drugom prijevoznom sredstvu bez zaštitne maske, ovisno o rasporedu sjedenja

### ❖ Imam simptome COVID-19 bolesti

**Tjelesna temperatura >37.2, šmrcanje, suhi kašalj, kratki dah, grlobolja, gubitak njuha i okusa, probavne smetnje, bolovi u trbuhu, umor, glavobolja, bolovi u leđima,...**

1. Ostanite kod kuće i fizički se izolirajte od svojih ukućana.
2. Obavijestite svojeg izabranog liječnika telefonom ili e-mailom.
3. Obavijestite svojeg poslodavca telefonom ili e-mailom.
4. Ukoliko ste ostvarili bliski kontakt s već poznatom pozitivnom osobom nije potrebno obaviti testiranje. Vaš liječnik će vas prijaviti kao vjerojatni slučaj oboljenja od COVID-19.
5. Ukoliko se radi o nepoznatoj epidemiološkoj anamnezi vaš liječnik će vas uputiti na testiranje.
6. Ostanite u karanteni (samoizolaciji) do dobivanja rezultata testiranja.
7. Ukoliko se radi o pozitivnom rezultatu testa ostanite u izolaciji 10 dana, pri čemu je datum obolijevanja nulti dan, a drugi dan bolesti je prvi dan izolacije. Nakon 10 dana izolacije osoba nije zarazna za okolinu i ne treba se ponovno testirati na COVID-19.
8. Obavijestite svoje bliske kontakte o svojoj bolesti odnosno pozitivnom nalazu na COVID-19 te ih uputite da se jave svojem izabranom liječniku radi karantene (samoizolacije).
9. Ako ste zaposleni u sustavu zdravstva ili socijalne skrbi (Domovi za starije i nemoćne), odmah telefonom obavijestite i epidemiologa da ste pozitivni na COVID-19.
10. Ukoliko se radi o negativnom rezultatu testa u poslovnom i privatnom okruženju pridržavajte se i dalje svih važnih epidemioloških preporuka.