

PREPORUKE ZA OSOBE KOJIMA JE ODREĐEN ZDRAVSTVENI NADZOR U KUĆNOJ SAMOIZOLACIJI

- 1 NIJE DOZVOLJENO IZLAZITI IZ KUĆE
- 2 SVAKODNEVNO KONTAKTIRAJTE NADLEŽNOG EPIDEMIOLOGA
- 3 MJERITE TJELESNU TEMPERATURU UJUTRO I NAVEČER
- 4 OBRATITE PAŽNJU NA POJAVU SIMPTOMA RESPIRATORNE INFEKCIJE (TEMPERATURA, KAŠALJ, OTEŽANO DISANJE...)
- 5 REDOVITO PERITE RUKE SAPUNOM ILI KORISTITE HIDROALKOHOLNU OTOPINU
- 6 REDOVITO ČISTITE I DEZINFICIRAJTE PREDMETE I POVRŠINE U PROSTORIJAMA GDJE BORAVITE
- 7 REDOVITO PROVJETRAVAJTE PROSTORIJU
- 8 KORISTITE ZASEBNU POSTELJINU, RUČNIKE I PRIBOR ZA JELO
- 9 OSIGURAJTE ODVOJENU SOBU I ODVOJENO KORISTITE KUPAONICU
- 10 U SLUČAJU POTREBE ZA ODLASKOM U ZDRAVSTVENU USTANOVU PRETHODNO SE JAVITE TELEFONOM LIJEČNIKU OBITELJSKE MEDICINE

BROJ NADLEŽNOG EPIDEMIOLOGA
MOŽETE DOBITI PREKO ŽUPANIJSKIH CENTARA



CORONAVIRUS (2019-nCoV)

Simptomi



Što je Coronavirus?

Coronavirus uzrokuje virusnu bolest koja se manifestira simptomima sličnim gripi. Brzo se širi, mogu se zaraziti i ljudi i životinje. U nekim slučajevima može dovesti do težih komplikacija respiratornog sustava ili smrti.

Cjepivo trenutno ne postoji!

Rizične skupine



Kako se širi?

Izravnim kontaktom sa zaraženom osobom



Kapljičnim putem (kihanje, kašljanje)



Dodirom predmeta i površina izloženih virusu



Preventivne mjere

Prati ruke



Izbjegavati kontakt sa životinjama



Koristiti maramice



Nositi masku



Konzultirati liječnika



COVID-19: 3 načina kako možete doprinijeti zaštiti sebe i svojih najbližih



INFORMIRAJTE SE



Imajte na umu da sve što čujete o koronavirusu nije nužno točno



Informirajte se, ali nastojite koristiti pouzdane izvore (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Ministarstvo zdravstva, Svjetska zdravstvena organizacija, Hrvatski Crveni križ)

DJELUJTE



Često i pravilno perite ruke te izbjegavajte dodirivanje lica



Izbjegavajte rukovanja i bliski kontakt. Osmislite nove načine pozdravljanja bližnjih



Prilikom kašljanja i kihanja koristite papirnati rupčić ili unutarnju stranu lakta



Ostanite kod kuće ako kašljete i/ili imate povišenu temperaturu

POMAŽITE

Razgovarajte sa starijim članovima obitelji, prijateljima i susjedima. Rizik je za njih veći i zbog toga bi mogli biti zabrinuti ili zbunjeni.



Provjerite trebaju li pomoć sa svakodnevnim obavezama poput kupovine



Savjetujte im da ostanu kod kuće i ne idu na javna mjesta



Pobrinete se da imaju dovoljnu zalihu lijekova koje inače koriste



HRVATSKI CRVENI KRIŽ



COVID-19 Bolest uzrokovana novim koronavirusom KAKO PRILAGODITI SVAKODNEVNI ŽIVOT Što sami možete učiniti za sebe i svoje bližnje:

Što češće perite ruke, a obavezno ih perite prije i nakon pripreme hrane, prije jela, nakon korištenja toaleta, nakon dolaska izvana, nakon čišćenja nosa te uvijek kada ruke izgledaju prljavo.

Za pranje ruku treba koristiti toplu tekuću vodu iz slavine i sapun, a ako to u datom trenutku nije izvedivo možete koristiti i dezinfekcijsko sredstvo na bazi alkohola (najmanje 60% etilnog alkohola) 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 ručnike i zamijenite ih kada postanu vlažni.

Kada kašljete i kišete prekrijte usta i nos laktom ili papirnatom maramicom koju poslije odbacite u koš za otpad s poklopcem te operite ruke. Pri kašljanju i kihanju okrenite lice od drugih osoba.

Izbjegavajte dodirivanje lica, usta i očiju rukama.

Nemojte dijeliti čaše, šalice, drugo posuđe i pribor za jelo s drugim osobama.

Provjetravajte prostorije i boravite što više na otvorenom.

U igri s djecom koristite igračke tvrdih, glatkih površina koje se lako mogu očistiti.

Izbjegavajte kontakt s osobama koje imaju povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj i/ili kratak dah.

Izbjegavajte rukovanje, grljenje i poljupce te održavajte razmak od barem 1m kod razgovora.

Izbjegavajte veće grupe ljudi i javna okupljanja.

Što više hodajte i koristite bicikl, a izbjegavajte korištenje javnog prijevoza.

U javnom prijevozu, kinima, kazalištima i drugim javnim prostorima, ako nije moguće da ih izbjegnute, sjednite na što većoj udaljenosti od drugih osoba, te se posebno dosljedno pridržavajte svih higijenskih pravila.

Ne pušite! Prestanak pušenja smanjuje rizik za razvoj teške plućne bolesti uzrokovane novim koronavirusom.

Najmanje dva puta dnevno čistite sve dodirne površine: radne površine, pametne i druge telefone, POS uređaje, tipkovnice, konzole, računala te druge dodirne površine koje koristi veći broj osoba.

Dodirne površine koje koristi veći broj osoba, poput POS uređaja, prekrijte jednokratnim maramicom ili papirnatim ručnikom te preko njih dodirujte uređaj.

Svaki dan čistite domaćinstvo uobičajenim deterdžentom za kućanstva i vodom. Kod korištenja dezinficijensa kao i deterdženata neophodno je pridržavati se uputa proizvođača. Posebno često čistite dodirne točke u kućanstvu kao što su ručke na vratima, ručke na prozorima, slavine u toaletima i kuhinjama, tipke vodokotliča, daljinske upravljače, prekidače za struju i zvona na vratima.

Ako imate simptome respiratorne bolesti (kašalj, kihanje, grlobolja, povišena tjelesna temperatura, kratak dah):

- ostanite kod kuće (ne idite na posao, u školu, druge kolektive, veća obiteljska okupljanja i javna mjesta)
- javite se telefonom (ili e-porukom) izabranom liječniku te izbjegavajte odlazak u zdravstvenu ustanovu ako vam to nije savjetovao liječnik telefonom
- **u slučaju hitnosti nazovite 112.**