

Informacije za pacijente za samoizolaciju kod kuće

V1.1 24/09/2020

Samoizolacija

Upravljanje koronavirusom kod kuće

Morate provoditi samoizolaciju:

- ako imate simptome koronavirusa
- prije testiranja na koronavirus
- ako čekate rezultate testa
- ako ste imali pozitivan rezultat na testiranju na koronavirus
- ako imate simptome prehlade ili gripe, kao što su grlobolja, curenja iz nosa, začepljen nos, kašalj ili otežano disanje

Većina će ljudi s koronavirusom imati samo blage simptome i oporaviti se unutar nekoliko tjedana.

Čak i ako su simptomi blagi, virus možete prenijeti na druge.

Što je samoizolacija?

Molimo svakoga tko ima simptome koronavirusa da provede samoizolaciju u trajanju od 10 dana od prvog simptoma, a posljednjih 5 dana moraju biti bez povišene temperature. Samoizolacija znači ostati kod kuće i izbjegavati kontakt s drugim osobama, uključujući osobe u vlastitom kućanstvu. Čak i ako imate blage simptome, koronavirus možete prenijeti na druge. Ako nemate simptome, a Vaš rezultat na testiranju je pozitivan na oboljenje COVID-19, morate provesti samoizolaciju u trajanju od 10 dana od dana testiranja.

Koje simptome mogu očekivati s koronavirusom?

Neće svatko tko ima koronavirus imati jednake simptome. Četiri od pet osoba koje dobiju koronavirus imat će blage simptome. Oporavit će se samostalno kod kuće uz odmor i njegu.

Simptomi koronavirusa

Vrlo su česti simptomi vrućica ili groznica, kašalj, kratak dah, gubitak ili promjena osjetila njuha ili okusa, umor ili bol u mišićima.

Manje česti simptomi uključuju grlobolju, curenje iz nosa ili začepljen nos ili glavobolju.

Povremeni su simptomi dijareja, mučnina ili povraćanje.

Pripazite na znakove koji upućuju na pogoršanje Vašeg stanja:

Ako se počnete osjećati vrlo loše, posebice ako se Vaše disanje promijeni ili postane otežano, odmah pozovite svoga liječnika.

Ako je Vaše disanje vrlo otežano i ne možete nikoga dobiti, pozovite hitnu službu na broj 112 ili 999.

Ostati dobro tijekom samoizolacije

- Ostanite u pokretu ustajanjem i kretanjem uokolo što je više moguće. Ako imate vrt, dvorište ili balkon, izađite na svježi zrak.
- Održavajte udaljenost od 2 metra od drugih ljudi. Ako to nije moguće, održavajte udaljenost od najmanje 1 metra od drugih ljudi i nosite medicinsku masku za lice.
- Ostanite u telefonskom kontaktu s ljudima. Zamolite člana obitelji, prijatelja ili susjeda, da Vam se nekoliko puta dnevno javim putem telefona. Recite im kako se osjećate.
- Starije osobe mogu nazvati dobrotvornu organizaciju ALONE na broj 0818 222 024 od ponedjeljka do nedjelje između 8 i 20 sati.
- Samoizolacija može biti dosadna i frustrirajuća. Može utjecati na Vaše raspoloženje i osjećaje. Možete se osjećati neraspoloženo, zabrinuto ili imati problema s nesanicom.

Liječenje simptoma koronavirusa kod kuće

- Ne postoji određeno liječenje za koronavirus. No mnogi se simptomi koronavirusa mogu liječiti kod kuće.
- Oko 80 % ljudi se može oporaviti kod kuće bez potrebe za odlaskom u bolnicu.
- Ako ste općenito u dobrom stanju i zdravi sa samo blagim simptomima, liječnik opće prakse će Vas uputiti u samoizolaciju.

- Najvažnije što možete učiniti je zaštititi druge od zaraze koronavirusom. Posebno je važno zaštititi ljude koji imaju veću mogućnost ozbiljnog oboljenja od koronavirusa.

Trebali biste:

- provesti samoizolaciju
- imati mnogo odmora i sna
- piti dovoljno vode kako biste izbjegli dehidraciju. Vaša bi mokraća trebala biti svjetložuta ili bistra
- jesti zdravo
- izbjegavati pušenje
- grijati se
- pratiti i liječiti svoje simptome.

Kako se samoizolirati

Ostanite u zatvorenom prostoru i izbjegavajte kontakt s drugim ljudima. Ako imate simptome, ponašajte se kao da imate virus. Ako ste dobili dijagnozu koronavirusa ili imate simptome, osobe s kojima živite moraju ograničiti svoje kretanje.

Što treba činiti

- Ostanite kod kuće, u prostoriji s prozorom kojega možete otvoriti.
- Držite se podalje od drugih u svojoj kući koliko god je moguće. Koristite po mogućnosti odvojen toalet.
- Provjerite svoje simptome - nazovite liječnika ako se pogoršaju. Nazovite liječnika ako morate - nemojte ga posjetiti.
- Kod kašljanja i kihanja prekrijte usta i nos papirnatom maramicom - zatim pravilno očistite ruke.
- Pravilno i često perite ruke.
- Koristite vlastiti ručnik - nemojte dijeliti ručnik s drugima.
- Svaki dan očistite svoju sobu sredstvom za čišćenje ili dezinficijensom.

Što ne treba činiti

- Ne idite na posao, u školu, na vjerske službe ili na javna područja.
- Ne dijelite svoje stvari.
- Ne koristite javni prijevoz ili taksi službu.
- Nemojte pozivati posjetitelje u svoju kuću.
- Nemojte ići van ako nemate svoj vlastiti vanjski prostor u kojemu možete uhvatiti malo svježega zraka.

Držite se podalje od starijih osoba, osoba s kroničnim oboljenjima i trudnica.

U redu je ako prijatelji, obitelj ili dostavljači dostavljaju hranu ili potrepštine. Pobrinite se da u tom slučaju niste u istoj sobi s njima.

Ako živite s drugim ljudima i u samoizolaciji ste

Ako živite s drugim ljudima, uz gore navedene savjete, trebali biste činiti dodatne stvari kako biste zaštitili druge.

- Držite se podalje od osoba u svom domu koliko god je moguće.
- Boravite u odvojenoj prostoriji s prozorom kojega možete otvoriti.
- Ako morate ići u sobu u kojoj se nalaze drugi ljudi, pokušajte održavati udaljenost od 2 metra. Ako to nije moguće, održavajte udaljenost od najmanje 1 metra od drugih ljudi i nosite medicinsku masku za lice.
- Ako morate dijeliti kupaonicu s drugima, koristite ju posljednji, a zatim ju temeljito očistite. Ne dijelite korištene predmete s drugima.

U stvari koje ne biste trebali dijeliti ubrajamo:

- Hranu
- Posuđe
- Čaše
- Šalice
- noževe, viljuške i žlice
- ručnike
- posteljinu

Često perite ruke

- Ispravno i često perite ruke sapunom i vodom ili ih čistite dezinficijensom za ruke na bazi alkohola.
- Kada kašljete i kišete prekrijte usta i nos papirnatom maramicom ili svojim rukavom.
- Rabljene maramice bacite u kantu i operite ruke.

Obroci

- Neka Vam netko ostavi hranu na poslužavniku ispred vrata Vaše sobe.
- Kada završite, ostavite sve na poslužavniku pred vratima.
- Netko bi to trebao uzeti i staviti u perilicu za suđe, a zatim pravilno oprati ruke.
- Ukoliko nemate perilicu za suđe:
 - operite u vrućoj sapunici noseći gumene rukavice
 - ostavite da se osuši na zraku
 - operite gumene rukavice dok su Vam još na rukama
 - skinite rukavice i operite ruke

Korištenje kupaonice

- Po mogućnosti koristite toalet kojega nitko drugi ne koristi.
- Ukoliko to nije moguće i nemate vlastiti toalet ili kupaonicu, očistite ruke prije ulaska, nakon korištenja toaleta i prije izlaska iz prostorije.
- Očistite svaku površinu koju ste dodirnuli nakon korištenja kade ili tuša. Ne dijelite svoje ručnike s nikim drugim.
- Ako se ne osjećate dovoljno dobro da to samostalno učinite, netko to drugi u kući može učiniti za Vas. Ta bi osoba po mogućnosti trebala koristiti kućanske ili gumene rukavice. Trebala bi oprati i osušiti rukavice nakon svakog korištenja. Nakon skidanja rukavica trebala bi temeljito oprati ruke sapunom i vodom.

Koristite deterdžent ili dezinficijens za čišćenje svog doma

- Mnogi proizvodi za čišćenje i dezinficiranje kupljeni u supermarketima mogu ubiti koronavirus na površinama.

- Koristite svoje uobičajene kućanske proizvode, kao što su deterdženti i izbjeljivač, jer su vrlo dobri za uklanjanje virusa. Slijedite upute na proizvođačevoj etiketi i provjerite mogu li se koristiti na površini koju čistite. Svakodnevno očistite sve površine kao i inače s deterdžentom, dezinficijensom ili maramicom za dezinfekciju.

U to ubrajamo:

- kuhinjske ormare
- stolove
- kvake
- opremu u kupaonicama
- toalete i ručke u toaletima
- telefone
- tipkovnice
- tablet računala
- noćne ormariće
- Temeljito očistite daljinske upravljače, igraće konzole i slične predmete prije korištenja od strane drugih osoba u kući. Ako kašljete ili kišete na njih, odmah ih obrišite.
- Ako imate gumene rukavice, nosite ih dok čistite površine, odjeću ili posteljinu. Operite rukavice dok su Vam još na rukama, a nakon skidanja rukavica operite ruke.
- Višekratne krpe nakon korištenja operite u perilici rublja na visokoj temperaturi. Jednokratne rukavice i krpe nakon korištenja bacite u plastičnu kantu za smeće.

Rublje

- Stavite svoje prljavo rublje u plastičnu vreću. Neka ga netko pokupi sa vrata Vaše spavaće sobe. Ta bi osoba po mogućnosti trebala nositi gumene rukavice.

Osoba bi trebala:

- držati rublje podalje od sebe

- oprati rublje na najvišoj temperaturi primjerenom za taj materijal s deterdžentom za rublje
 - očistiti sve površine i područje oko perilice za rublje
 - oprati gumene rukavice dok su joj još na rukama
 - nakon skidanja rukavica ili rukovanja prljavim rubljem temeljito oprati ruke sapunom i vodom
- Po mogućnosti osušiti rublje u sušilici i glačati glačalom postavljenim na visokoj temperaturi ili na paru.
 - *Nemojte nositi rublje u praonicu.*

Rukovanje otpadom

- Sav osobni otpad, uključujući rabljene maramice, maske i sav otpad od čišćenja, bacite u plastičnu vreću za smeće. Zavežite vreću kada bude gotovo puna. Stavite vreću u drugu vreću za smeće i zavežite ju.
- Ostavite vreću na sigurnom mjestu. Ostavite vreću da stoji 3 dana prije sakupljanja.
- Drugi otpad zbrinjavajte kao i inače.

Ako imate maske za lice

- Ako morate biti u prostoriji s osobom koja ima koronavirus, trebali biste pokriti lice ili nositi masku za lice.
- Osoba s korona virusom trebala bi nositi masku za lice.
- Osoba s koronavirusom bi trebala stavljati i skidati svoju masku u prostoriji u kojoj se samoizolira.

Briga o nekome tko je u samoizolaciji

- Možda brinete o djetetu, članu obitelji ili nekome tko treba pomoć tijekom samoizolacije. U tom slučaju slijedite gore navedene savjete.

Osim toga biste trebali:

- držati se podalje od njih koliko god je moguće (najmanje 2 metra) i izbjegavati dodir s njima - koristite telefon za komuniciranje

- pravilno oprati ruke nakon svakog kontakta s tom osobom
 - ako imate maske za lice, trebali biste ih oboje nositi kada ste u istoj prostoriji
- djeca ispod 13 godina ne bi trebala nositi masku
- ako morate čistiti sluz ili slinu sa lica te osobe, koristite čistu maramicu, bacite ju u vrećicu za smeće i operite ruke
 - ostavite osobu samu u dobro prozračenoj prostoriji
 - ograničite njezino kretanje u kući
 - omogućite joj korištenje drugog toaleta po mogućnosti
 - ograničite broj njegovatelja
 - držite osobu podalje od starijih osoba, osoba s kroničnim oboljenjima i trudnica
 - Po mogućnosti bi samo jedna osoba trebala brinuti o osobi u samoizolaciji. U najboljem slučaju to bi bio netko s dobrim zdravljem.

Koliko dugo moram biti u samoizolaciji:

Prekinite samoizolaciju samo ako obje točke vrijede za Vas:

- niste imali vrućicu 5 dana
- prošlo je 14 dana od kada ste razvili prvi simptom.

Ako ste testirani i koronavirus nije otkriven:

Moguće je da imate neku drugu zaraznu bolest, kao što je gripa. Kako biste smanjili rizik od širenja zaraze, nastavite sa samoizolacijom, redovito perite ruke i kišite i kašljite u maramicu dok ne prođe 48 sati od kada ste imali simptome. Nakon 48 sati bez simptoma možete prekinuti samoizolaciju.

Što bi trebali činiti članovi mog kućanstva?

- Trebali bi slijediti preporuke ponuđene u brošuri "Preporuke za osobe koje dijele dom s nekim tko ima simptome koronavirusa". Osobe u kućanstvu moraju ograničiti svoja kretanja 14 dana nakon početka Vaše samoizolacije. To znači da bi trebali ostati kod kuće i izbjegavati druge ljude koliko god je to moguće.
- Ako test pokaže da nemate koronavirus, oni mogu odmah nastaviti sa svojim uobičajenim aktivnostima uz **praćenje trenutnih preporuka državne uprave.**

Može li moj kućni ljubimac dobiti koronavirus?

Nedovoljno je dokaza o tome da kućni ljubimci kao mačke i psi mogu prenijeti koronavirus na ljude. Najbolje se zaštititi učestalim i pravilnim pranjem ruku kada ste u doticaju s kućnim ljubimcima.

Ograničena kretanja za bliske kontakte

Nadalje, trebate ograničiti svoja kretanja ako:

- živite s nekim tko ima simptome koronavirusa, ali se osjeća dobro
- ste imali bliski kontakt s potvrđenim slučajem koronavirusa.

Bliski kontakt

Ovo je samo smjernica, ali bliski kontakt može značiti:

- provesti više od 15 minuta u kontaktu licem u lice unutar 2 metra sa zaraženom osobom u bilo kojem okruženju
- živjeti u istoj kući ili zajedničkom smještaju sa zaraženom osobom.

Ako ste imali bliski kontakt, trebali biste ograničiti svoja kretanja. To znači izbjegavati doticaj s drugim ljudima i društvenim situacijama koliko god je to moguće.

To će trajati 14 dana od Vašeg zadnjeg kontakta s osobom kojoj je dijagnosticiran koronavirus.

Praćenje kontakata

- Naš tim za praćenje kontakata može Vas kontaktirati ako ste bili u bliskom kontaktu s nekim tko ima koronavirus.

Kako ograničiti svoja kretanja

- I dalje možete izlaziti van vježbati sami ukoliko održavate udaljenost od 2 metra od drugih ljudi.
- Držite se podalje od starijih osoba, osoba s kroničnim oboljenjima i trudnica.
- Ne idite na posao ili u školu.

- Ne koristite javni prijevoz.
- Ne posjećujte druge.
- Ne idite u trgovine, osim ako je to potpuno nužno.

Hoće li moj poslodavac saznati moj rezultat?

Uvijek ćemo se truditi, prvo Vama dati rezultate Vašeg testa. Ponekad moramo Vaš rezultat dati Vašem upravitelju ili zdravstvenom stručnjaku na Vašem radnom mjestu. To činimo samo ukoliko moramo. Time se osigurava Vaša sigurnost, sigurnost Vaših radnih kolega i svih ugroženih osoba na Vašem radnom mjestu. Uvijek dijelimo samo onoliko informacija koliko je nužno. Ovo je u skladu s Općom uredbom o zaštiti podataka (GPPR) i propisima o zaraznim bolestima iz 1981. godine. Za više informacija posjetite stranicu [hse.ie/moh](https://www.hse.ie/moh).

Kako prati ruke

1. Smočite ruke vodom
2. Nanesite dovoljno sapuna da prekrije sve površine ruke
3. Istrljajte ruke dlanom o dlan
4. Desnom rukom preko stražnjeg dijela lijeve ruke s isprepletenim prstima i obrnuto
5. Dlanom o dlan s isprepletenim prstima
6. Stražnji dio ruku prema nasuprotnim dlanovima s isprepletenim prstima
7. Kružno trljanje lijevim palcem po desnom dlanu i obrnuto
8. Isperite ruke vodom
9. Temeljito osušite ruke jednokratnim ručnikom
10. Koristite ručnik za zatvaranje slavine
11. Vaše su ruke sada sigurne

Posjetite stranicu [HSE.ie](https://www.hse.ie) za ažurirane činjenične informacije i preporuke ili nazovite 1850 24 1850