



**HZJZ**

Upute

## **SAMOIZOLACIJA**

Osnovno pravilo je da ostanete kod kuće i izbjegavate bliski kontakt s drugim ljudima. Bliskim kontaktom smatra se kontakt na udaljenosti manjoj od 2 metra u zatvorenom i manjoj od 1 metra na otvorenom prostoru dulje od 15 minuta. Pogotovo izbjegavajte kontakt sa starijim ljudima, kroničnim bolesnicima i trudnicama.

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

Svjesni smo da samoizolacija može biti neugodna i stresna, no pokušajte pronaći načine koji će vam olakšati to razdoblje, primjerice održavajte redovit kontakt s prijateljima i obitelji putem telefona ili društvenih mreža.

### **DA**

- Ostanite kod kuće, u prostoriji u kojoj se može otvoriti prozor i koju često prozračujte.
- Izbjegavajte kontakt s ostalim ukućanima koliko god je to moguće.
- Pratite simptome – povišena tjelesna temperatura, kašalj, kratak dah – telefonom NAZOVITE liječnika ako se pojave, ne posjećujte ga.
- Dok kašljete i kišete usta prekrijte maramicom – maramicu nakon uporabe odložite u kantu za otpad s poklopcem, a ruke dobro operite i dezinficirajte.
- Ruke perite sapunom i vodom temeljito i često.
- Koristite vlastiti ručnik – ne dijelite ručnik s ostalim ukućanima.
- Svaki dan prostorije u kojima boravite čistite sredstvom za čišćenje koje po mogućnosti sadrži dezinficijens.

### **NE**

- Ne izlazite iz kuće osim u slučaju prijeko potrebe.
- Ne idite na posao, u školu, ne pohađajte vjerska i druga okupljanja i ne zadržavajte se u javnim prostorima.
- Ne dijelite predmete s drugima (npr. posuđe, čaše, šalice, posteljinu itd.).
- Ne dodirujte rukom lice, oči, nos, usta.
- Ne rukujte se ni s kim.
- Ne koristite se javnim prijevozom ili taksijem.
- Ne pozivajte nikoga kući i ne primajte posjete.

Hrvatski državljani telefonski se javljaju nadležnom liječniku obiteljske medicine, a strani državljani teritorijalno nadležnom epidemiologu.

Izlazite iz kuće samo ako je nužno i pritom preko nosa i usta stavite maramicu te održavajte potrebnu udaljenost od drugih ljudi. Hranu ili potrepštine neka vam dostave prijatelji, obitelj ili dostavljač, ali održavajte potrebnu udaljenost od njih (barem 1 metar), prekrijte nos i usta maramicom kod preuzimanja ili nemojte boraviti u istoj prostoriji prilikom dostave.

Ostali ukućani također moraju provoditi pojačanu osobnu higijenu i higijenu prostora te ograničiti svoja kretanja i socijalne kontakte na način da njihove radne i druge neodgovorne obveze nisu narušene.

**Nužno je poštovati mjere samoizolacije! Pridržavanje mjera samoizolacije podložno je nadzoru.**