

SAMOIZOLACIJA

Savjeti za pacijente sa i bez simptoma kako se samo izolirati od potencijalne izloženosti koronavirusu (COVID-19). Ovi postupci će vam pomoći da zaštitite sebe i druge unutar i van vašeg doma od infekcije.

OSNOVNA PRAVILA SAMOIZOLACIJE

Kada se provodi?

Ako ste bili u kontaktu sa zaraženom osobom ili ste se vratili iz inozemstva. U slučaju da ste razvili simptome koronavirusa, te ako se ukaže potreba za testiranjem prije testiranja na koronavirus. Ako ste testirani na koronavirus, a u tijeku ste čekanja rezultata.

Kako se provodi?



Ostanite kod kuće ili prostoru koji ste predvidjeli za samoizolaciju. Prostor mora imati mogućnost prozračivanja.



Prvo je pravilo kućne izolacije iz stana ili kuće izdvojiti starije osobe i djecu.



Perite ruke često, vrućom vodom i to minimalno 20 sekundi, očistite prostor u kojem boravite sredstvima za čišćenje ili dezinfekcijskim sredstvima.



Ako kašijete, pokrijte usta papirnatom maramicom koju odmah bacite u smeće, a nakon toga dezinficirajte ruke.



Kontaktirajte vašu liječnicu ili liječnika telefonom i obavijestite nju ili njega o provođenju samoizolacije i slijedite upute.



Osigurajte dostavu hrane i lijekova

U slučaju da životni prostor dijelite s drugim osobama, potrebno je:



- Izdvojiti se u sobu s prozorom. Ako je moguće, koristiti izdvojenu kupaonicu.
- Ako koristite jednu kupaonicu, nakon korištenja sve površine detaljno oprati dezinfekcijskim sredstvom.
- Ne dijeliti predmete koje koriste drugi ukućani kao što su sučnici, posteljina, posuđe, čaše, pribor za jelo i si.

U slučaju samoizolacije NE SMIJETE:



- Otići na posao, školu, vjersku okupljanja ili javne skupove.
- Koristiti javni prijevoz ili taksu.
- Primati posjetitelje kući, odnosno u prostoru samoizolacije.

Kako se hraniti u samoizolaciji?



- Hranu ostaviti na podmetaču ispred vrata (u slučaju da se živi u kućanstvu).
- Kada se odućak pojede, na isti način tanjur i pribor za jelo ostaviti ispred vrata (u slučaju da se živi u kućanstvu).
- Sve posuđe treba biti oprano u perilici za posuđe.
- U slučaju da nemate perilicu, posuđe perite u vrelom vodi uz obavezno korištenje rukavica, ostaviti da se osuši samostalno.
- Poslje rukavice baciti u smeće i zatim oprati ruke.

Čišćenje prostora u kojem boravite



- Očistite površine sa sredstvima za čišćenje ili dezinfekcijskim sredstvima.
- Radne površine kuhinje, stol, noćne ormariće, kupaonicu, WC, telefon, mobilni, kompjuter, tablet, tiskovnica, mli, čaše i mobilni telefoni.

Dezinfekcija odjeće



- Odjeću je potrebno staviti u plastičnu vrećicu i zavojati je (ako dijelite kućanstvo).
- Osoba koja preuzima vrećicu treba koristiti rukavice (ako dijelite kućanstvo).
- Odjeću prati na najvišim temperaturama.
- Očistiti sve površine oko perilice za rublje.
- Operite ruke.

Što s otpadom u samoizolaciji?



- Sav otpad, uključujući rukavice, papirnate maramice, maske, bacamo u plastičnu vrećicu za smeće.
- Plastičnu vrećicu zavezamo i stavimo u još jednu vrećicu za smeće.
- Tak nakon 72 sata iznesite je ispred vrata.