

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 kašljete, 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 ručnici, posteljina, posuđe, čaše, pribor za jelo i sl.

Kako se hraniti u samoizolaciji?



- Hranu ostaviti na podmetaču ispred vrata (u slučaju da se živi u kućanstvu).
- Kada se obrok pojedat, 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 vreloj vodi uz obavezno korištenje rukavica, ostaviti da se osuši samostalno.
- Poslije rukavice baciti u smeće i zatim oprati ruke.

Dezinfekcija odjeće



- Odjeću je potrebno staviti u plastičnu vrećicu i zavezati 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.

U slučaju samoizolacije NE SMIJETE:



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

Čišćenje prostora u kojem boravite



- Očistite površine sa sredstvima za čišćenje ili dezinfekcijskim sredstvima.
- Radne površine kuhinje, stol, noćne ormariće, kupaonicu, WC, telefon, mobitel, kompjutor, tablet, tipkovnica, miš, čak i mobilne telefone.

Što s otpadom u samoizolaciji?



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

Važni kontakti:

www.dalmacija.hr
stozercz@dalmacija.hr

**SLOBODNA
DALMACIJA**

u suradnji sa

