

Informativni Listić

Upute za osobe koje imaju potvrđenu zarazu COVID-19 (Coronavirus) i koje moraju biti u kućnoj izolaciji

Neki ljudi koji su dijagnosticirani s novel coronavirus infekcijom COVID-19 (Coronavirus) biti će liječeni u bolnici, dok će većina onih koji nisu jako loše biti liječena u kućnoj izolaciji. Ako ste Vi jedna od tih osoba, koja je zaražena COVID-19 infekcijom a liječite se kod kuće, morate ostati u samoizolaciji i pridržavati se ovih uputa sve dok Vas Vaš liječnik ili društvena zdravstvena služba ne obavijesti da više ne morate biti u izolaciji.

Ažurirano: 2. travnja 2020.

Pratite simptome

Ako Vaši simptomi postanu ozbiljni (npr. imate otežano disanje dok se odmarate), trebate nazvati 000. Osoblju hitne pomoći recite da imate potvrđenu COVID-19 (Coronavirus) infekciju. Ako Vam se simptomi pogoršaju, no ne postanu ozbiljni, kontaktirajte svog liječnika opće prakse ili društvenu zdravstvenu službu.

Mogu li ići na posao ili u školu? Mogu li primati posjetitelje?

Ne. Izolacija kod kuće znači da morate ostati u kući ili hotelu i ograničiti svoje uobičajene aktivnosti.

Ne smijete ići na posao, u školu, obdanište, rekreacijske prostore, na javna mjesta ili u trgovine.

Dok ste u izolaciji ne smijete imati kontakt s osobama koje nisu od bitne važnosti da budu u Vašem domu.

Napomena: Smijete napustiti kuću ako idete kod liječnika ili ako se radi o hitnom slučaju.

Smijem li izaći u vrt ili otići u šetnju?

Smijete biti u svom privatnom vrtu ili dvorištu ili na svom privatnom balkonu, ako ga imate.

Ne smijete napustiti svoju kuću osim ako idete kod liječnika ili ako se radi o hitnom slučaju.

U kući se izdvojite od ostalih ukućana

Ako kuću dijelite s drugim ljudima, koliko je to god moguće, morate:

- se držati odvojeno od ostalih ukućana
- nositi kiruršku masku na licu kad ste u blizini neke druge osobe u istoj prostoriji
- koristiti posebnu kupaonicu, ako postoji

- izbjegavati dijelove kuće koje dijelite s ostalima, te nosite kiruršku masku kad ste u tim prostorima.
- Morate paziti da ne dijelite prostorije s osoba kojima prijete rizik od teške bolesti, kao na primjer starije osobe, te oni koji pate od srčanih, plućnih ili bubrežnih problema ili dijabetesa. Osobe čije prisustvo nije od bitne važnosti da budu u Vašem domu ne smiju Vas posjećivati dok ste u izolaciji.

Nosite kiruršku masku

Kad ste u istoj prostoriji s drugim osobama (čak iako one nisu u izolaciji), te kad idete na pregled kod zdravstvenog djelatnika, morate nositi kiruršku masku na licu.

Osigurajte da Vam maska, cijelo vrijeme, pokriva nos i usta i ne dirajte je nepotrebno rukama.

Kad kašljete ili kišete prekrijte lice

Kad kašljete ili kišete upotrijebite papirnatu maramicu i njome prekrijte nos i usta, ili kašljite ili kišite u rukav/lakat. Upotrijebljene maramice trebete baciti u kantu za smeće, a ruke odmah oprati sapunom i vodom, najmanje 20 sekundi.

Perite ruke

Ruke treba prati često i temeljito, najmanje 20 sekundi sa sapunom i vodom. Ako Vam ruke nisu vidljivo prljave, možete koristiti sanitizer za ruke koji se bazira na alkoholu. Uvijek perite ruke ili koristite sanitizer:

- prije ulaska u prostoriju u kojoj se nalaze drugi ljudi
- prije rukovanja predmetima koje koriste ostali ljudi
- nakon što se bili u nužniku
- nakon kašljanja ili kihanja
- prije nego stavite i nakon što skinete rukavice i masku

Izbjegavajte dijeliti kućne predmete

Nemojte s drugima dijeliti uporabu suđa, čaša, šalica, pribora za jelo, ručnika ili drugih predmeta. Nakon uporabe, sve njih trebete temeljito oprati sa sapunom i vodom ili upotrijebiti mašinu za pranje suđa/rublja.

Preventivne mjere za njegovatelje i ukućane koji dijele prostor sa zaraženom osobom

U kući trebaju biti samo one osobe koje su neophodne za pružanje njege zaraženoj osobi koja je u izolaciji, te oni koji ne mogu naći alternativni smještaj.

Njegovatelji i ukućani se trebaju pridržavati ovih savjeta kako bi umanjili svoj rizik od zaraze.

Pratite simptome

Ako ste njegovatelj ili ukućanin i dobijete temperaturu, kašljete ili Vas boli grlo ili imate poteškoće s disanjem, nazovite svog liječnika opće prakse ili bolnički odjel za hitne slučajeve, osim ako se radi o hitnom zdravstvenom problemu (tada nazovite 000). Svom liječniku opće prakse ili bolničkom odjelu za hitne slučajeve objasnite da njeđujete osobu zaraženu s COVID-19. Kad ste blizu ostalih osoba ili kad idete na liječnički pregled, stavite kiruršku masku.

Perite ruke

Ruke perite često i temeljito, najmanje 20 sekundi, sa sapunom i vodom. Mođete koristiti sanitizer za ruke, baziran na alkoholu, ako Vam ruke nisu vidljivo prljave. Izbjegavajte nepotrebno dodirivati oči, nos i usta, ako prije toga niste oprali ruke. Prije stavljanja i nakon skidanja maske i rukavica uvijek operite ruke.

Nosite kiruršku masku

Kad ste u istoj sobi sa zaraženom osobom, uvijek nosite masku i rukavice, kao i onda kad dodirujete tijelo te osobe ili dođete u kontakt s tjelesnim izlučevinama ili sekretima, na primjer znojem, slinom, ispljuvkom, iscjedkom iz nosne šupljine, urinom ili nakon povraćanja ili proljeva.

- Osigurajte da Vam maska pokriva nos i usta cijelo vrijeme
- Nakon uporabe bacite masku i rukavice za jednokratnu uporabu
- Čim ste skinuli masku i rukavice, odmah operite ruke.

Očistite kućne površine koje se koriste

Sve površine koje se "stalno" koriste, kao šro su stolovi i šankovi, kvake, pipe u kupaonici, WC, telefon, tipkovnice, tableti i noćni ormarići, očistite najmanje jednom dnevno i pri tome nosite rukavice za jednokratnu uporabu. Osim toga, očistite sve površine na kojima može biti krvi, tjelesnih izlučevina ili sekreta ili izmeta.

- Pročitajte naljepnice na preparatima za čišćenje, te slijedite upute za rukovanje. Na naljepnicama se nalaze upute kako na siguran način koristiti te preparate za čišćenje, te jesu li potrebne preventivne mjere pri rukovanju, kao na primjer nošenje rukavica ili pregače ili potreba da prostorije budu pravilno prozračene kad se koristi taj preparat.
- Na čvrstim površinama koristite kućno sredstvo za dezinfekciju ili razrijeđenu otopinu varikine. Kod kuće možete sami napraviti tu otopinu u omjeru 1 jušna žlica varikine na 4 šalice vode.
- Kad dirate prljave stvari nosite rukavice za jednokratnu uporabu i masku na licu. Nakon što se skinuli rukavice i masku odmah operite ruke.
- Temeljito operite rublje
- Odmah uklonite i operite odjeću ili posteljinu na kojoj ima krvi ili tjelesnih izlučevina/sekreta ili izmeta.

- Pročitajte i slijedite upute na naljepnicama preparata za pranje ili na odjeći i deterdžentu. Opće pravilo je da koristite najtopliju preporučljivu temperaturu za određenu robu koju trebate oprati.
- Kad je kod moguće, suđe treba prati u perilici.

Odstranjivanje zagađenih predmeta

Sve rukavice za jednokratnu uporabu, kirurške maske i ostale zagađene predmete treba staviti u vrećicu prije nego ih bacite zajedno s ostalim kućnim otpadom. Nakon što ste rukovali tim predmetima odmah operite ruke.

Korisni savjeti kako da Vi I Vaša obitelj podnesete izolaciju

Kućna izolacija može biti zastrašujuća stvar, posebice za malu djecu. Ovdje navodimo nekoliko korisnih savjeta o tome:

- S ostalim ukućanima razgovarajte o COVID-19 kako bi umanjili zabrinutost. Na [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) web stranici možete naći točne i ažurirane podatke o tome.
- Podržavajte malu djecu, koristeći riječi koje su prikladne za njihov uzrast.
- Koliko je god moguće održavajte dnevnu rutinu ponašanja.
 - Ako je to moguće, porazgovarajte sa svojim poslodavcem da radite od kuće.
 - Školu svog djeteta zamolite da Vam preko emaila ili poštom pošalju skripte i domaće zadaće.
- Razmislite o tome kako ste u prošlosti svladavali teške situacije i uvjeravajte sami sebe da ćete u tome i sada uspjeti. Upamtite, izolacija nije vječna.
- Održavajte vezu sa članovima obitelji i prijateljima, koristeći telefon, email ili društvene medije.
- Redovito kod kuće vježbajte. Opcije Vam mogu biti vježbe na DVD-u, ples, vježbe koje se izvode na podu, joga, hodanje po dvorištu ili korištenje aparata za vježbanje kod kuće, na primjer nepomičan bicikl, ako ga imate. Dokazano je da tjelovježba pomaže u borbi protiv stresa i depresije.
- Zamolite članove obitelji, prijatelje ili ostale ukućane da Vam nabave kućne potrepštine i lijekove. Ako to nije izvedivo, možete naručiti prehrambene proizvode i lijekove (uključujući lijekove na recept) preko interneta ili telefonski.
- Neka Vam izolacija bude mogućnost da radite stvari za koje ranije niste imali vremena, kao što su razne igre, ručni rad, crtanje ili čitanje.

Trebam li imati test prije nego napustim izolaciju?

Ako se nakon 14 dana dobro osjećate, nije Vam potreban test prije nego što napustite izolaciju.

Ako Vam se pojave ikakvi simptomi s disanjem ili groznica, kontaktirajte svog liječnika ili lokalnu društvenu zdravstvenu službu na broj 1300 066 055 da Vas pregledaju i testiraju za COVID-19.

Čak iako test bude negativan, morat ćete ostati u izolaciji za originalni period izolacije od 14 dana.

Još uvijek imate pitanja ili Vam treba pomoć dok ste u izolaciji?

- **[Lifeline Australia: 13 11 14](#)**

Služba podrške u kriznim situacijama koja pruža kratkoročnu podršku, u bilo koje vrijeme, osobama koje se ne mogu nositi s problemima ili se nalaze u nesigurnim uvjetima.

- **[Kids Helpline: 1800 551 800](#)**

Besplatna, privatna i povjerljiva telefonska usluga, koja radi 24/7, i pruža savjetovanje mladim osobama u dobi od 5 do 25 godina starosti.

- **[NSW Mental Health Line : 1800 011 511](#)**

NSW telefonska služba pomoći u kriznim situacijama koje se odnose na duševno zdravlje.

- Nazovite **[National Coronavirus Health Information \(Nacionalni zdravstveni informativni broj o Coronavirusu\)](#)** broj: **1800 020 080**

Za daljnje informacije

Posjetite [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) web stranicu.