

## Чињенице

### Савети о кућној изолацији за особе за које је потврђено да су заражене COVID-19 вирусом (корона вирус)

Неки од људи за које је постављена дијагноза да су заражени новим COVID-19 вирусом (корона вирус) ће морати да се лече у болници, док ће већина људи који се не осећају лоше моћи да бораве у кућној изолацији. Ако сте ви једна од особа за које је постављена дијагноза да сте заражени COVID-19 вирусом и треба да боравите код куће, морате да се изолујете и да се придржавате ових савета све док вас ваш лекар или одељење јавне болнице не обавесте да више не морате да се изолујете.

Последња верзија: 2. април 2020.

#### Пратите симптоме

Ако ваши симптоми постану озбиљни (нпр. краткоћа даха и кад мирујете или отежано дисање), треба да назовете 000. Реците особљу хитне помоћи да је потврђено да имате COVID-19 (корона вирус). Ако се ваши симптоми погоршају, али још нису озбиљни, контактирајте свог лекара или одељење јавне болнице.

#### Да ли могу да идем на посао или у школу? Да ли могу да примам посетиоце?

**Не.** Кућна изолација значи да морате боравити у својој кући, стану или хотелу и ограничити своје нормалне активности.

Не можете да идете на посао, у школу, дечји вртић, на факултет, објекте за рекреацију или јавна места, као ни у куповину.

Не смете дозволити особама које немају неизоставну потребу да вас посете код куће, све док сте у изолацији.

**Напомена:** Своју кућу или стан можете да напустите ако је то у сврху лечења или ако се ради о хитном случају.

#### Да ли могу да изађем у башту или идем у шетњу?

Можете да изађете у своју приватну башту или двориште, или на приватни балкон, ако га имате.

Не можете да напустите своју кућу или стан изузев у сврху лечења или ако се ради о хитном случају.

#### Издвојите се од других особа у кући

Ако делите домаћинство с другима, колико је то год могуће треба да урадите следеће:

- будете издвојени од осталих
- носите хируршку маску када сте у истој просторији с другом особом

- користите засебно купатило, ако постоји
- избегавајте да боравите у заједничким просторијама и носите хируршку маску када пролазите кроз те просторије
- Осигурајте да не делите просторију са особама за које постоји ризик да ће се тешко разболети, као што су старије особе и оне које имају срчана, плућна или бубрежна обољења и дијабетес. Особе за које није неопходно да буду у вашој кући, не треба да вас посећују док сте у изолацији.

### **Носите хируршку маску**

Хируршку маску треба да носите када сте у истој просторији с другим особама (чак и ако су и те особе у изолацији), као и када идете код свог лекара или другог здравственог радника.

Хируршка маска треба увек да вам покрије нос и уста, и избегавајте да додирујете маску без потребе.

### **Покријте уста и нос кад кијате и кашљете**

Треба да покријете уста и нос папирном марамицом када кашљете или кијате, или кашљите или кијајте у рукав/лакат. Употребљене папирне марамице треба да се баце у канту за отпатке, а руке одмах перу сапуном и водом и то најмање 20 секунди.

### **Перите руке**

Руке треба да перете често и темељно сапуном и водом и то најмање 20 секунди. Можете да користите алкохолни дезинфекциони гел за суво прање руку, ако вам руке нису очигледно прљаве. Обавезно треба да оперете руке или користите дезинфекциони гел за суво прање руку:

- пре него што уђете у просторију где има и других људи
- пре него што додирујете предмете које користе други људи
- после одласка у тоалет
- после кашљања или кијања
- пре стављања и после скидања рукавица и маски.

### **Избегавајте да делите кућне предмете с другима**

Не треба да делите с другим особама у домаћинству исто посуђе, чаше, шоље, прибор за јело, пешкире, креветнину, или друге предмете. Ове предмете треба да детаљно оперете сапуном и водом после употребе или користите машину за прање суђа/ рубља.

## Чињенице

---

### Мере заштите за особе које се старају о особама код којих је потврђена зараза и за њихове укућане

У кући треба да буду само особе које су неопходне за бригу и негу особе која је у изолацији и особе које не могу да нађу неки други смештај.

Особе које негују заражену особу и чланови домаћинства треба да се придржавају доле наведених савета, како би се смањио ризик од инфекције.

#### Пратите симптоме

Ако негујете заражену особу или сте члан истог домаћинства и код вас се јави температура, боли вас грло или се појави краткоћа даха, назовите свог лекара опште праксе или ургентно одељење, осим ако се ради о медицински хитној ситуацији (када треба да назовете 000). Реците свом лекару опште праксе или ургентном одељењу да негујете особу која има COVID-19. Обавезно носите хируршку маску у присуству других или када одете код лекара или у ургентно одељење.

#### Перите руке

Руке треба да перете често и темељно сапуном и водом и то најмање 20 секунди. Можете да користите дезинфекциони гел за суво прање руку који садржи алкохол, ако вам руке нису очигледно прљаве. Избегавајте да додирујете очи, нос и уста неопраним рукама. Увек оперите руке пре стављања и после скидања рукавица и маски.

#### Носите хируршку маску

Носите хируршку маску и рукавице за једнократну употребу када сте у истој просторији као и особе са потврђеном инфекцијом, или када додирнете или имате контакт са крвљу, телесним течностима и/или секретом те особе, као што су зној, пљувачка, испљувак, носна слуз, исповраћана материја, урин, или садржај пролива.

- Осигурајте да вам маска увек покрива нос и уста
- После употребе баците хируршке маске и рукавице за једнократну употребу
- Одмах после скидања хируршке маске и рукавица оперите руке.

#### Чистите кућне површине

Очистите најмање једном на дан све површине које се најчешће додирују, као што су радне плоче, површине столова, кваке, славине у купатилу, тоалети, телефони, тастатуре, таблети и ноћни ормарићи, при том користећи рукавице за једнократну употребу. Такође очистите све површине на којима могу да се нађу крв, телесне течности и/или секрет или екскрети.

- Прочитајте етикете на производима за чишћење и придржавајте се упутстава на етикетама производа. Етикете садрже упутства за безбедну и ефикасну употребу производа за чишћење, укључујући мере предострожности које треба предузети приликом коришћења производа, као што су ношење рукавица или кецеља. Такође треба да пазите да су просторије добро проветрене када се користи производ.

- На тврдим површинама користите течност за дезинфекцију у домаћинству или разблажени раствор варикине. Да би направили код куће раствор варикине, растворите 1 супену кашику варикине у 4 шоље воде.
- Када рукујете запрљаним предметима носите хируршку маску и рукавице за једнократну употребу. Оперите руке одмах после скидања рукавица и маске.
- Рубље и одећу оперите темељно.
- Одмах уклоните и оперите одећу или постељину на којима има крви, телесних течности и/или секрета или екскрета.
- Следите упутства на етикетама на рубљу и одећи и прашку за прање. Углавном перите и сушите на највећој температури која се препоручује на етикети на одећи.
- Посуђе треба да се опере у машини за прање суђа, где је то могуће.

### Како да баците заражене предмете

Ставите све употребљене рукавице за једнократну употребу, хируршке маске и друге заражене предмете у канту за отпатке са унутрашњом кесом и затим баците све заједно у кућно смеће. Оперите руке одмах након што сте додиривали ове предмете.

### Савети који ће вама и вашој породици помоћи да лакше поднесете кућну изолацију

Боравак у кућној изолацији може да буде застрашујући, нарочито за млађу децу. Овде дајемо савете да лакше поднесете кућну изолацију:

- Разговарајте с осталим члановима породице о COVID-19 вирусу, како би се смањила забриност. Тачне и најновије информације можете да нађете на [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) сајту.
- Умириите млађу децу користећи речник који одговара њиховом узрасту.
- Наставите са нормалним дневним активностима колико је год то могуће.
  - Ако је могуће, организујте са својим послодавцем да радите од куће.
  - Затражите од школе вашег детета да вам достави задатке, радне вежбанке и домаће задатке поштом или мејлом.
- Размислите о томе како сте пребродили тешке ситуације у прошлости и убедите сами себе да ћете пребродити и ову ситуацију. Не заборавите, ова изолација није вечна.
- Одржавајте контакт са члановима породице и пријатељима путем телефона, мејла или преко друштвених медија.
- Вежбајте редовно код куће. Опције за вежбу могу да обухвате ДВД са вежбама, плес, подне вежбе, јогу, ходање по дворишту или коришћење кућних справа за вежбање, као што је собни бицикл, ако га имате. Вежбање је доказани лек за стрес и депресију.
- Замолите чланове породице, пријатеље или друге чланове домаћинства да вам донесу намирнице и лекове. Ако то није могуће, можете наручити намирнице и лекове (укључујући лекове на рецепт) преко интернета или телефоном.
- Сматрајте да је изолација прилика да радите неке од ствари за које обично никада немате времена, као што су друштвене игре, ручни рад, цртање и читање.

## Да ли треба да се тестирам пре него напустим кућну изолацију?

Ако се после 14 дана и даље осећате добро, не морате да се тестирате да бисте напустили кућну изолацију.

Ако се код вас током изолације појаве било какве тешкоће у дисању или повишена температура (грозница), јавите се свом лекару или локалној јавној здравственој јединици на 1300 066 055, која ће проценити ваше стање и тестирати вас на COVID-19.

Чак и ако је тест негативан, неопходно је да останете у изолацији у првобитном периоду од 14 дана.

## И даље имате питања или вам је потребна подршка док сте у изолацији?

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

Служба подршке у кризним случајевима, која пружа краткорочну помоћ и подршку људима којима је тешко да поднесу кризну ситуацију или да буду безбедни.

- **[Kids Helpline](#): 1800 55 1800**

Бесплатна, приватна и поверљива служба која младим особама од 5 до 25 година даје савете и подршку 24 сати на дан телефонски и преко интернета.

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

Телефонска служба која пружа помоћ особама у Новом Јужном Велсу које имају тешкоћа са менталним здрављем.

- Назовите **[National Coronavirus Health Information](#)** (Савезна здравствена служба за информације о корона вирусу) на **1800 020 080**.

## За детаљније информације

Идите на сајт **[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)**.