

## SMJERNICE ZA POSTUPANJE U SAMOIZOLACIJI ZA LAKŠE I SREDNJE TEŠKE PACIJENTE OBOLJELE OD KORONAVIRUSA

S obzirom na trenutno stanje i dostupne podatke o bolesti i prenošenju COVID-19, preporučuje se za sve pacijente I i II kategorije (lakše i srednje teške pacijente) da ostanu kod kuće u samoizolaciji uz strogo poštovanje mjera zaštite ostalih ukućana:

- Ostanite kod kuće, u odvojenoj prozračenoj prostoriji u kojoj se može otvoriti prozor;
- Potrebno je redovno pratiti simptome: povišena temperatura, kašalj, otežano disanje, druge rane simptome bolesti kao što su: groznica, grlobolja, bolovi u mišićima i td.
- U slučaju pogoršanja simptoma bolesti, odmah kontaktirati hitnu službu Doma zdravlja ili svog porodičnog ljekara;
- Izbjegavajte kontakt s ostalim ukućanima koliko god je moguće, osigurajte da su zajednički prostori (npr. kuhinja, kupaonica) dobro prozračeni (npr. držite prozore otvorenima). Održavajte socijalnu distancu (razmak) 2-3 metra;
- U slučaju boravka više lica u kući potrebno je ograničiti broj lica koja će biti u preporučenom kontaktu sa pacijentom (njega pacijenta);
- Izbjegavajte druge vrste izlaganja kontaminiranim stvarima iz neposredne okoline pacijenta (npr. ne dijeliti četkicu za zube, cigarete, jelo, posuđe, piće, ručnike, krpe ili posteljinu);
- Perite odjeću, posteljinu i ručnike za kupanje što češće običnim sapunom i vodom ili u veš mašini na 60–90 °C uobičajenim deterdžentom za domaćinstvo i dobro ih osušiti. Kontaminirane materijale staviti u vrećicu za veš. Ne tresite odjeću.
- Perite ruke sapunom i toplom vodom. Higijenu ruku treba obaviti i prije i nakon pripreme hrane, prije jela, nakon upotrebe toaleta. Ako ruke nisu vidno prljave, može se upotrijebiti sredstvo na bazi alkohola. Prilikom pranja ruku sapunom i vodom poželjna je upotreba papirnih ručnika za jednokratnu upotrebu za sušenje ruku. Ako nisu dostupni, koristiti čiste ručnike i zamijeniti ih kada postanu vlažni;
- Ako je moguće koristite različite WC-e i kupatila i dezinficirajte ih minimalno jednom dnevno;
- Da bi se ograničilo širenje respiratornog sekreta, pacijent treba nositi medicinsku masku i i koristiti je što je više moguće. Pojedinci koji ne podnose medicinsku masku, trebali bi strogo provoditi mjere higijene, tj. prekriti usta i nos prilikom kašljanja ili kihanja papirnom maramicom za jednokratnu upotrebu. Odbaciti ili na odgovarajući način očistiti materijale koji se upotrebljavaju za prekrivanje usta i nosa nakon upotrebe;
- Svakodnevno očistiti i dezinficirati površine koje se često dodiruju u bolesničkom području, poput noćnih ormarića, kreveta i ostalog namještaja. Za čišćenje najprije treba koristiti sapun ili deterdžent za kućanstvo, a nakon ispiranja treba primijeniti uobičajeno dezinfekcijsko sredstvo za kućanstvo koje sadrži 0,5% natrijev hipoklorid (tj. ekvivalent 5.000 pm ili 1/10 izbjeljivača s 9/10 vode);
- Prilikom čišćenja treba koristiti rukavice i odjeću namijenjenu za čišćenje ili rukovanje površinama, odjećom ili posteljinom zaprljanom tjelesnim tekućinama. Rukavice za jednokratnu upotrebu treba odbaciti nakon svakog korištenja. Izvršiti higijenu ruku prije i nakon uklanjanja rukavica. Nakon korištenja odjeću za čišćenje staviti na pranje;
- Nakon nestanka svih simptoma dužni ste i dalje provoditi preporučene higijenske mjere kao i mjere preporučenog ponašanja

**Ne prekidajte samoizolaciju punih 14 dana. Nakon svakog prekida trebate ponovo početi brojati ispočetka 2 sedmice.**