



# NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Zdrave osobe koje su unatrag 14 dana boravile u područjima u kojima je proglašena epidemija korona virusom, prema nalogu **Kriznog stožera ministarstva zdravstva i Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo**, stavljaju se u kućnu **SAMOIZOLACIJU**. Po prelasku granice idu ravno u samoizolaciju, te se telefonski javljaju obiteljskom liječniku.

Što je samoizolacija? **TO JE IZOLACIJA U VLASTITOM DOMU KROZ 14 DANA.**

Za vrijeme samoizolacije što **NE** smijemo, što **MORAMO** i što bi **TREBALI** ?

## NE!

- **NE** Stavljati ruke u nos i usta
- **NE** Izlaziti iz kuće
- **NE** Primati posjete u kuću
- **NE** Ići na radno mjesto
- **NE** **ići** u školu, na fakultet, na javna mjesta...

## DA!

- Kihati i kašljati u jednokratne papirnate maramice koje odmah treba odlagati u za to predviđeno mjesto
- Često i temeljito prati ruke vodom i sapunom kroz 20-tak sekundi i dezinficirati ih alkoholnim sredstvom za dezinfekciju
- Svakodnevno dezinficirati površine u stanu, osobito one koje je dodirivala osoba u izolaciji
- Često provjetravati sve prostorije

## AKO JE MOGUĆE

- Iz stana/kuće po mogućnosti izdvojiti bar starije osobe i djecu
- Spavati u odvojenim krevetima
- Koristiti odvojene kupaonice

Poželjno je da izolirana osoba ne dolazi u kontakt s ostalim članovima obitelji. Ako je to nemoguće, **OSOBA MORA BITI IZOLIRANA U JEDNOJ PROSTORIJI. Ukućani ne trebaju biti u samoizolaciji**

- U kontaktu s drugim ukućanima, pri boravku u istoj prostoriji, nositi zaštitnu masku
- Ako živite sami, a niste osigurali zalihe hrane i drugih potrepština, zatražite pomoć obitelji, susjeda, prijatelja ili potrebno naručiti preko interneta i dostavom. U svakom slučaju nitko ne smije dolaziti k vama nego vam sve ostaviti pred vratima
- Ako za vrijeme izolacije dobijete znakove zarazne bolesti dišnog sustava kao povišenu temperaturu, kašalj, otežano disanje svakako nazvati svog obiteljskog liječnika radi daljnjeg postupanja. **NE ODLAZITI SAM U BOLNICU NITI OBITELJSKOM LIJEČNIKU**
- Po isteku zdravstvenog nadzora - nakon 14 dana izolacije, javiti se obiteljskom liječniku