

SARS-COV-2- INFORMATIVNI LIST

Samoizolacija



Boravili ste u rizičnom području. Nije isključeno da ste došli u doticaj s novim koronavirusom. Za Vašu vlastitu sigurnost i sigurnost ostalih morate biti u samoizolaciji i pridržavati se sljedećih uputa:

- **Za vrijeme propisane izolacije nakon dolaska iz rizičnog područja ne napuštajte stan odnosno kućanstvo!**
- Kontakti s osobama izvan kućanstva su dopušteni jedino u slučaju hitne medicinske intervencije.
- **Mjerite tjelesnu temperaturu 2x dnevno i sljedećih dana obratite pozornost na moguće simptome bolesti (posebno kašalj, kratak dah, vrućicu, šmrcaње, iznenadan gubitak osjeta okusa/mirisa).**
- **Bilježite, molimo Vas, Vaše kontakte**, tjelesnu temperaturu i nastale simptome. Vodite dnevnik o tome.
- Ako živite s drugim osobama, zadržavajte se ako je moguće u odvojenim i dobro prozračenim prostorijama. Kontakt osoba mora jedno vrijeme boraviti u odvojenim prostorijama od ostalih ukućana ukoliko to mogućnosti dopuštaju (npr. odvojeno objedovati; upotreba zasebne kupaonice, ukoliko postoji mogućnost).
- Prilikom izravnog kontakta možete štiti Vaše ukućane nošenjem FFP2 maske. Držite razmak od 2 metra.
- Često pranje ruku sapunom 20 sekundi (svakako nakon kihanja i kašljanja, prije jela i nakon korištenja toaleta). Koristiti vlastiti ručnik odnosno jednokratne ručnike.
- Čistiti više puta dnevno toalet, armature, ručke i ostale zajedničke površine običnim sredstvima za čišćenje koji sadrže klor.
- Pridržavanje pravila ponašanja prilikom kihanja i ispuhivanja nosa (to podrazumijeva da prilikom kašljanja ili kihanja prekrijete usta i nos papirnatom maramicom, koju odmah odložite u odvojeni zatvoreni dio kante za smeće i zatim operete ruke.)
- Odmah telefonski kontaktirajte savjetovalište za zdravstvo (1450) odnosno hitnu pomoć (144) ako osjetite slabost, razvijete simptome dišne infekcije (pogledajte navedene) ili trebate liječničku pomoć iz drugih razloga. **Obavezno prilikom telefonskog poziva navedite da ste bili u rizičnom području.** Molimo Vas ne dolazite samoinicijativno u liječničke ordinacije, ambulantu ili bolnicu!
- Molimo Vas obavijestite nadležni ured za zdravstvo ukoliko nastupe gore navedeni simptomi bolesti (radnim danima tijekom radnog vremena, a ako osjetite simptome vikendom, ostavite odgovarajuću poruku o tome sljedećeg radnog dana).
- Vaš stan / Vaše domaćinstvo (mjesto izolacije) možete napustiti isključivo za potrebno davanje uzorka za PCR ili antigeno testiranje na koronavirus.

Upute za čišćenje, pranje odjeće i zbrinjavanje otpada

- Više puta dnevno čistite toalet, umivaonike, armature, ručke, kvake na vratima i ostale slične površine običnim sredstvom za čišćenje koji sadrži klor.
- Perite svoju odjeću u perilici rublja na programu od 60°C deterdžentom za pranje rublja
- Pokupite higijenske otpatke i otpatke iz kućanstva u veću vreću za smeće, zavežite ju i stavite u dodatnu novu vreću, koja isto mora biti zavezana, te ju nakon toga odložite u kontejner za smeće.

Opće informacije o COVID-19 virusu

Kako se virus prenosi?

Virus se s oboljele osobe prenosi na druge osobe kapljično npr. kašljanjem, kihanjem. Izravan fizički kontakt (dulje od 15 minuta, razmak manji od 2 metra) je najveći izvor širenja zaraze.

Mnogi ljudi imaju pak samo lakše simptome. Ovo vrijedi napose u ranim stadijima bolesti. Stoga je moguće zaraziti se od oboljele osobe, koja ima samo blagi kašalj i ne osjeća se bolesno. Infekcija dodirrom sekreta oboljeloga nije isključena.

Koliko traje inkubacija i koliko je dugo čovjek zarazan?

Inkubacija (period od zaraze do početka simptoma bolesti) iznosi do 14 dana, u pravilu 5-6 dana. Sposobnost prenošenja zaraze počinje 48 sati prije ili 10 dana nakon početka simptoma bolesti, odnosno kod asimptomatskih slučajeva 48 sati prije do 10 dana nakon uzimanja uzorka, koji se kasnije pokazao pozitivan na koronavirus. Period mogućnosti prijenosa zaraze može duže trajati kod teških ili dužih simptoma ili kod stvaranja mutacije.

Koji simptomi nastaju u slučaju oboljenja?

Infekcije kod ljudi su većinom blage i slične prehladi. Česti znakovi infekcije su između ostaloga vrućica, kašalj, kratak dah i poteškoće prilikom disanja, šmrcanje, iznenadan gubitak osjeta mirisa i okusa. Može također doći do dijareje i povraćanja. Infekcija može u teškim slučajevima prouzrokovati upalu pluća pa čak i smrt.

Kako se bolest liječi?

Većina oboljelih pokazuje blage simptome koji ne iziskuju liječenje. Kod teških oboljenja slijedi simptomatsko liječenje, odnosno liječenje pojedinih simptoma kao npr. korištenje sredstava za skidanje temperature kod vrućice. Od prosinca 2020. moguće je cijepljenje.

Gdje pronaći daljnje informacije?

www.sozialministerium.at ili www.ages.at

Coronavirus-Hotline na broj: 0800 555 621 ili kod Vaše za to nadležne pokrajinske službe

Gdje potražiti pomoć?

- **Kod Vaše za to nadležne pokrajinske službe**
- Pomoć u kriznim situacijama OÖ Tel.: 0732 2177 pon-ned, 0-24h; www.krisenhilfeooe.at
- Online savjetovanje: 147
- Psihološko savjetovanje: 142