

Rijeka, 3. studenog 2020.

## KRATKE UPUTE ZA PONAŠANJE TIJEKOM NAJNOVIJE FAZE PANDEMIJE COVID-19

### Poštivanje svih preporučenih protuepidemijskih mjera koje uključuju:

- Svakodnevno jutarnje mjerenje tjelesne temperature prije dolaska na posao ili nastavu
- Nošenje zaštitnih maski, osobito u zatvorenom prostoru
- Pridržavanje mjera socijalne distance, osobito u zatvorenom prostoru
- Redovito održavanje osobne higijene, osobito dezinfekcije ruku
- Redovito provjetravanje zatvorenih prostora
- Redovito čišćenje i dezinfekcija svih površina u zatvorenim prostorima
- Izbjegavanje dodirivanja nosa, usta i očiju rukama

### Kako postupiti ako ste COVID-19 pozitivni ili razvijete simptome koje upućuju na moguću bolest?

- **Ostanite kod kuće** i fizički se izolirajte od svojih ukućana.
- **Obavijestite svojeg izabranog liječnika** telefonom ili e-mailom koji će Vam dati upute o izolaciji te po potrebi otvoriti bolovanje.
- **Obavijestite svog poslodavca ili nadležni COVID-19 tim** ustanove u kojoj radite, koji će potom kontaktirati teritorijalno nadležnog epidemiologa radi procjene potrebe daljnjeg postupanja unutar kolektiva.
- **Ostanite u izolaciji 10 dana**, pri čemu je datum obolijevanja (pozitivnog testa) nulti dan, a naredni dan je prvi dan izolacije. Nakon 10 dana izolacije osoba nije zarazna za okolinu i ne treba se ponovno testirati na COVID-19 (izuzetak su teški klinički oblici COVID-19 i imunokompromitirani bolesnici).
- **Obavijestite svoje bliske kontakte** o svojoj bolesti odnosno pozitivnom nalazu na COVID-19 te ih uputite da se jave svojem izabranom liječniku radi karantene (samoizolacije). Bliski kontakti trebaju biti u karanteni 10 dana od zadnjeg kontakta s Vama pod uvjetom da tijekom karantene nije razvila nikakve simptome bolesti.
- **Bliski kontakti** su sve osobe s kojima ste bili u kontaktu unutar 48 sati prije pojave prvih simptoma bolesti (odnosno od uzimanja brisa ako nemate nikakve simptome bolesti, a nalaz brisa je pozitivan na SARS-CoV-2) pa sve do trenutka Vašeg odlaska u izolaciju.
- **Pripremite popis bliskih kontakata** za slanje nadležnoj epidemiološkoj službi (nabolje e-mailom) ako joj zatreba.
- **Neophodni podaci o bliskom kontaktu:**
  - o ime i prezime, adresa, kontakt telefon/mobitel
  - o opis kontakta (datum, mjesto, vrsta i trajanje kontakta)
  - o radno mjesto/zanimanje (posebno važno ako se radi o zaposlenima u sustavu zdravstva ili socijalne skrbi tj. Domovima za starije i nemoćne).

## Kako postupiti ako Vam prijatelj/prijateljica ili kolega/kolegica s posla javi da ima COVID-19 i da ste njegov/njezin bliski kontakt?

- Ostanite kod kuće i fizički se izolirajte od svojih ukućana.
- **Obavijestite svojeg izabranog liječnika** telefonom ili e-mailom. Vaš će liječnik uzeti osnovne podatke o oboljeloj osobi s COVID-19 čiji ste bliski kontakt radi provjere (uvidom u informatički sustav ili direktnim kontaktiranjem epidemiologa) i po potrebi otvoriti bolovanje.
- **Obavijestite svog poslodavca ili nadležni COVID-19 tim** ustanove u kojoj radite, o tome da ste bili u kontaktu sa zaraznom osobom te da morate u karantenu na 10 dana.
- **Ostanite u karanteni (samoizolaciji) 10 dana od zadnjeg kontakta s oboljelom osobom**, nakon čega možete nastaviti sa svojim uobičajenim svakodnevnim aktivnostima (posao, škola i dr.) pod uvjetom da tijekom karantene/samoizolacije niste razvili nikakve simptome bolesti.

## Koji su simptomi i znakovi infekcije COVID-19?

Uobičajeni:

- kašalj
- povišena tjelesna temperatura (viša od 37,2 °C)
- dispneja (nedostatak zraka)
- nagli gubitak ili promjena osjeta mirisa i okusa

Mogući:

- glavobolje
- artralgije (bolovi u zglobovima)
- mijalgije (bolovi u mišićima)
- osjećaj iznemoglosti
- gastrointestinalne (probavne) smetnje

Savjetnik rektorice za praćenje razvoja  
događanja vezanih uz koronavirus  
prof. dr. sc. Tomislav Rukavina