

Preporuke za provođenje mjera samoizolacije

- Potrebno je redovite pratiti simptome: povišena temperatura, kašalj, otežano disanje, druge rane simptome bolesti kao što su groznica, grlobolja, bolovi u mišićima;
- Ukoliko se pojave simptomi, nosite medicinsku masku i obavijestite svog liječnika radi daljnog postupanja;
- Ne ići na posao, u školu/univerzitet, javna mesta, ne koristiti javni prijevoz i taksii;
- Boravite u dobro prozračenoj jednokrevetnoj sobi;
- Ograničite kretanje i minimalizirajte djeljenje prostora. Osigurajte da su zajednički prostori (npr. kuhinja, kupaonica) dobro prozračeni;
- Članovi kućanstva trebaju ostati u drugoj prostoriji ili, ako to nije moguće, održavati udaljenost najmanje 1 m od osobe u samoizolaciji;
- Ograničiti broj osoba u kontaktu;
- Izvršite higijenu ruku nakon bilo koje vrste kontakta s osobom u samoizolaciji ili njegove neposredne okoline;
- Higijenu ruku obavljajte prije i nakon pripreme hrane, prije jela, nakon upotrebe toaleta i kad god ruke izgledaju prljavo. Ako ruke nisu vidno zaprljane, može se upotrijebiti sredstvo na bazi alkohola (min.70%). Za vidno zaprljane ruke higijenu ruku provoditi sapunom i vodom;
- Prilikom pranja ruka sapunom i vodom poželjna je upotreba papirnih ručnika za jednokratnu upotrebu za sušenje ruku. Ako nisu dostupni, koristiti čiste ručnike isključivo za osobu u samoizolaciji;
- Da bi se ograničilo širenje respiratornog sekreta, osoba u samoizolaciji treba strogo provoditi mjere higijene dišnog puta, tj. prekriti usta i nos prilikom kašljanja ili kihanja papirnom maramicom za jednokratnu upotrebu. Adekvatno odbaciti upotrebljenu maramicu odmah;
- Koristiti posteljinu i pribor za jelo namjenjeno isključivo za osobu u samoizolaciji;
- Svakodnevno očistiti i dezinficirati površine koje se često dodiruju, 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 natrijev hipoklorid prema uputi proizvođača ili alkohol min.70%);
- Očistiti i dezinficirati površine kupaonice i WC-a barem jednom dnevno. Za čišćenje treba koristiti sapun ili deterdžent za kućanstvo, a nakon ispiranja dezinfekcijsko sredstvo za kućanstvo (koje sadrži natrijev hipoklorid prema uputi proizvođača ili alkohol min.70%);
- Oprati odjeću, posteljinu, ručnike za kupanje itd. u perilici rublja na 60–90 ° C uobičajenim deterdžentom za domaćinstvo i dobro ih osušiti. Materijale koje koristi osoba u samoizolaciji, staviti u vrećicu za rublje. Ne tresti i izbjegavati izravan dodir kože i odjeće s materijalima;