

**SMJERNICE ZA OSOBE OBOLJELE OD BOLESTI
COVID-19 PREMA PREPORUCI HZJZ**



KATEGORIJA OSOBA		IZOLACIJA - LIJEČENJE (pozitivni)	SAMOIZOLACIJA - KARANTENA (kontakti)
<p align="center">POTPUNO CIJEPLJENI</p> <p>Primarno cijepljeni (jednom dozom Janssen cjepiva ili dvjema dozama cjepiva koja se primjenjuju u dvije doze), te osobe koje su primile jednu ili dvije docjepne (booster) doze</p>	<p align="center">BILO KADA</p>	<ul style="list-style-type: none"> Asimptomatska infekcija ili blagi oblik bolesti 7 DANA Teži oblik bolesti (npr. upala pluća, liječenje u bolnici) i/ili imunokompromitirani bolesnici (osobe kojima je zbog određenih bolesti ili lijekova narušen imunostani sustav) 20 DANA 	<p align="center">NEMA SAMOIZOLACIJE</p> <p>Trebaju se testirati odmah nakon posljednjeg kontakta, te je preporučljivo i testiranje 5-7 dana od kontakta komercijalnim brzim antigenskim testom za samotestiranje koji se temelji na uzorku brisa nosa ili BAT-om u ovlaštenoj ustanovi. Obavezno se strogo pridržavati mjera za sprječavanje širenja kapljicnih infekcija (nošenje kirurških ili FFP2 maski bez ventila, držanje razmaka, izbjegavanje okupljanja, pojačana briga o higijeni) 14 dana od posljednjeg kontakta. Podsjećamo da maska uvijek mora prekrivati i usta i nos.</p>
<p align="center">SAMO PREBOLJELI</p> <p>Preboljela COVID-19: infekcija virusom SARS-CoV-2 potvrđena testovima <u>PCR</u> i <u>BAT</u> (brzim antigenskim testom, u ovlaštenoj zdravstvenoj ustanovi)</p>			
<p align="center">PREBOLJELI I ZATIM PRIMARNO CIJEPLJENI</p> <p>Osoba koja je <u>preboljela COVID-19</u> i <u>nakon preboljenja primarno cijepljena</u> (što uključuje cijepljenje <u>jednom dozom cjepiva Janssen</u> ili <u>dvjema dozama cjepiva koja se primjenjuju u dvije doze</u>)</p>			
<p align="center">NISU PREBOLJELI NITI POTPUNO CIJEPLJENI</p>	/	<ul style="list-style-type: none"> Asimptomatska infekcija ili blagi oblik bolesti 10 DANA Teži oblik bolesti i/ili imunokompromitirani bolesnici 20 DANA 	

Poštovani,

zbog sve većeg povećanja broja novooboljelih osoba od bolesti COVID-19 u našoj Županiji, nećemo moći obraditi svaki slučaj u promptnom vremenu, te vam donosimo smjernice o postupanju u slučaju obolijevanja ili bliskog kontakta s oboljelom osobom. **Ljubazno vas molimo da prvo obavijestite svojeg izabranog liječnika obiteljske medicine koji će vam dati upute o izolaciji ili po potrebi otvoriti bolovanje jer Vas je i on slao na testiranje i ima uvid u nalaz. Isto tako molimo da obavijestite o potrebi praćenja eventualne pojave simptoma osobe s kojima ste ostvarili kontakt tijekom svoje bolesti te dva dana prije pojave simptoma.**

Kako bismo vam olakšali dostupnost i preglednost potrebnih informacija, donosimo kratke upute o ponašanju i postupanju u slučaju pozitivnog nalaza testiranja na COVID-19 ili bliskog kontakta sa zaraženom osobom.

Unaprijed zahvaljujemo na razumijevanju.

TRAJANJE IZOLACIJE

Ako ste razvili simptome bolesti COVID-19, Vaša izolacija traje 10 dana, odnosno 7 pod prvog dana pojave simptoma (ovisno o kategoriji kojoj prema cjepnom statusu ili prethodnoj bolesti COVID-19 (navedeno u tablici na prethodnoj stranici). Uvjet prestanka mjere izolacije nakon navedenog perioda jest da posljednja 3 dana nemate povišenu tjelesnu temperaturu i primjećujete poboljšanje ostalih simptoma. Poremećaji osjeta okusa i njuha mogu trajati još neko vrijeme, te zbog isključivo tih simptoma ne mora se dodatno produljivati izolacija.

Primjerice, ako ste prve simptome primijetili 20.9., a morate biti u izolaciji 10 dana, Vaša izolacija traje do 30.9., te uključuje i taj dan. U tom slučaju biste smjeli izaći iz izolacije 1.10. ako od 27.9. niste imali povišenu temperaturu (bez uzimanja lijekova za snižavanje temperature) i ako se osjećate bolje. Ako spadate u skupinu kojoj se izolacija određuje na 7 dana, i razvili se simptome 20.9., Vaša izolacija trajat će do 27.9., te uključuje i taj dan. Također vrijedi pravilo o povlačenju simptoma vrućice i lošega općeg stanja tijekom posljednja 3 dana.

Ako još uvijek imate vrućicu i nakon navedenih dana, iz izolacije izlazite nakon što 3 uzastopna dana Vaša tjelesna temperatura ne bude povišena. U tom se slučaju javite svojem obiteljskom liječniku, koji će procijeniti Vaše zdravstveno stanje i potrebu za eventualnom daljnjom dijagnostičkom obradom.

Osobe koje nemaju simptome bolesti u izolaciji su 10, odnosno 7 dana od dana testiranja s pozitivnim nalazom. Ako se simptomi u međuvremenu pojave, izolacija traje 10, odnosno 7 dana od pojave prvih simptoma.

KADA SE JAVITI LIJEČNIKU

Preporučuje se da se s obzirom na pozitivni nalaz javite svojem liječniku obiteljske medicine. Vaš će liječnik pratiti Vaše zdravstveno stanje, te, ako ste u radnom odnosu, regulirati Vaše bolovanje. (Za osobe čije radno mjesto to dopušta, moguć je rad od kuće prema dogovoru s poslodavcem i liječnikom obiteljske medicine, no i tada, dakako, postoji obveza strogog pridržavanja mjera izolacije).

Ako primijetite naglo pogoršanje simptoma, otežano disanje, kraći dah ili druge smetnje disanja te bilo koji drugi zabrinjavajući simptom (nesvjestica i slično), potrebno je hitno potražiti medicinsku pomoć (tel. broj 194). Prilikom poziva potrebno je obavijestiti djelatnike hitne medicinske pomoći da se radi

osobi koja boluje od bolesti COVID-19. Ako ne možete spustiti tjelesnu temperaturu uobičajenim lijekovima i metodama (tuširanjem u mlakoj vodi), ne možete jesti i unositi tekućinu, također je potrebno savjetovati se s liječnikom o potrebi odlaska u bolnicu.

KAKO SE PONAŠATI U IZOLACIJI

Za osobe kojima okolnosti to dopuštaju, izolacija podrazumijeva potpuno odvajanje od ostalih ukućana. Pritom je potrebno da boravite sami u jednoj prostoriji, te pri svakom izlasku nosite masku (koju je potrebno nositi pravilno – tako da prijanja što čvršće uz lice te prekriva i nos i usta). Oboljela osoba ne bi smjela spavati u prostoriji s drugim osobama (uključujući i djecu koja dijele sobu s braćom). Izlazite jedino za potrebe korištenja kupaonice i uzimanje jela i pića koje bi Vam drugi ukućani trebali ostaviti na higijenski prikladnoj površini u blizini vrata Vaše sobe. Oboljela osoba ne bi smjela kuhati zdravim ukućanima. Pribor za jelo oboljele osobe potrebno je dobro oprati deterdžentom i toplom vodom (ako postoji mogućnost, preporučuje se pranje u perilici suđa). Ako imate više od jedne kupaonice u kućanstvu, preporučuje se da jednu koristite isključivo Vi. Ako dijelite kupaonicu s drugim ukućanima, nakon svakog korištenja kupaonice očistite i dezinficirajte sve što ste koristili i doticali (uključujući i kvake), te otvorite prozor da se prostorija provjetri. Pri čišćenju kupaonice i korištenju toaleta preporučuje se nošenje maske.

Preporučuje se da oboljela osoba ne boravi u ostalim prostorijama kuće ili stana izuzev svoje sobe i kupaonice, te da izlazak iz sobe svede na minimum. Naravno, ako opće stanje osobe to dopušta te ako pritom ne bude u kontaktu s ostalim članovima kućanstva, oboljela osoba smije boraviti u dvorištu svoje obiteljske kuće.

UKUĆANI OBOLJELE OSOBE I OSTALI BLISKI KONTAKTI

Osobe koje su bile u kontaktu s oboljelima, neovisno o statusu preboljenja ili cijepljenja i dalje moraju sljedećih 14 dana izbjegavati kontakt s drugim osobama bez maske (osobito se preporučuje nošenje FFP2 maske bez ventila) i pojačano paziti na fizički razmak, jer postoji (iako manja) mogućnost kliconoštva.

Potrebno je testiranje kontakta komercijalnim brzim antigenskim testom za samotestiranje koji se temelji na uzorku brisa nosa ili BAT-om u ovlaštenoj ustanovi: odmah nakon posljednjeg kontakta, te je preporučljivo i testiranje 5-7 dana od kontakta.

Unaprijed Vam zahvaljujemo na odgovornom pridržavanju propisanih mjera i želimo Vam brzi oporavak.

Zavod za javno zdravstvo Varaždinske županije
Epidemiološka djelatnost

