

ZAŠTITITE SEBE I DRUGE

✓ Što možemo poduzeti da bi zaštilili sebe i druge od bolesti COVID-19?

✓ Posebni savjeti za Vas koji niste cijepljeni

Ponašajmo se odgovorno!

Svi možemo pomoći u sprečavanju širenja koronavirusa kao i mnogih drugih zaraznih bolesti. Svatko od nas treba poduzeti sve što može da se ne zarazi i da ne zarazi druge.

Nosite masku uvijek kada ste na zatvorenom i ne možete održavati razmak od najmanje 2 metra u odnosu na druge osobe. Masku nosite i na otvorenom kada ne možete biti na udaljenosti od najmanje 1,5 metar u odnosu na druge osobe.

Učestalo perite i dezinficirajte ruke, provjetravajte prostorije te pokrivate nos i usta kada kišete i kašljete.

Izbjegavajte sva okupljanja i grupiranja ljudi.

Masku ne trebate nositi i ne trebate biti na udaljenosti od drugih kada ste u društvu osoba s kojima živite.

Kod znakova bolesti koji mogu upućivati na COVID-19 ostanite kod kuće.

Posebno dosljedno i pravilno sve ove mjere trebaju provoditi:

- ✓ osobe starije životne dobi i osobe s kroničnim bolestima neovisno jesu li cijepljenje, jesu li preboljele ili ne,
- ✓ sve osobe koje nisu cijepljene i nisu preboljele COVID-19.

U pojedinim javnim prostorima i na pojedinim događanjima mogu vrijediti posebna pravila, ovisno o tome jesu li potrebne EU digitalne COVID potvrde.

Zaštitite se cijepljenjem

Cijepljenje je najbolji način da se smanji opasnost od širenja zaraze, teškog obolijevanja pa i smrtnog ishoda.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo preporučuje svima u dobi 12 i više godina da se cijepi. Djeca u dobi 5 do 11 godina moći će se cijepiti od druge polovice prosinca kada stigne cjepivo za tu dob, te preporučujemo cijepljenje djece u dobi 5 do 11 godina.

Informacije o cijepljenju:

Gdje se možete cijepiti?

Cijepljenje je moguće bez naručivanja na brojnim punktovima diljem Hrvatske:

Županije - na mrežnim stranicama zavoda za javno zdravstvo svake županije možete pronaći informacije o tome gdje se u toj županiji možete cijepiti:

[Mreža zavoda za javno zdravstvo | Hrvatski zavod za javno zdravstvo \(hzjz.hr\)](#)

Zagreb:

[Cijepljenje protiv COVID-19 u Zagrebu: Velesajam, Rockefellerova, Cimermanova i ljekarne | Hrvatski zavod za javno zdravstvo \(hzjz.hr\)](#)

Na cijepljenje na punktovima možete doći bez naručivanja, a možete se i naručiti kod Vašeg izabranog liječnika obiteljske medicine, pedijatra (kada stigne cjepivo za djecu od 5 do 11 godina), u ljekarnama, u nadležnom zavodu za javno zdravstvo, te na sljedećim Internetskim stanicama:

Portal zdravlja: <https://portal.zdravlje.hr/portalzdravlja/login.html>

i

Internetske stranice: [Cijepise – MISLI NA DRUGE \(zdravlje.hr\)](#)

Ostanite kod kuće i testirajte se kad primijetite znakove bolesti

Budite oprezni kod pojave znakova bolesti kao što su kašalj, curenje iz nosa, povišena tjelesna temperatura, bol u grlu, glavobolja, gubitak njuha, gubitak okusa ili malaksalost.

Ostanite kod kuće ako primijetite ove znakove bolesti ili druge simptome respiratorne infekcije.

Javite se svom liječniku radi testiranja na COVID-19, neovisno jeste li cijepljeni ili ne. Ukućani osobe sa znakovima bolesti koja čeka rezultate testiranja također trebaju ostati kod kuće u karanteni.

Ostajući kod kuće kada razvijete simptome, smanjujete širenje bolesti COVID-19 i drugih infekcija kao što su gripa i RSV.

Nemojte ići na posao, u školu i na druge aktivnosti a djecu ne vodite u dječji vrtić kada dobijete simptome respiratorne infekcije te kada imate povišenu tjelesnu temperaturu, čak i ako ste zaprimili negativan rezultat testa na COVID-19. To smanjuje širenje drugih infekcija pa, između ostalog, i krug osoba kod kojih se sumnja na COVID-19.

Većina pozitivnih osoba treba ostati kod kuće u izolaciji 10 dana

Završetak izolacije i povratak u vrtić, školu i na posao za osobe sa znakovima bolesti i pozitivnim testom najčešće je kada su zadovoljeni sljedeći kriteriji:

- najmanje tri uzastopna dana bolesnik nema povišenu temperaturu bez upotrebe antipiretika i ima značajno poboljšanje (smanjenje) drugih simptoma COVID-19

+

- prošlo je najmanje 10 dana od prvog dana bolesti

Većina osoba koje ima blage znakove bolesti ili uopće nema znakova bolesti treba ostati kod kuće 10 dana.

Završetak izolacije simptomatskog bolesnika s COVID-19 s teškom kliničkom slikom koja zahtijeva intenzivnu skrb, preporučuje se ako su zadovoljeni sljedeći kriteriji:

- najmanje tri uzastopna dana bolesnik je afebrilan bez upotrebe antipiretika i značajno poboljšanje simptoma bolesti COVID-19

+

- prošlo je najmanje 20 dana od prvog dana bolesti

Što ako je netko od Vaših ukućana pozitivan na SARS-CoV-2?

Ako ste cijepljeni ili ste preboljeli:

Ako ste preboljeli COVID-19 i dovršili primarno cijepljenje ne trebate ostati kod kuće u karanteni u slučaju da je netko od Vaših ukućana pozitivan.

S obzirom na to da cijepljenje i preboljenje ne sprječava u potpunosti mogućnost zaraze, cijepljene osobe koje ostvare bliski kontakt s pozitivnom osobom moraju se sljedeća dva tjedna od tog kontakta strogo pridržavati mjera za smanjenje prijenosa kapljičnih infekcija i paziti na eventualnu pojavu simptoma kompatibilnih s COVID-19 koji bi zahtijevali PCR testiranje, a ako nemaju simptome, preporučujemo da se testiraju brzim antigenskim testom 5-7 dana nakon ostvarivanja bliskog kontakta.

Ako Vam se pojave simptomi unutar 14 dana od zadnjeg bliskog kontakta s pozitivnom osobom, trebate posumnjati na COVID-19 te se trebate testirati bezobzira što ste preboljeli ili ste se cijepili.

Ne trebaju se testirati 5-7 dana nakon bliskog kontakta s oboljelim samo osobe koje su preboljele COVID-19 unazad šest mjeseci.

Ako niste cijepljeni i niste preboljeli:

Osobe koje žive s pozitivnom osobom trebaju ostati kod kuće u karanteni/samoizolaciji u trajanju od 10 dana od zadnjeg bliskog kontakta sa zaraženom osobom.

Ako ste pozitivnom osobom u zajedničkom kućanstvu bez mogućnosti izolacije bolesnika (npr. oboljelo dijete koje njeguju roditelji), trebate ostati kod kuće u karanteni 10 dana nakon što pozitivnoj osobi prestane izolacija. Ako su kontinuirano u bliskom kontaktu s bolesnikom, to podrazumijeva karantenu od 20 dana (10 dana trajanja zaraznosti bolesnika plus 10 dana karantene od posljednjeg dana zaraznosti bolesnika).

Po završetku karantene nije potrebno testirati osobe ako ne razviju simptome.

Što ako je rezultat Vašeg testa pozitivan na COVID-19?

Ako ste pozitivni na testu na COVID-19, ostanite kod kuće i pridržavajte se pravila ponašanja za one koji imaju COVID-19:

IZOLACIJA – tko sve treba biti u njoj i pravila koja treba poštovati osoba koja je u izolaciji i koje skrbe za nju

[IZOLACIJA – tko sve treba biti u njoj i pravila koja treba poštovati osoba koja je u izolaciji i koje skrbe za nju | Hrvatski zavod za javno zdravstvo \(hzjz.hr\)](#)

Možete se vratiti školskim i radnim obavezama kao i slobodnim aktivnostima a djeca u vrtić, ako ste ostali kod kuće najmanje deset dana od početka simptoma i ako ste posljednja tri dana bili bez povišene temperature i s oslabljenim znakovima bolesti. Određeni simptomi poput kašlja i gubitak osjeta mirisa mogu trajati tjednima nakon što bolesnik prestane biti zarazan za okolinu.

NAPOMENA:

Navedene preporuke mogu se mijenjati ovisno o novim znanstvenih spoznaja te prema aktualnoj epidemiološkoj situaciji. Važeće preporuke navedene su u dokumentu:

- [Postupanje s oboljelima, bliskim kontaktima oboljelih i prekid izolacije i karantene \(25/10/2021\)](#)

U ovom dokumentu su navedene i posebne preporuke za imunokompromitirane osobe kao i za osobe koje rade u zdravstvenim ustanovama i kod pružatelja usluga smještaja i boravka za starije i teško bolesne odrasle osobe i osobe s invaliditetom .

Najnoviju verziju ovog dokumenta može pronaći na poveznici:

<https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/koronavirus-najnovije-preporuke/#zdravstvo>