



COVID-19: Uputstva za izolaciju

Šta morate da uradite ako ste oboleli od akutne infekcije disajnih puteva koju može da izazove novi virus korona

Važi od 25. 06. 2020.

Imate simptome akutne infekcije disajnih puteva¹ i/ili naglog gubitka čula mirisa i/ili ukusa, koji mogu da budu izazvani novim virusom korona (SARS-CoV-2). Morate odmah da se izolujete kod kuće kako ne biste zarazili druge osobe, i morate da se testirate.

Trajanje izolacije zavisi od rezultata testa (pogledajte stavku „Kraj izolacije kod kuće“ u nastavku). Ako je rezultat testa pozitivan, kontaktiraće vas nadležna kantonalna institucija i pružiće vam dalje informacije i uputstva.

Ova uputstva će vam pokazati koje mere opreza morate da primenite kako biste sprečili prenos virusa. Sve neophodne informacije o novom virusu korona pronaći ćete na veb stranici

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (na nemačkom, francuskom, italijanskom i engleskom).

Osim toga, dostupan vam je i [video sa objašnjenjima](#) o izolaciji na adresi www.bag-coronavirus.ch.

Brošuru na svom jeziku ćete pronaći na adresi www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.

Pratite svoje zdravstveno stanje

- Javite se lekaru putem telefona ukoliko ste zabrinuti zbog svog stanja ili se pojavi bilo koji od sledećih znakova upozorenja:
 - temperatura koja traje nekoliko dana
 - osećaj slabosti koji traje nekoliko dana
 - gubitak daha
 - snažan osećaj pritiska ili bolovi u grudima
 - pojava osećaja konfuzije
 - plavičaste usne ili lice

Ako živite sami

- Neka vam namirnice i druge potrepštine, kao što su npr. lekovi, donose članovi porodice, prijatelji ili neki servis za isporuku do vrata.

Ako živite sa drugim osobama u istom domaćinstvu

- Smestite se sami u sobu sa zatvorenim vratima i jedite obroke u svojoj sobi. Redovno provetravajte sobu.
- Izbegavajte sve posete i kontakte, i napuštajte sobu samo ako je to neophodno.
- Održavajte odstojanje od drugih osoba (najmanje 1,5 metra).
- Izbegavajte svaki kontakt sa svojim kućnim ljubimcima.
- Koristite svoje kupatilo. Ako to nije moguće, čistite zajedničke sanitarne uređaje (tuš, toalet, kada) nakon svake upotrebe pomoću standardnog sredstva za dezinfekciju.
- Ne delite međusobno predmete u domaćinstvu, kao što su posuđe, čaše, šoljice ili kuhinjski pribor, sa drugim osobama. Operite te predmete nakon upotrebe u mašini za pranje posuđa ili pažljivo pomoću vode i sapuna.
- Ne delite sa drugim osobama peškire ili posteljinu. Vi i svi ostali članovi domaćinstva perite redovno svoju odeću, posteljinu i peškire za kupanje u veš mašini.

¹ npr. kašalj, bolovi u grlu, kratak dah sa temperaturom ili bez nje, osećaj groznice, bolovi u mišićima

- Neka vam namirnice i druge potrepštine, kao što su npr. lekovi, donose članovi porodice, prijatelji ili neki servis za isporuku do vrata.

Pranje ruku²

- Vi i osobe u vašem okruženju morate redovno da perete ruke, najmanje 20 sekundi, vodom i sapunom. Ako nemate vodu i sapun, čistite ruke sredstvom za dezinfekciju ruku tako što ćete na celu površinu ruku utrljavati tečnost dok se ne osuši. Sapun i vodu morate pre svega da koristite ako su ruke vidljivo prljave.
- Perite ruke, naročito pre pripreme obroka i posle toga, pre jela i nakon jela, nakon toaleta i uvek kada su ruke vidno prljave.

Prekrijte usta kada kašljete ili kijate

- Prekrijte usta i nos papirnom maramicom ako kijate ili kašljete.
- Materijale kojima ste pokrili usta ili nos morate da bacite ili operete.
- Korišćene papirne maramice bacite u korpu, specijalno za to odvojenu, sa plastičnom kesom u sobi.

Ako morate da napustite kuću (kako biste se testirali ili otišli na lekarski pregled):

- **Nosite higijensku masku.** Ako vam nije dostupna, održavajte minimalno odstojanje od najmanje 1,5 metra od drugih osoba.
- **Izbegavajte javni prevoz.** Ako vam zdravstveno stanje to dozvoljava, koristite svoj auto ili bicikl, idite pešice ili nazovite taksi.

Pravilno korišćenje higijenske maske³

- Pre stavljanja maske operite ruke vodom i sapunom ili sredstvom za dezinfekciju.
- Pažljivo stavljajte higijensku masku tako da prekrijete nos i usta, a zatim je zategnite tako da naleže usko na lice.
- Više ne dodirujte masku kada je postavite. Nakon svakog dodirivanja korišćene higijenske maske, npr. prilikom skidanja, operite ruke vodom i sapunom ili sredstvom za dezinfekciju.
- Higijenska maska može da se nosi tokom najviše 4 sata.
- Jednokratne higijenske maske ne smeju da se koriste ponovo.
- Jednokratne higijenske maske odmah bacite nakon korišćenja posle skidanja.

Pridržavajte se svih neophodnih mera opreza

- Otpad koji je zaprljan telesnim tečnostima (stolica, krv, sluz) morate da bacite u posebnu korpu sa plastičnom kesom u svojoj sobi pre nego što ga odložite u ostali otpad.
- Očistite i dezinfikujte dodirnete površine, kao što su noćni stočić, okvir kreveta i drugi nameštaj u spavaćoj sobi svakodnevno pomoću standardnog sredstva za dezinfekciju u domaćinstvu.
- Čistite površine u kupatilu i toaletu nakon svake upotrebe pomoću normalnog sredstva za dezinfekciju u domaćinstvu.

Saveti za roditelje

- Ako je vaše dete bolesno i izolovano, u idealnom slučaju samo jedan roditelj treba da brine o njemu. U zavisnosti od uzrasta deteta, mere za izolaciju u prostoru i nošenje maske moraju individualno da se prilagode.

Društveni kontakti tokom izolacije

- Čak i da sada morate da se izolujete, to ne znači da morate da prekinete sve društvene kontakte: Ostanite u kontaktu sa prijateljima i porodicom putem telefona, Skajpa itd. Pričajte o svojim doživljajima, mislima i osećanjima.

² Video-snimak o ispravnom pranju ruku: <https://youtu.be/gw2Ztu0HOYY>

³ Video „Ovako se pravilno koristi higijenska maska“: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

- Ako vam to nije dovoljno ili ako to nije moguće: U slučaju da brinete, imate strahove ili probleme, pozovite broj telefona 143 („Dargebotene Hand“). Na ovom broju su u svakom trenutku i besplatno tu za vas osobe za razgovor.
- Na internetu možete da pronađete više informacija na adresi <http://www.dureschnufe.ch> / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch

Kraj izolacije kod kuće

- Testirali ste se i rezultat je bio pozitivan: Nadležna kantonalna institucija će vas kontaktirati i pružiti vam dalje informacije. Izolacija kod kuće se po pravilu završava 48 sati nakon prestanka simptoma i ukoliko je od početka simptoma prošlo najmanje 10 dana.
- Testirali ste se i rezultat je bio negativan: Izađite iz izolacije 24 sata nakon prestanka simptoma.
- **Niste se testirali:** Izađite iz izolacije 48 sati nakon prestanka simptoma, ukoliko je od početka simptoma prošlo najmanje 10 dana.
Ukoliko ste imali nagli gubitak čula mirisa ili ukusa: može da potraje duže da se receptori čula mirisa i ukusa oporave. Stoga možete da prekinete izolaciju ukoliko su gubitak čula mirisa i/ili ukusa jedini simptomi koje još imate nakon isteka perioda izolacije.

Nakon kraja izolacije

- Nastavite da se pridržavate pravila higijene i ponašanja u kampanji „Ovako ćemo se zaštititi“ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

Šta treba da rade vaši kontakti i vaša porodica?

- Vaši kontakti i vaša porodica moraju da nadgledaju svoje zdravstveno stanje, kao i da se pridržavaju pravila higijene i ponašanja u kampanji „Ovako ćemo se zaštititi“ (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns) ukoliko nemaju rezultate testiranja. Ako nastupe simptomi, treba da stupe u izolaciju, kao i da odrade [proveru na virus korona](#) na stranici Saveznog ministarstva za zdravlje (BAG) i po potrebi da se testiraju. U tom slučaju moraju da prate iste preporuke za izolaciju na način opisan u ovom uputstvu. Na veb-sajtu kantona Waadt na <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> možete da pronađete proveru za virus korona na još 8 jezika.
- Ukoliko dobijete pozitivne rezultate testa koji ste sami radili: Zajedno sa nadležnom kantonalnom institucijom ćete identifikovati osobe s kojima ste u bliskom kontaktu i koje moraju da stupe u karantin. To su osobe koje su bile u kontaktu sa vama na odstojanju manjem od 1,5 metra, najmanje 15 minuta i bez zaštite dok ste imali simptome odn. u proteklih 48 sati od javljanja simptoma. Ove osobe će dobiti uputstva za karantin.