

COVID-19: Uputstva za izolaciju

Važi od 08. 12. 2020.

U ovim uputstvima je objašnjeno šta morate da učinite ako ...

... bolujete od akutnog oboljenja koje može izazvati novi korona-virus.

... Vam je rezultat testa na korona-virus pozitivan.

Ukoliko vam se jave simptomi akutne infekcije disajnih puteva¹ i/ili u slučaju naglog gubitka čula mirisa i/ili ukusa, morate **odmah da se izolujete kod kuće** kako ne biste zarazili druge osobe, i trebalo bi odmah da se testirate.

Čak i ako nemate simptome, ali vam je test ipak pozitivan na korona-virus i dalje možete da zarazite druge ljude, pa je stoga nužno da se izolujete.

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 <http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus> (na nemačkom, francuskom, italijanskom i engleskom).



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

Novi virus
korona
(engleski)

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

U slučaju pozitivnog rezultata nakon testiranja javiće vam se nadležna kantonalna kancelarija i proslediće vam ostale informacije i uputstva.

Imajte u vidu: postoji mogućnost da Vas nadležna kantonalna kancelarija neće odmah kontaktirati zbog trenutne situacije. U tom slučaju obavestite sami svoje kontakte o Vašoj infekciji. Više informacija na ovu temu pronaći ćete u odeljku «**Šta treba da rade Vaši kontakti i Vaša porodica?**»

Trajanje izolacije

Trajanje izolacije zavisi od rezultata testiranja:

- Testirali ste se i rezultat je bio pozitivan: 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.
- U trenutku testiranja niste imali simptome: Izađite iz izolacije 10 dana nakon testiranja. Može da potraje duže da se receptori čula mirisa i ukusa oporave ili dok se u potpunosti ne izgubi blaži kašalj. Stoga možete da prekinete izolaciju ukoliko su ovi simptomi (gubitak čula mirisa i/ili ukusa, blaži kašalj) jedini koje još imate nakon isteka perioda izolacije.

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

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

- 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.
- Nosite higijensku masku i održavajte minimalno odstojanje od 1,5 metra od drugih članova domaćinstva ukoliko morate da napustite svoju sobu.
- 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.
- Neka vam namirnice i druge potrepštine, kao što su npr. lekovi, donose članovi porodice, prijatelji ili neki servis za isporuku do vrata.

Redovno 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 imate simptome akutne infekcije disajnih puteva ne bi trebalo da nosite tekstilnu masku.
- **Operite ruke** ili ih dezinfikujte pre nego što izađete iz kuće.
- **Izbegavajte javni prevoz.** Ako vam zdravstveno stanje to dozvoljava, koristite svoj auto ili bicikl, idite pešice ili nazovite taksi.

Pravilno korišćenje higijenske maske

- 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.



Maske (engleski)

² Video-snimak o ispravnom pranju ruku: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Higijenska maska može da se nosi tokom najviše 4 sata.
- Posvetite pažnju na detaljna uputstva na www.bag.admin.ch/masks u odeljku Pravilno ophođenje

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.

Izolacija za decu i roditelje

- Načelno, pravila izolacije važe takođe za decu i roditelje.
- Za vreme izolacije dete ne sme da ima kontakt sa osobama izvan porodice.
- Ukoliko se samo dete nalazi u izolaciji, u tom slučaju bi trebalo da redukuje što je više moguće kontakt sa ostalim članovima domaćinstva. To zavisi od faktora kao što je starost deteta. Svakako je potrebno uzeti u obzir potrebe deteta, naročito ukoliko su mlađa.
- Ukoliko je samo jedan roditelj u izolaciji, a dete nije, brigu o detetu treba da preuzme drugi roditelj koji pritom funkcioniše kao odgovorna osoba.

Ukoliko su oba roditelja u izolaciji, a dete nije, onda ponašanje zavisi od njegove starosti i drugih okolnosti. Ukoliko ne postoji mogućnost da se o njemu stara treće lice i ukoliko dete nije u stanju samo da se pridržava gore navedenih zaštitnih mera, predviđenih za roditelje, u svojoj svakodnevici, onda se treba razmotriti mogućnost da se i dete uključi u izolaciju.

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.
- 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



Dureschnufe
(engleski)

Nakon kraja izolacije

- Nastavite da se pridržavate pravila higijene i ponašanja u kampanji „Ovako ćemo se zaštititi“ www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others.



Pravila
ponašanja i
higijene
(engleski)

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 Vašeg 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.
- 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. Ako kantonalna kancelarija ne stigne blagovremeno da Vas kontaktira: u tom slučaju sami obavestite svoje kontakte o Vašoj infekciji.



Coronavirus
-Check
(engleski)

Koga morate obavestiti?

- Sve osobe sa kojima ste bili u bliskom kontaktu dva dana pre pojave simptoma: to su osobe koje su bile u kontaktu s Vama na odstojanju manjem od 1.5 metra, najmanje 15 minuta bez zaštite dok ste imali simptome odn. u proteklih 48 sati od pojave simptoma. Ove osobe moraju se uputiti u karantin (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- U odeljku «[Ponašanje](#) nakon kontakta sa inficiranom osobom» na www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene Vi i Vaši kontakti možete doći do detaljnijih informacija.
- Ukoliko se Vaši kontakti moraju uputiti u karantin jer su bili u bliskom kontaktu sa Vama, u tom slučaju imate pravo na naknadu izgubljene zarade. Više informacija na tu temu možete pronaći na internet stranici [Savezne kancelarija za socijalno osiguranje BSV](#).



Upućivanje u
karantin
(engleski)



BSV