



COVID-19: Uputstva za karantin

Mere koje treba preduzeti ako:

- A. ste bili u bliskom kontaktu sa osobom čiji je test na virus korona (SARS-CoV-2) pozitivan ili**
- B. ste boravili na nekom mestu sa zabrinjavajući zaraznom varijantom virusa**

Važi od 26.06.2021.

A. Bili ste u bliskom kontaktu sa osobom koja je obolela od virusa korona, čija je infekcija potvrđena u laboratoriji. Bliski kontakt znači da ste se zadržali bez prikladne zaštite u neposrednoj blizini (rastojanje manje od 1,5 metara) inficirane osobe u periodu dužem od 15 minuta bez zaštite. Ako je ta osoba tokom kontakta bila zarazna¹, onda morate da budete u karantinu kod kuće (karantin zbog kontakta).

Ako ste u poslednjih šest meseci preležali Covid-19 (lekarski pregled ili laboratorijska potvrda infekcije²) ili ako ste primili obe doze vakcine, oslobođeni ste karantina³. Uprkos svemu, i dalje morate da se pridržavate pravila higijene i ponašanja⁴. Ukoliko dobijete simptome, izolujte se i testirajte.



Bliski kontakt

B. Tokom proteklih 10 dana ste boravili na nekom mestu sa posebno zaraznom varijantom virusa⁵

Ako niste vakcinisani ili nemate dokaz da ste u poslednjih 6 meseci preležali Covid-19, u tom slučaju morate nakon ulaska u Švajcarsku ići u karantin. Obavezni ste da se odmah nakon ulaska u zemlju uputite u svoj stan ili drugi adekvatan vid smeštaja (pogledajte www.bag.admin.ch/einreise). Morate se stalno nalaziti na toj adresi 10 dana nakon Vašeg ulaska u zemlju (karantin zbog putovanja).

Pažnja: Oslobođanje karantina u slučaju putovanja ne važi ako dolazite u Švajcarsku iz države ili područja, gdje se pretpostavlja ili je potvrđena imunološka zabrinjavajući zarazna varijanta virusa.



Ulazak

Karantinom sprečavate prenošenje virusa na osobe u svom domaćinstvu i u populaciji, budući da biste za to vreme i sami mogli biti zarazni. Odlukom na karantin pružate značajan doprinos u zaštiti posebno ugroženih osoba i usporavanju širenja virusa.

Sledeća uputstva će vam pokazati koje mere opreza morate da primenite prilikom karantina kako biste sprečili prenos virusa. Sve neophodne informacije o virusu korona pronaći ćete na adresi www.bag.admin.ch/coronavirus-de.



Korona virus

¹ Osoba je zarazna 2 dana pre pojave prvih simptoma do 10 dana nakon pojave prvih simptoma.

² Osoba se može smatrati izlečenom od 11. dana nakon potvrde infekcije.

³ Kod vakcinisanih osoba, oslobođanje karantina važi dvanest meseci od trenutka primanja druge doze vakcine.

⁴ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

⁵ [BAG spisak rizičnih zemalja](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns) > 2. države, gdje cirkuliše zabrinjavajući zarazna varijanta

Trajanje karantina

- **Karantin zbog kontakta:** Karantin traje 10 dana počev od trenutka kada ste imali poslednji kontakt sa osobom čiji je test na koronu bio pozitivan.
- **Karantin zbog putovanja:** Karantin traje 10 dana i počinje od trenutka ulaska u Švajcarsku. Ukoliko ste doputovali preko države ili regiona bez zabrinjavajući zarazne varijante virusa, onda nadležna kantonalna ustanova može da oduzme vreme boravka u toj zemlji ili regionu od samog karantina.
- Ne uzimajući u obzir izuzetke⁶, možete skratiti karantin tako što ćete se najranije 7. dana karantina testirati (PCR test ili brzi antigenski test na SARS-CoV-2). Ukoliko rezultat bude negativan karantin se može prekinuti. Međutim i dalje ste u obavezi da do zvaničnog kraja karantina tj. do isteka 10. dana nosite masku za lice kada ste izvan Vašeg stana i da održavate odstojanje od 1,5 m od drugih osoba. Osim toga, negativan rezultat testa mora se proslediti nadležnoj kantonalnoj ustanovi. Obratite pritom pažnju na specifična pravila koja važe u Vašem kantonu. U slučaju da je test pozitivan, treba slediti uputstva izolacije (vidi www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- U određenim slučajevima lekar može prepisati da se test odradi pre 7. dana. Takav test ne skraćuje karantin.

Socijalna i poslovna distanca

- Izbegavajte svaki kontakt sa drugim osobama. Izuzetak su osobe koje su takođe u karantinu i sa kojima živite u istom domaćinstvu. Imajte pritom u vidu da će se Vaš karantin produžiti ako se kod osobe sa kojom ste bili u kontaktu razviju simptomi ili ako njen test bude pozitivan.
- Pridržavajte se pravila higijene i ponašanja: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.



Higijenska pravila i pravila ponašanja

Ako vi živite sa osobom čiji je test pozitivan u istom domaćinstvu (karantin zbog kontakta)

- Osoba čiji je test pozitivan se smešta sama u sobu sa zatvorenim vratima i jede obroke u toj sobi (pogledajte uputstva za izolaciju na www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Budite na odstojanju od 1,5 metara i nosite masku ako osoba čiji je test pozitivan mora da napusti svoju sobu.
- Provetravajte redovno sve vaše prostorije.
- Izbegavajte sve posete i kontakte.
- Neka vam namirnice i druge potrepštine, kao što su npr. lekovi, donose članovi porodice, prijatelji ili neki servis za isporuku do vrata.
- Redovno perite ruke.
- Ne delite međusobno predmete u domaćinstvu kao što su posuđe, čaše, šoljice ili kuhinjski pribor. Operite te predmete nakon upotrebe u mašini za pranje posuđa ili pažljivo pomoću vode i sapuna.
- Ne delite međusobno peškire ili posteljinu.
- Naročito ugrožene osobe treba tokom trajanja karantina, kad god je to moguće, da se izoluju od drugih ljudi.



Uputstva za izolaciju

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, ali ne i sa osobom čiji je test pozitivan

- Smestite se sami u sobu sa zatvorenim vratima i jedite obroke u svojoj sobi.
- Izbegavajte sve posete i kontakte, i napuštajte sobu samo ako je to neophodno.
- Ukoliko morate da napustite svoju sobu, nosite masku⁷.
- Provetravajte redovno sve vaše prostorije.

⁶ Nadležna kantonalna ustanova može obustaviti prevremeno ukidanje karantina u opravdanim slučajevima.

⁷ www.bag.admin.ch/masken

- Redovno perite ruke.
- Koristite svoje kupatilo. Ako to nije moguće, čistite zajedničke sanitarne uređaje (tuš, toalet, kada) nakon svake upotrebe pomoću standardnog sredstva za čišćenje.
- 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.

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

- **Nosite masku**³.
- **Izbegavajte javni prevoz.** Ako vam zdravstveno stanje to dozvoljava, koristite svoj auto ili bicikl, idite pešice ili nazovite taksi.

Pravilno korišćenje maske

- Pre stavljanja maske operite ruke vodom i sapunom ili sredstvom za dezinfekciju.
- Pažljivo stavljajte 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 maske, npr. prilikom skidanja, operite ruke vodom i sapunom ili sredstvom za dezinfekciju.
- Higijenska maska može da se nosi maksimalno 4 sata.
- Vodite računa o detaljnim savetima na www.bag.admin.ch/masken pod [Pravilna upotreba](#).



Maske

Pratite svoje zdravstveno stanje

- Posmatrajte svoje zdravstveno stanje: Malaksalost, umor, temperatura, osećaj groznice, kašalj, bolovi u grlu, kratkotrajnost daha ili iznenadni gubitak čula mirisa i/ili ukusa mogu, između ostalog, da budu znakovi infekcije virusom korona.

Kada nastupe simptomi

- Stupite u izolaciju i pratite uputstva koja važe za izolaciju. Sve bitne informacije pronaći ćete na www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene.
- Odmah se javite lekaru putem telefona. Recite da ste u karantinu i da imate simptome. Ako spadate u posebno ugrožene osobe, obavestite svog lekara odmah putem telefona o tome.

Društveni kontakti tokom karantina

- Čak i da sada morate da budete u karantinu, 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 www.dureschnufe.ch



Dureschnufe

Redovno perite ruke⁸

- 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.
- Naročito pre pripreme obroka i posle toga, pre jela i nakon jela, nakon toaleta i uvek kada su ruke vidno prljave.

Karantin za decu mlađu od 12 godina i roditelje

- Načelno, pravila karantina važe takođe za decu i roditelje.

⁸ Video «Pravilno pranje ruku»: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Za vreme karantina dete ne sme da ima kontakt sa osobama izvan porodice.
- Ukoliko se samo dete nalazi u karantinu, u tom slučaju bi trebalo da redukuje što je više moguće kontakt sa ostalim članovima domaćinstva. Ova mera se u praksi teško može u potpunosti ispoštovati i zavisi npr. od starosti deteta. Svakako je važno uzeti u obzir potrebe deteta, naročito ukoliko su mlađa.
- Mogući su kraći izlasci na svež vazduh za decu koja se nalaze u karantinu, no BEZ kontakta sa osobama izvan porodice.
- Ukoliko je samo jedan roditelj u karantinu, a dete nije, brigu o detetu treba da preuzme drugi roditelj koji pritom funkcioniše kao odgovorna osoba.
- Ukoliko su oba roditelja u karantinu, a dete nije, onda postupanje 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 pravila higijene i ponašanja u ophođenju prema roditeljima, u svakodnevici, onda se treba razmotriti mogućnost da se i dete uključi u karantin.
- Ukoliko se dete nalazi u karantinu zato što je jedan od roditelja u izolaciji, dete se može osloboditi karantina u istom trenutku kad i roditelj izolacije, ako dete nema simptome virusa Covid-19. Pod određenim okolnostima, nadležna kantonalna ustanova može naložiti da se dete testira pre nego što se ukine karantin.

Kraj karantina

- Pridržavajte se i dalje pravila higijene i ponašanja: www.bag-coronavirus.ch.
- Nastavite da pratite svoje zdravstveno stanje. Može se desiti da se prvi simptomi jave nakon karantina.
- Ako se još uvek niste vakcinisali, razmislite o vakcinisanju.



Kampanja

Naknada za gubitak prihoda usled primene mera u borbi protiv virusa korona

- Informacije o ovome možete naći na [web stranici](#) Savezne uprave za socijalno osiguranje BSV (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Mere za preduzeća, Zaposleni, samozaposlena lica i osiguranici > Naknada za gubitak prihoda > Pitanja i odgovori > Naknada za lica usled primene mere boravka u karantinu).



BSV