

# UPUTE O SAMOIZOLACIJI

Osnovno pravilo samoizolacije je da ostanete kod kuće i izbjegavate bliski kontakt sa ljudima. Pod bliskim kontaktom smatra se kontakt na udaljenosti manjoj od 2 metra u zatvorenom i manjoj od 1 metar na otvorenom otvorenom prostoru dulje od 15 minuta.

Ako ste bili izloženi riziku od zaraze novim koronavirusom ostankom kod kuće štitite vašu rodbinu, kolege i širu zajednicu. Samo zajedničkim naporima možemo stići do istog cilja

Svjesni smo da samoizolacija može biti neugodna i utjecati na vaše raspoloženje, ali sami pokušajte pronaći načine koji će Vam to olakšati , npr održajte redovni kontakt sa Vašim prijateljima i rodbinom putem telefona ili društvenih mreža.

Ako ste u samoizolaciji treba da

**Ograničite broj osoba u kontaktu;**

**Izvršite higijenu ruku nakon bilo koje vrste kontakta** s osobom u samoizolaciji ili njegove neposredne okoline;

**Higijenu ruku treba obaviti prije i nakon pripreme hrane**, prije jela, nakon upotrebe toaleta i kad god ruke izgledaju prljavo. Ako ruke nisu vidno zaprljane, može se upotrijebiti sredstvo na bazi alkohola (min.69%). Za vidno zaprljane ruke higijenu ruku provoditi sapunom i vodom;

Prilikom pranja ruka sapunom i vodom poželjna je **upotreba papirnih ubrusa** za jednokratnu upotrebu za sušenje ruku. Ako nisu dostupni, koristiti čiste peškire isključivo za osobu u samoizolaciji;

Da bi se ograničilo širenje respiratornog sekreta, osoba u samoizolaciji treba strogo provoditi mjere higijene dišnog puta, tj. **prekriti usta i nos prilikom kašljanja ili kihanja** papirnom maramicom za jednokratnu upotrebu. Adekvatno odbaciti upotrebenu maramicu odmah;

**Koristiti posteljinu i pribor za jelo namijenjeno isključivo za osobu u samoizolaciji;**

**Svakodnevno očistiti i dezinficirati površine koje se često dodiruju**, poput noćnih ormarića, kreveta i ostalog namještaja. Za čišćenje najprije treba koristiti sapun ili deterdžent za kućanstvo, a nakon ispiranja treba primijeniti uobičajeno dezinfekcijsko sredstvo za kućanstvo (koje sadrži natrijev hipoklorid prema uputi proizvođača ili alkohol min.69%);

**Očistiti i dezinficirati površine kupaonice i WC-a barem jednom dnevno.** Za čišćenje treba koristiti sapun ili deterdžent za kućanstvo, a nakon ispiranja dezinfekcijsko sredstvo za kućanstvo (koje sadrži natrijev hipoklorid prema uputi proizvođača ili alkohol min.69%);

**Oprati odjeću, posteljinu, peškire za kupanje itd. u mašini za veš na 60–90 °C** uobičajenim deterdžentom za domaćinstvo i dobro ih osušiti. Materijale koje koristi osoba u samoizolaciji, staviti u vrećicu za rublje. Ne tresti i izbjegavati izravan dodir kože i odjeće s materijalima;