

Preporuke J.U. Zavod za javno zdravstvo Kantona Sarajevo osobama kojima je određen zdravstveni nadzor u kućnoj samoizolaciji

Šta ako ste bili izloženi

Ako ste bili izloženi riziku od zaraze novim koronavirusom, J.U. Zavod za javno zdravstvo KS naglašava da **ostankom kod kuće štite svoje prijatelje, kolege i širu zajednicu, a ostanak kod kuće pridonosi i suzbijanju te sprječavanju širenja virusa.**

Mjerenje temperature i praćenje simptoma

Tjelesnu temperaturu treba mjeriti ujutro i navečer, a potrebno i pratiti pojavu simptoma respiratorne infekcije poput suhog kašlja, kratkoće daha ili otežanog disanja i bola u grudima.

Pogoršanje simptoma

Nije dopušteno izlaziti iz kuće te je potrebno kontaktirati nadležnog epidemiologa u slučaju pogoršanja simptoma.

Redovno perite ruke, predmete i površine

Potrebno je redovno prati ruke sapunom i/ili koristiti hidroalkoholnu otopinu te redovno čistiti i dezinficirati predmete i površine u prostorima u kojima borave osobe u izolaciji.

Koristite zasebnu posteljinu

Prostore je potrebno redovno provjetravati, koristiti zasebnu posteljinu, peškire i pribor za jelo, a poželjno je osigurati odvojenu sobu te kupatilo koje će osobe u izolaciji koristiti odvojeno. Ukoliko nije moguće koristiti odvojeno kupatilo, nakon svakog korištenja toaleta obavezno oprati WC šolju i lavabo sa preparatima koji sadrže hlor.

Bliski kontakt je kontakt na udaljenosti manjoj od dva metra

Osim ostanka kod kuće, potrebno je izbjegavati bliski kontakta sa drugim ljudima. Bliskim kontaktom se smatra kontakt na udaljenosti manjoj od dva metra u zatvorenom i manjoj od jednog metra na otvorenom prostoru duže od 15 minuta.

Posebno pazite na najugroženije

Posebno se treba izbjeći kontakt sa starijim ljudima, hroničnim bolesnicima i trudnicama.

Svjesni smo da samoizolacija može biti neugodna i stresna, ali pokušajte pronaći načine koji će vam olakšati vrijeme provedeno u samoizolaciji, npr. održavajte redovni kontakt sa prijateljima i porodicom putem telefona ili društvenih mreža.

Prekrijete usta i nos kada kašljete i kišete

Osobe u samoizolaciji moraju usta i nos prekriti maramicom dok kašlju i kišu te maramicu nakon upotrebe odložiti u kantu za smeće sa poklopcem, a ruke dobro oprati i dezinficirati.

Ne izlazite bez prijekne potrebe

Osobe u izolaciji ne smiju izlaziti iz kuće, osim u slučaju prijekne potrebe kada je potrebno prekriti nos i usta maskom te održavati udaljenost od drugih ljudi, ne smiju ići na posao, u školu te na vjerska i druga okupljanja.

Izbjegavajte dodirivanje lica

Osobe u izolaciji ne smiju rukama dodirivati lice, oči, nos i usta, niti se rukovati, te primati posjete ili pozivati druge kući.

Hranu ili potrepštine dostavljaju prijatelji, porodica ili dostavljač. Prilikom preuzimanja potrebno je biti na udaljenosti od barem jednog metra, prekriti nos i usta maramicom ili ne boraviti u istoj prostoriji prilikom dostave.

I ukućani bi trebali smanjiti kontakte

Ostali ukućani također moraju provoditi pojačanu ličnu higijenu i higijenu prostora te ograničiti svoja kretanja i socijalne kontakte na način da njihove radne i druge neodgodive obveze nisu narušene.

Strogo se pridržavajte mjera samoizolacije

Pridržavanje mjera samoizolacije podložno je nadzoru. Federalna i Kantonalna uprava za inspekcijske poslove će protiv lica koja ne poštuju naložene mjere izolacije pokretati prekršajne i krivične postupke. Osobe kojima su od strane federalnih sanitarnih inspektora izrečene mjere ograničenog kretanja/samoizolacije u periodu od 14 dana, moraju se striktno pridržavati izrečenih mjera, te kršenje propisanih mjera je kažnjivo u skladu s članom 225.

Krivičnog zakona FBiH. Propisana kazna za nepostupanje po propisima ili naredbama nadležnih organa je do 1 godine zatvora.