

Ako ste bolesni, spriječite širenje bolesti COVID-19

Pristupačna verzija: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Ako imate COVID-19 ili mislite da možda imate COVID-19, pratite korake navedene u nastavku radi brige o sebi i pomoći kod zaštite drugih ljudi u vašem domu i zajednici.

Ostanite kod kuće, osim ako vam je potrebna medicinska njega.



- **Ostanite kod kuće.** Kod većine ljudi koji imaju COVID-19 se radi o blažoj bolesti, tako da se mogu oporaviti kod kuće, bez medicinske njege. Ne napuštajte kuću, osim radi primanja medicinske njege. Ne posjećujte javne prostore.
- **Čuvajte se.** Odmorajte se i unosite tečnost. Uzimajte lijekove koji se mogu dobiti bez ljekarskog recepta, poput acetaminofena, da biste se bolje osjećali.
- **Budite u kontaktu sa svojim ljekarom.** Pozovite prije nego što potražite medicinsku njegu. Obavezno zatražite pomoć ako imate problema sa disanjem ili imate bilo koje druge znakove koji neposredno ukazuju na bolest ili ako mislite da se radi o hitnom slučaju.
- **Izbjegavajte javni prevoz,** dijeljenje vožnje s drugima ili vožnju taksijem.

U kući se odvojite od drugih ljudi i kućnih ljubimaca.



- **Boravite što je više moguće u određenoj prostoriji u kući,** dalje od drugih ljudi i kućnih ljubimaca. Također bi trebali koristiti odvojeno kupatilo, ako je dostupno. Ako morate biti u blizini drugih ljudi ili životinja u kući ili napolju, nosite platneno pokrivalo za lice.

~ Pogledajte **COVID-19 i životinje, ako imate pitanja o kućnim ljubimcima:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>

~ Dostupne su i dodatne smjernice za sve **koji žive u ograničenom prostoru** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) i **zajedničkim domaćinstvima** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>).

Pratite svoje simptome.



- **Simptomi bolesti COVID-19 uključuju groznicu, kašalj i nedostatak daha, ali mogu postojati i drugi simptomi.**
- **Pridržavajte se uputstava za njegu koja dobijete od svog pružaoca zdravstvenih usluga i lokalne zdravstvene službe.** Vaše lokalne zdravstvene službe će dati uputstva za provjeru simptoma i informacije o izvještavanju.

Kad zatražiti hitnu medicinsku pomoć

Potražite **znakove koji neposredno ukazuju*** na COVID-19. Ako neko pokazuje bilo koji od ovih znakova, **odmah zatražite hitnu medicinsku pomoć:**

- Problemi s disanjem
- Neprekidan bol ili pritisak u grudima
- Novostečena zbunjenost
- Plavilo usana ili lica
- Nesposobnost buđenja ili ostajanja u budnom stanju

*Ova lista ne uključuje sve moguće simptome. Pozovite svog pružaoca medicinskih usluga u slučaju bilo kojih drugih ozbiljnih ili zabrinjavajućih simptoma.

Pozovite 911 ili unaprijed pozovite vašu lokalnu hitnu službu: Obavijestite operatera da tražite pomoć za nekog ko ima ili možda ima COVID-19.

Pozovite unaprijed prije nego što posjetite vašeg ljekara.



- **Pozovite unaprijed.** Mnoge medicinske posjete za rutinsku njegu se odgađaju ili se obavljaju telefonom ili putem usluga telemedicinske.
- **Ako imate zakazanu posjetu ljekaru koja se ne može odgoditi, pozovite ljekarsku ordinaciju** i recite im da imate ili možda imate COVID-19.

Ako ste bolesni, nosite platneno pokrivalo preko nosa i usta.



- **Nosite platneno pokrivalo za lice koje prekriva nos i usta** ako morate biti u blizini drugih ljudi ili životinja, uključujući kućne ljubimce (čak i kod kuće).
- Ne morate nositi platneno pokrivalo za lice ako ste sami. Ako ne možete nositi platneno pokrivalo za lice (na primjer zbog problema s disanjem), pokrijte usta dok kašljete i kišete na neki drugi način. Pokušajte držati udaljenost od najmanje 2 m (6 stopa) od drugih ljudi. To će pomoći kod zaštite ljudi oko vas.
- Platnena pokrivala za lice ne smiju nositi mala djeca mlađa od 2 godine, bilo ko ko ima probleme s disanjem ili osobe koje nisu u stanju skinuti pokrivalo bez pomoći.

Napomena: Za vrijeme pandemije bolesti COVID-19, medicinske zaštitne maske za lice su rezervirane za zdravstvene radnike i osoblje službi za hitne intervencije. Možda ćete morati napraviti platneno pokrivalo za lice od marame ili šala.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Pokrijte usta dok kašljete i kišete.

- **Pokrijte usta i nos** maramicom kad kašljete ili kišete.
- **Odbacite korištene maramice** u obloženu kantu za smeće.
- **Odmah perite ruke** sapunom i vodom, najmanje 20 sekundi. Ako sapun i voda nisu dostupni, čistite ruke sredstvom za dezinfekciju ruku na bazi alkohola koje sadrži najmanje 60% alkohola.



Često čistite ruke.

- **Perite ruke često** sapunom i vodom, najmanje 20 sekundi. To je posebno važno nakon ispuhivanja nosa, kašljanja ili kihanja, odlaska u kupatilo te prije jela ili pripreme hrane.
- **Koristite sredstvo za dezinfekciju ruku** ako nisu dostupni sapun i voda. Koristite sredstvo za dezinfekciju ruku na bazi alkohola s najmanje 60% alkohola na svim površinama ruku i trljajte ruke jednu o drugu dok se ne osuše.
- **Sapun i voda su najbolja opcija**, pogotovo ako su vam ruke vidno prljave.
- **Izbjegavajte dirati** oči, nos i usta neopranim rukama.



Izbjegavajte dijeliti lične predmete u domaćinstvu.

- **Ne dijelite** posuđe, čaše za piće, šolje, pribor za jelo, peškire ili posteljina s drugima u vašem domu.
- **Nakon upotrebe te predmete temeljno operite** sapunom i vodom ili ih stavite u perilicu posuđa.



Svakodnevno čistite sve površine visoke izloženosti dodiru.

- **Čistite i dezinficirajte** površine visoke izloženosti dodiru u vašoj „bolesničkoj sobi“ i kupatilu. Neko drugi može čistiti i dezinficirati površine u zajedničkim prostorijama, ali ne i vašu spavaću sobu i kupatilo.
- **Ako njegovatelj ili neka druga osoba mora očistiti i dezinficirati** spavaću sobu ili kupatilo bolesne osobe, neka to bude po potrebi. Njegovatelj/druga osoba mora nositi platneno pokrivalo za lice i pričekati što je duže moguće nakon što je bolesna osoba koristila kupatilo.



Površine visoke izloženosti dodiru uključuju telefone, daljinske upravljače, radne površine, stolove, kvake, ručke u kupatilu, WC šolje, tastature, tablete i noćne ormariće.

- **Čistite i dezinficirajte mjesta na kojima može biti krvi, stolice ili tjelesnih tečnosti.**
- **Koristite sredstva za čišćenje i dezinfekcijska sredstva za domaćinstva.** Očistite mjesto ili predmet sapunom i vodom ili drugim deterdžentom ako je zaprljano. Zatim upotrijebite dezinfekcijsko sredstvo za domaćinstvo.

~ Za sigurnu i efikasnu upotrebu proizvoda obavezno pratite uputstva na etiketi. Mnogi proizvodi preporučuju da se površina drži vlažnom nekoliko minuta radi sigurnog ubijanja mikroba. Mnogi preporučuju i mjere predostrožnosti kao što su nošenje rukavica i dobra ventilacija tokom korištenja proizvoda.

~ Većina dezinfekcijskih sredstava za domaćinstvo koje registrira EPA bi trebala biti efikasna.

Kad možete biti u blizini drugih nakon što ste imali ili vjerovatno imali COVID-19

Kad možete biti u blizini drugih (okončati kućnu izolaciju) zavisi od različitih faktora u različitim situacijama.



- **Ja mislim ili znam da sam imao/la COVID-19 i imao/la sam simptome**

~ Možete provoditi vrijeme s drugima nakon

- 3 dana bez groznice
|
- poboljšanja simptoma
|
- 10 dana nakon prve pojave simptoma

~ U zavisnosti od preporuke vašeg pružaoca zdravstvenih usluga i dostupnosti testiranja, možda ćete se testirati da se provjeri imate još uvijek COVID-19. Ako se budete testirali, možete biti u blizini drugih ako nemate groznicu, simptomi su se poboljšali i dobijete dva negativna rezultata testa zaredom, s razmakom od najmanje 24 sata.

- **Rezultat mog testa na COVID-19 je bio pozitivan, ali nisam imao/la nikakve simptome**

~ Ako i dalje nemate simptome, možete provoditi vrijeme s drugima:

- 10 dana nakon testa

~ U zavisnosti od preporuke vašeg pružaoca zdravstvenih usluga i dostupnosti testiranja, možda ćete se testirati da se provjeri imate još uvijek COVID-19. Ako se budete testirali, možete biti u blizini drugih ako dobijete dva negativna rezultata testa zaredom, s razmakom od najmanje 24 sata.

~ Ako razvijete simptome nakon pozitivnog rezultata testa, pratite gore navedena uputstva pod stavkom „Ja mislim ili znam da sam imao/la COVID i imao/la sam simptome“.