

Preporuke za građane Županije Zapadnohercegovačke

Premda preporuci Kriznog stožera Ministarstva zdravstva, rada i socijalne skrbi Županije zapadnohercegovačke, a u uvjetima promijenjene epidemiološke situacije, odnosno u uvjetima kada je SZO proglašila pandemiju novog koronavirusa (COVID-19), sve osobe s privremenim ili stalnim boravkom u F/BiH koje su u zadnjih 14 dana putovale u ugrožena područja (Kina, Italija, Južna Koreja, Iran, Francuska, Njemačka i Španjolska) trebaju se javiti Zavodu za javno zdravstvo, mjesnom Domu zdravlja ili nadležnom sanitarnom inspektoru radi daljnog postupanja. Preporuča se kućna samoizolacija i praćenje zdravstvenog stanja navedenim osobama bez simptomâ u trajanju od 14 dana od zadnjeg dana mogućeg kontakta, koja podrazumijeva i sljedeće:

- Potrebno je redovito pratiti simptome: povisena temperatura, kašalj, otežano disanje, druge rane simptome bolesti kao što su groznica, grlobolja, bolovi u mišićima;
- Ukoliko se pojave simptomi, nosite zaštitnu masku i obavijestite nadležni županijski zavod za zdravstvo radi daljnog postupanja;
- Ne idi na posao, u školu/fakultet, javna mjesto, ne koristiti javni prijevoz i taksi;
- Osoba u samoizolaciji trebala bi biti u dobro prozračenoj jednokrevetnoj sobi;
- Ograničite kretanje i minimalizirajte dijeljenje prostora. Osigurati da su zajednički prostori (npr. kuhinja, kupaonica) dobro prozračeni;
- Članovi kućanstva trebaju ostati u drugoj prostoriji ili, ako to nije moguće, održavati udaljenost najmanje 1 m od osobe u samoizolaciji;
- Ograničiti 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 uporabe toaleta i kad god ruke izgledaju prljavo. Ako ruke nisu vidno zaprijane, može se upotrijebiti sredstvo na bazi alkohola (min.69%). Za vidno zaprijane ruke higijenu ruku provoditi sapunom i vodom;
- Prilikom pranja ruka sapunom i vodom poželjna je upotreba papirnih ubrusa za jednokratnu uporabu za sušenje ruku. Ako nisu dostupni, koristiti čiste ubrusne isključivo za osobu u samoizolaciji;
- Da bi se ograničilo širenje respiratornog sekreta, osoba u samoizolaciji treba strogo provoditi mјere higijene respiratornog puta, tj. prekriti usta i nos prilikom kašljanja ili kihanja papirnom maramicom za jednokratnu uporabu. Adekvatno odbaciti upotrijebljenu 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, ručnike za kupanje itd. u perilici rublja 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;

- Pružatelj zdravstvene usluge telefonski treba dati upute o tome kada i gdje potražiti njegu ukoliko se osoba razboli, koji bi bio najprikladniji način prijevoza, kada i gdje uči u određenu zdravstvenu ustanovu te koje mjeru opreza za suzbijanje infekcije treba slijediti.

Preporuke su podložne promjenama i usklađivat će se prema trenutnoj epidemiološkoj situaciji. Za sve daljnje informacije redovito treba pratiti i slijediti upute koje će biti navedene u naredbi Križnog stožera Ministarstva zdravstva, rada i socijalne skrbi Županije Zapadnohercegovačke.

Smjernice za kućnu izolaciju osoba koje dolaze iz područja ugroženog epidemijom COVID-19

Za osobe, koje dolaze u BiH, a u zadnjih 14 dana su boravile u ugroženom području (Kina, Italija, Južna Koreja, Iran, Francuska, Njemačka i Španjolska) računajući od dana ulaska u BiH, trebaju se pridržavati slijedećih mjera:

- Ukoliko se osjećate dobro i nemate simptome respiratorne bolesti, možete putovati direktno prema Vašoj kući ili hotelu
- Kad stignete kući ili u hotel trebate ograničiti aktivnost izvan Vašeg doma/hotela – ostati kod kuće/u hotelu
- Potrebno se javiti nadležnom liječniku u Domu zdravlja i sanitarnom inspektoratu isključivo telefonski putem koji će odrediti izolaciju ukoliko nema simptome bolesti
- Ne idi na posao, u školu, na fakultet, na javna mjesto, ne koristiti javni prijevoz i taksi
- Izdvojiti se od ostalih ukućana
- Izbjegavati zajedničke prostorije i nositi medicinsku masku u slučaju kretanja u tim prostorijama i u naznačnosti ukućana
- Izbjegavati primati posjetitelje
- Redovito čistiti i dezinficirati površine u kupatilu i toaletu
- Često i temeljito prati ruke vodom i sapunom 20 sekundi. Kao alternativa može se koristiti sredstvo za dezinfekciju ruku na bazi alkohola
- Potrebno je redovito pratiti simptome: povišena temperatura, kašalj, otežano disanje, druge rane simptome bolesti kao što su groznica, grlobolja, bolovi u mišićima
- U slučaju pojave simptoma, odmah kontaktirati telefon liječnika u Domu zdravlja i nosite medicinsku masku
- Ukoliko se ne pojave simptomi bolesti unutar 15 dana od zadnjeg izlaganja ne smatra se više da je osoba pod rizikom od pojave bolesti COVID-19.