



HZJZ

HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Rockefellerova 7
HR-10000 Zagreb
T: +385 1 4863 222
F: +385 1 4863 366
www.hzjz.hr

Zagreb, 28. listopada 2020. godine

❖ Dobio sam pozitivan nalaz na COVID-19

1. **Ostanite kod kuće i fizički se izolirajte od svojih ukućana.**
2. **Obavijestite svojeg izabranog liječnika** telefonom ili e-mailom (npr. ako su preopterećene telefonske linije, ako je vikend i Vaš liječnik ne radi i sl.). Liječnik će vam dati upute o izolaciji te po potrebi otvoriti bolovanje.
3. **Ako ste zaposleni u sustavu zdravstva ili socijalne skrbi (Domovi za starije i nemoćne), odmah obavijestite svojeg poslodavca** odnosno nadležni COVID-19 tim ustanove u kojoj radite, koji će potom kontaktirati teritorijalno nadležnog epidemiologa radi procjene potrebe daljnjeg postupanja unutar kolektiva.
4. **Ostanite u izolaciji 10 dana**, pri čemu je datum obolijevanja nulti dan, a drugi dan bolesti je prvi dan izolacije. Nakon 10 dana izolacije osoba nije zarazna za okolinu i ne treba se ponovno testirati na COVID-19 (*izuzetak su teški klinički oblici COVID-19 i imunokompromitirani bolesnici*).
5. **Obavijestite svoje bliske kontakte o svojoj bolesti odnosno pozitivnom nalazu na COVID-19 te ih uputite da se jave svojem izabranom liječniku radi karantene (samoizolacije).** Trebaju biti u karanteni 10 dana od zadnjeg kontakta s Vama, npr. ako ste sa osobom bili u kontaktu 5. listopada, tada je osoba u karanteni do 15. listopada, te 16. listopada osoba nastavlja svoje uobičajene svakodnevne aktivnosti (posao, škola i dr.) pod uvjetom da tijekom karantene nije razvila nikakve simptome bolesti.

Bliski kontakti su sve osobe s kojima ste bili u kontaktu unutar 48 sati prije pojave prvih simptoma bolesti (odnosno od uzimanja brisa ako nemate nikakve simptome bolesti, a nalaz brisa je pozitivan na SARS-CoV-2) pa sve do trenutka Vašeg odlaska u izolaciju.

Pripremite popis bliskih kontakata za poslati nadležnoj epidemiološkoj službi (nabolje e-mailom) ako joj zatreba.



Podaci o bliskom kontaktu:

- ime i prezime, adresa, kontakt telefon/mobitel
- opis kontakta (datum, mjesto, vrsta i trajanje kontakta)
- radno mjesto/zanimanje (posebno važno ako se radi o zaposlenima u sustavu zdravstva ili socijalne skrbi tj. Domovima za starije i nemoćne).

❖ **Prijatelj ili kolega s posla mi je javio da ima COVID-19 i da sam njegov bliski kontakt**

1. **Ostanite kod kuće i fizički se izolirajte od svojih ukućana.**
2. **Obavijestite svojeg izabranog liječnika** telefonom ili e-mailom (npr. ako su preopterećene telefonske linije, ako je vikend i Vaš liječnik ne radi i sl.).
3. Vaš će liječnik uzeti osnovne **podatke o oboljeloj osobi sa COVID-19** čiji ste bliski kontakt radi provjere (uvidom u informatički sustav ili direktnim kontaktiranjem epidemiologa) **i po potrebi otvoriti bolovanje.**
4. **Ostanite u karanteni (samoizolaciji) 10 dana od zadnjeg kontakta** s oboljelom osobom, pri čemu se dan kada ste zadnji put bili u kontaktu računa kao nulti dan, a sljedeći dan je prvi dan karantene. Npr. ako ste sa oboljelom osobom bili u kontaktu 5.listopada, zadnji dan karantene je 15.listopada, te 16.listopada možete nastaviti sa svojim uobičajenim svakodnevnim aktivnostima (posao, škola i dr.) pod uvjetom da tijekom karantene niste razvili nikakve simptome bolesti.
5. **Ako ste zaposleni u sustavu zdravstva ili socijalne skrbi (Domovi za starije i nemoćne),** odmah **obavijestite svojeg poslodavca** odnosno nadležni COVID-19 tim ustanove u kojoj radite o tome da ste bili u kontaktu za zaraznom osobom te da morate u karantenu na 10 dana.