

# Preporuke za kućanstva i ostale zatvorene prostore

## Opće mjere prevencije uključuju:

- Čestu higijenu ruku sredstvima koja sadrže 70 % alkohola: protrljajte ruke ako vam ruke nisu vidno prljave ili operite sapunom i vodom ako su ruke prljave i to u trajanju 20tak sekundi
- Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta
- Čuvanje higijene zraka unutarnjeg prostora čestim provjetravanjem prostora te kašljanjem ili kihanjem u savinuti lakat ili papirnatu maramicu te odmah potom bacite papirnatu maramicu u kantu za otpatke koja ima poklopac
- Nošenje medicinske maske ili prekrivanje nosa i usta papirnatom maramicom obvezno je za one koji imaju respiratorne simptome
- Nakon uklanjanja maske s lica obvezno je provesti higijenu ruku a masku odložiti u kantu za otpatke s poklopcem, isto vrijedi i za papirnatu maramicu
- Održavanje distance u društvenom kontaktu između osoba najmanje 1 metar ukoliko osoba ima neki od respiratornih simptoma
- Informirajte se o lokalnoj epidemijskoj situaciji, ali pratite provjerene izvore informiranja poput internetskih stranica Vlade RH ([www.koronavirus.hr](http://www.koronavirus.hr)), Ministarstva zdravstva ([www.miz.hr](http://www.miz.hr)) ili Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo ([www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)).

## Preporuke za kućanstva i zatvorene prostore tijekom epidemije COVID-19:

- Ostanite kod kuće i javite se telefonom nadležnom liječniku obiteljske medicine ili u tzv. COVID-19 dežurnu ambulantu ako razvijete simptome poput povišene tjelesne temperature, kašlja ili kratkog daha
- Izbjegavajte druge bolesne osobe
- U svim zatvorenim prostorima, ograničite kontakt s ostalima koliko god je moguće (održavajte udaljenost od 2 metra u zatvorenim prostorima)
- Nastavite primjenjivati sve preporučene mjere prevencije
- Ako ste zaposleni i radite te skrbite za nekog od ukućana, primjenjujte sve mjere opreza i pratite vlastito zdravstveno stanje.
- Ne dijelite predmete s drugima i ukućanima.
- Izdvojite sobu u svom domu u koju ćete moći odvojiti bolesne ukućane od ostalih.
- Ako obolite, ostanite u kontaktu s drugima putem e-pošte, društvenih mreža ili telefona.
- Preporuča se održavati higijenu stambenog/zatvorenog prostora tako da se povremeno prebrišu površine koje se često dotiču rukama sa sredstvom za dezinfekciju površina kakvo i inače koristite u kućanstvu.
- Redovito prozračite prostor u kojem boravite.

## **Mjere zaštite onih koji pripadaju najrizičnijim skupinama, posebice starijima i kroničnim bolesnicima i djece:**

- Ostanite kod kuće i izbjegavajte javne prostore ako ste vi ili netko od ukućana u skupini starijih ljudi ili kroničnih bolesnika
- Pobrinite se da imate dovoljnu zalihu lijekova i potrepština u slučaju da morate ostati kod kuće
- Kada izlazite, izbjegavajte bolesne ljude i ograničite kontakt s drugim ljudima
- Provodite temeljitu higijenu ruku
- Napravite popis telefonskih kontakata u hitnim slučajevima koji će uključivati članove obitelji, prijatelje, susjede, osobe s vozačkom dozvolom, zdravstvene radnike, poslodavca, lokalni zavod za javno zdravstvo i broj 112 ili 113
- Preskočite rutinske kontrole i odlaske u ordinacije kod liječnika opće prakse i u bolnice ako vam nije prijeko potrebna zdravstvena skrb; liječnika najprije kontaktirajte telefonom ako vam je potreban recept ili savjet
- Preporuča se održavati higijenu stambenog prostora tako da se povremeno prebrišu površine koje se često dotiču rukama sa sredstvom za dezinfekciju površina kakvo i inače koristite u kućanstvu.

## **Poduzmite mjere kako biste zaštitili djecu tijekom epidemije:**

S djecom redovito provodite i podsjećajte ih na sve preventivne mjere zaštite.

## **Ako živite u kućanstvu s osobom koja pripada ranjivoj skupini (starije osobe ili kronični bolesnici):**

- Skratite na minimum vrijeme koje ukućani iz ranjivih skupina provode s ostalim ukućanima u dijeljenim prostorima kao što su kuhinja, kupaonica i dnevni boravak, a te prostore temeljito prozračujte i čistite
- Vodite računa da se držite s ostalima na udaljenosti od 2 metra od ukućana iz ranjivih skupina i osigurajte im odvojen krevet ako je moguće
- Ovisno o uvjetima stanovanja dozvoljavaju, neka koriste zasebnu kupaonicu, ili barem zasebne ručnike poslije tuširanja ili kupanja te poslije pranja ruku
- Preporuča se da osobe iz ranjivih skupina konzumiraju obroke u vlastitoj sobi ako je u kućanstvu boravi osoba u samoizolaciji. Posuđe i pribor za jelo oprati u sušerici ili ručno deterdžentom i toplom vodom te temeljito posušite; ako osoba iz ranjive skupine koristi vlastiti pribor, upotrijebite drugu kuhinjsku krpu za brisanje.

## **Čišćenje i odlaganje otpada**

Prilikom čišćenja koristite preporučena sredstva za čišćenje površina s deklariranim virucidnim djelovanjem. Redovito čistite površine koje se često dodiruju poput kvaka, rukohvata, daljinskih upravljača, mobitela, telefonskih aparata i površina stola. Ovo je od osobite važnosti ako u kućanstvu imate osobu iz rizične skupine.

Otpatke (npr. papirnate maramice) i jednokratne krpe za čišćenje mogu se odložiti u jednokratne vrećice za smeće. Takvu vrećicu treba zatim staviti u još jednu vrećicu, čvrsto

zavezati i držati odvojeno od drugog otpada.

Navedeni otpad treba ostaviti sa strane barem 72 sata prije nego što ga odložite u zajednički vanjski kontejner.

Drugi kućni otpad odlažite kao i inače.

### **Čišćenje i dezinfekcija prostora u kojima je boravila osoba pod sumnjom na zarazu COVID-19 ili oboljeli u kućnom smještaju:**

- Ako živite u istom kućanstvu/objektu s osobom na koju se sumnja da je zaražena COVID-19, izbjegavajte dijeljenje predmeta (npr. posuđa, čaša, šalica, jela, posteljine). Nakon uporabe predmeta, temeljito ih operite deterdžentom i vodom.
- Ne puštajte druge ukućane u prostorije u kojima je boravio bolesnik sve dok nisu očišćene.
- Prije nego što počnete s čišćenjem, stavite masku i rukavice. Izbjegavajte dodirivanje lica i očiju tijekom čišćenja
- Držite prozore otvorenima da se prostor provjetrava i/ili uključite ventilaciju
- Očistite pod deterdžentom te nakon toga dezinficirajte
- Očistite i dezinficirajte sve potencijalno kontaminirane površine: kvake na vratima, telefone, drške u hodnicima i na stubištima
- Očistite toalet, uključujući WC školjku i sve dostupne površine u toaletu deterdžentom te nakon toga dezinficirajte
- Nemojte koristiti pakiranje s raspršivačem za nanošenje dezinfekcijskog sredstva jer može doći do prskanja koje mogu dalje širiti virus
- Uklonite posteljinu, jastučnice, deke i druge tkanine te ih operite. Za pranje koristite perilicu rublja (60 - 90 °C) i deterdžent za pranje rublja. Ako nije moguće prati u perilici za rublje, možete koristiti čišćenje na paru
- Nakon čišćenja krpe oprati na 90 °C
- Skinite rukavice i masku te ih stavite u plastičnu vrećicu, a zatim operite ruke sapunom i vodom.
- Sav otpad nastao tijekom čišćenja treba što je prije moguće odložiti u kante za otpad.
- Istuširajte se i presvucite odjeću odmah nakon čišćenja.
- Ostavite prozor otvoren i/ili ventilaciju uključenom da se prostorija temeljito prozrači.

### **Čistoća rublja koje je koristila osoba pod sumnjom na zarazu COVID-19 ili oboljeli u kućnom smještaju:**

Kako biste smanjili mogućnost širenja virusa zrakom, ne tresite prljavo rublje.

Ako ne posjedujete perilicu za rublje, pričekajte dodatnih 72 sata nakon 14-dnevne izolacije prije nego što rublje odnesete u samoposlužnu praonicu rublja.



## Odabir sredstava za dezinfekciju

Dezinfekcija se izvodi registriranim dezinfekcijskim sredstvom koje djeluje na viruse prema uputama proizvođača, a Europski centar za prevenciju i kontrolu bolesti (ECDC) preporučuje sredstva na bazi sljedećih aktivnih tvari:

- Etanol
- Natrijev hipoklorit
- Glutaraldehid
- Izopropanol
- Benzalkonijev klorid
- Natrijev klorit

Prilikom korištenja sredstava za čišćenje važno je:

1. Pridržavati se uputa za korištenje koje je naveo proizvođač sredstva
2. Izbjegavati kontakt sredstva s očima i kožom te držati dalje od dohvata djece
3. Ne miješati različita sredstva za čišćenje te provjetravati prostorije u kojima se koristi sredstvo za čišćenje
4. Za dezinfekciju kontaminiranih površina ili materijala izbjegavati uporabu raspršivača, proučiti kontaktno vrijeme te ostaviti da sredstvo djeluje sukladno uputama proizvođača.

# Važne upute: kako spriječiti zarazu koronavirusom?

**KORONAVIRUS** uzrokuje virusnu bolest koja se manifestira simptomima sličnim gripi. Brzo se širi, a u nekim slučajevima može dovesti do težih komplikacija respiratornog sustava ili smrti.

## KAKO SE ŠIRI?

- Izravnim kontaktom sa zaraženom osobom
- Kapljičnim putem (kihanje, kašljanje)
- Dodirom predmeta i površina izloženih virusu

Što češće perite ruke, a obavezno ih perite prije i nakon pripreme hrane, prije jela, nakon korištenja toaleta, nakon dolaska izvana, nakon čišćenja nosa te uvijek kada ruke izgledaju prljavo.

Za pranje ruku treba koristiti toplu tekuću vodu iz slavine i sapun, a ako vam to nije dostupno, možete koristiti i dezinfekcijsko sredstvo na bazi alkohola (najmanje 70% etilnog alkohola) koje treba dobro utrljati u dlanove.

Pri pranju ruku pridržavajte se naputaka za pravilno pranje ruku.

Nakon pranja ruku sapunom i vodom, za sušenje ruku poželjno je koristiti papirnate ručnike za jednokratnu upotrebu. Ako takvi nisu dostupni, koristite ručnike i zamijenite ih kada postanu vlažni.

Kada kašljete i kišete prekrijte usta i nos laktom ili papirnatom maramicom koju poslije odbacite u koš za otpad s poklopcem te operite ruke. Pri kašljanju i kihanju okrenite lice od drugih osoba.

Izbjegavajte dodirivanje lica, usta i očiju rukama.

Nemojte dijeliti čaše, šalice, drugo posuđe i pribor za jelo s drugim osobama.

Provjetravajte prostorije i boravite što više na otvorenom.

U igri s djecom koristite igračke tvrdih, glatkih površina koje se mogu lako očistiti.

Izbjegavajte kontakt s osobama koje imaju povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj i/ili kratak dah.

Izbjegavajte rukovanje, grljenje i poljupce te održavajte razmak od barem 1m kod razgovora.

Izbjegavajte veće grupe ljudi i javna okupljanja.

Što više hodajte i koristite bicikl, a izbjegavajte korištenje javnog prijevoza.

U javnom prijevozu, kinima, kazalištima i drugim javnim prostorima, ako nije moguće da ih izbjegnute, sjednite na što većoj udaljenosti od drugih osoba, te se posebno dosljedno pridržavajte svih higijenskih pravila.

Ne pušite! Prestanak pušenja smanjuje rizik za razvoj teške plućne bolesti uzrokovane novim koronavirusom.

Najmanje dva puta dnevno čistite sve dodirne površine: radne površine, pametne i druge telefone, POS uređaje, tipkovnice, konzole, računala te druge dodirne površine koje koristi veći broj osoba.

Dodirne površine koje koristi veći broj osoba, poput POS uređaja, prekrijte jednokratnim maramicom ili papirnatim ručnikom te preko njih dodirujte uređaj.

Svaki dan čistite domaćinstvo uobičajenim deterdžentom za kućanstva i vodom, a posebno često čistite dodirne točke u kućanstvu kao što su ručke na vratima, ručke na prozorima, slavine u toaletima i kuhinjama, tipke vodokotlića, daljinske upravljače, prekidače za struju i zvona na vratima.

**Ako imate simptome respiratorne bolesti (kašalj, kihanje, grlobolja, povišena tjelesna temperatura, kratak dah):**

- ostanite kod kuće (ne idite na posao, u školu, druge kolektive, veća obiteljska okupljanja i javna mjesta)
- nazovite liječnika i [nadležnu epidemiološku službu](#) te izbjegavajte odlazak u zdravstvenu ustanovu ako vam to liječnik nije savjetovao telefonom
- u slučaju hitnosti nazovite 112.

### **Ograničite rukovanje**

Rukovanje se smatra bliskim kontaktom za širenje bolesti koje se prenose kapljičnim putem, te se zbog toga preporučuje da se ljudi što manje rukuju, jer se time smanjuje rizik potencijalnog prijenosa bolesti koje uzrokuje novi koronavirus i drugih bolesti koje se prenose tim putem.

Preporuča se zdravstvenim ustanovama i zdravstvenim djelatnicima da pružanje usluga zdravstvenog turizma (pružanje zdravstvenih usluga osobama koje dolaze izvan Hrvatske, primjerice dentalne usluge, lječilišne usluge i dr.) osobama koje dolaze iz zahvaćenih područja odgode u narednih mjesec dana kako bi se spriječio rizik mogućeg širenja bolesti uzrokovane novim koronavirusom iz zahvaćenih područja.

**Prevenција je u ovom slučaju ključna te molimo građane da se pridržavaju svih smjernica i uputa.**