

## NOVI KORONAVIRUS

# PREPORUKE I VRIJEDNE INFORMACIJE ZA KUĆNU KARANTENU

Kućna karantena kao i trenutno ograničenje socijalnih kontakata zaštitne su mjere koje su službeno određene, a trebaju doprinijeti suzbijanju širenja novog koronavirusa (SARS-CoV-2). U ovom informativnom letku pronaći ćete važne informacije koje biste trebali uzeti u obzir tijekom Vama određene kućne karantene.

### Kada i zašto se određuje kućna karantena?

**Kućnu karantenu može zdravstvena služba (Gesundheitsamt) odrediti onim osobama za koje postoji takozvana osnovana sumnja da je posrijedi visoki rizik da se osoba zarazila:**

**To će biti slučaj ako ste u posljednja dva tjedna bili u bliskom kontaktu s oboljelijom osobom kojoj je laboratorijski utvrđena dijagnoza COVID-19. Stvarno bliski kontakt znači da ste barem 15 minuta razgovarali s oboljelijom osobom, odnosno da je osoba kašljala ili kihala u Vašem smjeru, dok je bila zaražena.**

U slučaju tako bliskog kontakta trebate računati s tim da ste se zarazili te da je moguće da Vi budete daljnji prijenosnik koronavirusa. To se može dogoditi čak i ako (još) nemate simptome bolesti. Kućna karantena Vam je stoga možda određena kao zaštitna mjera kako bi se spriječilo daljnje širenje uzročnika. Trajanje ove mjere trenutno iznosi 14 dana. To je razdoblje unutar kojeg se događa moguća zaraza virusom i pojava simptoma bolesti.

Međutim, kućna karantena se ne određuje za osobe koje su se unutar posljednja dva tjedna samo zadržavale u istom prostoru kao i osoba s dijagnozom COVID-19 (a bez bliskog kontakta), niti za osobe koje su se zadržavale na području na kojem se bilježi rast oboljelih od virusa COVID-19.

### Što ste za vrijeme kućne karantene dužni poduzeti?

- ▶ Slijedite upute zdravstvene službe (Gesundheitsamt).
- ▶ Nemojte napuštati svoj dom.
- ▶ Nemojte primati posjete.
- ▶ Mjerite dva puta dnevno tjelesnu temperaturu te vodite dnevnik o eventualnim znakovima bolesti. Bilježite tko su bili Vaši osobni kontakti.
- ▶ Zdravstvena služba će se redovito raspitivati za Vaše zdravstveno stanje.



Molimo Vas odmah kontaktirajte svoju zdravstvenu službu (Gesundheitsamt) u slučaju povišene temperature, kašlja, poteškoće disanja ili osjećaja teške bolesti.

### Najvažnije preporuke za higijenu:

Jednostavnim mjerama možete pomoći zaštititi sebe i druge osobe od zaraznih bolesti.



Kišite ili kašljite tako što zaštitite nos i usta laktom ili kišite i kašljite u maramicu



Nemojte dodirivati lice rukama



Čuvajte dovoljan razmak između sebe i ljudi, koji kašlju, koji imaju prehladu ili povišenu temperaturu



Izbjegavajte dodire (npr. rukovanje ili zagrljaj)



Perite redovito i dovoljno dugo (barem 20 sekundi) ruke vodom i sapunom

### Koje preporuke o higijeni biste trebali poštivati?

Opasnost od zaraze novim koronavirusom postoji za osobe, koje se zadržavaju u blizini neke zaražene osobe. U zaštitu od daljnjeg širenja uzročnika trebali biste Vi osobno kao i članovi Vašeg kućanstva dosljedno slijediti higijenske mjere, koje Vam preporuča zdravstvena služba. U te mjere spada sljedeće:

- ▶ Boravite, ako je moguće, u drugim prostorijama od ostalih članova kućanstva ili koristite prostorije, primjerice za objede, po mogućnosti, u različitim vremenima.
- ▶ Izbjegavajte bliski tjelesni kontakt i čuvajte **razmak** od barem 1,5 metra između sebe i ostalih osoba.
- ▶ **Prozračite** redovito kuhinju, kupaonicu kao i prostorije za boravak i spavanje.
- ▶ Nemojte dijeliti predmete kućanstva, poput posuđa i rublja s ostalim osobama, a da te predmete niste prethodno kao uobičajeno **oprali**.
- ▶ Površine i predmete koje dodirujete trebalo bi redovito očistiti sredstvima za čišćenje kućanstva.
- ▶ Vi i ostale osobe u Vašem kućanstvu trebali biste redovito i temeljito barem 20 sekundi prati **ruke sapunom**.
- ▶ Rukama ne biste trebali dodirivati lice, posebno ne usta, oči i nos.
- ▶ Poštujte pravila **za kašljanje i kihanje**: držite prilikom kašljanja ili kihanja najveći mogući razmak između sebe i drugih osoba te se pritom okrenite od drugih osoba. Kišite ili kašljite tako što zaštitite nos i usta laktom ili kišite i kašljite u jednokratnu maramicu koju ćete nakon toga baciti u otpad. Potom operite temeljito ruke, a činite to i nakon čišćenja nosa.

### Što učiniti u slučaju oboljenja?

- ▶ **Ako se osjećate bolesnima ili imate simptome bolesti poput povišene temperature, kašlja, poteškoća s disanjem i ako se razvije osjećaj teške bolesti, odmah o tome obavijestite zdravstvenu službu (Gesundheitsamt).**
- ▶ **Ako zbog nekog drugog ili već postojećeg oboljenja, trebate lijekove ili liječničku obradu, kontaktirajte svog kućnog liječnika ili odgovarajuću specijalističku ordinaciju putem telefona.**
- ▶ **U hitnim slučajevima nazovite broj telefona 116117 (liječničko dežurstvo). Pritom obavezno naglasite da se nalazite u kućnoj karanteni. Hitni poziv 112 ili hitnu službu biste trebali koristiti isključivo u akutnim i hitnim slučajevima (npr. otežano disanje).**

### Gdje ćete za vrijeme kućne karantene naći pomoć?

- ▶ Zamolite članove obitelji, prijatelje ili susjede da Vas opskrbe namirnicama, lijekovima i ostalim svakodnevnim potrepštinama. Najbolje je da kupljene predmete ostave na kućnom pragu.
- ▶ Također bi jela koja naručujete od dostavnih službi kao i paketi koje primete preko kataloške prodaje trebali biti ostavljeni na kućnom pragu.
- ▶ Ako imate pasa, zamolite poznanike ili članove obitelji da ga oni izvode van.
- ▶ Ako imate problema s opskrbom, obratite se zdravstvenoj službi (Gesundheitsamt) ili nazovite mjesni općinski ured i pitajte za mogućnosti pomoći.

### Kako možete umanjiti opterećenje za sebe i svoje dijete?

- ▶ Mjera kućne karantene može predstavljati za Vas ali i za djecu koja s Vama žive u kućanstvu, veliko opterećenje. Objasnite svom djetetu situaciju na način da mu bude razumljiva. Ako je u strahu, shvatite ga ozbiljno. Pokušajte djelovati smirujuće i optimistično na dijete.
- ▶ Od pomoći je imati pouzdan dnevni tijek poslova: pobrinite se da, po mogućnosti, u isto vrijeme ustajete, objedujete i odlazite na spavanje, također odredite čvrsto vrijeme za domaću zadaću i ostale obrazovne sadržaje kao i za stanke.
- ▶ Pobrinite se da djeca koriste medijske formate primjerene djeci i mladima, sve kako bi i na ona pitanja koja su primjerena njihovoj dobi, dobili odgovore. Primjeri za odgovarajuće medijske sadržaje su: "Kakadu" (Deutschlandfunk), „Sendung mit der Maus“ (WDR), „LOGO“ (ZDF), „Die Politikstunde“ (Savezna centrala za političko obrazovanje – Bundeszentrale für politische Bildung) ili „Schule daheim“ (ARD-alpha).
- ▶ Vi i Vaša djeca ne smijete biti u direktnom kontaktu s osobama izvan Vašeg kućanstva, no unatoč tome njeđujte svoje socijalne odnose koliko god je to moguće. Ostanite primjerice preko telefona i drugih medija u vezi s rodbinom i Vašim krugom prijatelja. Omogućite to i svom djetetu.
- ▶ Pokušajte se pobriniti za tjelesnu aktivnost. Na Internetu ćete pronaći mnoge ideje za gimnastiku kod kuće ili za kretanje primjereno djeci te kretanje uz igru u vlastitom domu ili, ako ga imate, u vrtu.
- ▶ Slobodno se koristite, ako Vam zatreba, i mogućnošću telefonske psihološke pomoći ili drugih usluga za pomoć u kriznim situacijama.

- ▶ Uspostavljene su brojne telefonske linije na kojima se nudi telefonsko savjetovanje o svim pitanjima obiteljskog života. Informirajte se na mrežnim stranicama Vaše općine ili Vašeg grada.

#### Koje pravne odredbe vrijede za kućnu karantenu?

- ▶ Određivanje karantene u Njemačkoj je propisano Zakonom o zaštiti od zaraza (IfSG), s tim da rješenje izdaje zdravstvena služba (Gesundheitsamt).
- ▶ Radnici koji zbog određene kućne karantene pretrpe gubitak plaće, imaju pravo na financijsku odštetu. Obratite se, ako imate pitanja, svojoj zdravstvenoj službi (Gesundheitsamt).
- ▶ Molimo Vas imajte na umu: kršenje Vama određene kućne karantene kažnjivo je novčanom ili zatvorskom kaznom.

#### Gdje ćete pronaći dodatne aktualne i pouzdane informacije?

Informacije o novom koronavirusu i mogućnostima zaštite potražite kod Savezne centrale za zdravstvene informacije (BZgA) na

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Odgovore na česta pitanja o radnom pravu u vezi s novim koronavirusom pronaći ćete na stranicama Saveznog ministarstva rada i socijalnih pitanja (BMAS) na

<https://www.bmas.de/DE/Presse/Meldungen/2020/coronavirus-arbeitsrechtliche-auswirkungen.html>

Aktualnu ocjenu rizika i opsežne (stručne) informacije nudi Institut Robert Koch (RKI) na

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

Ostale informacije za građane na temu karantene preuzmite na mrežnim stranicama Savezne uprave za zaštitu stanovništva i pomoć u katastrofama (BBK) na

[Preporuke za kućnu karantenu](#)

[COVID-19: Preporuke za roditelje](#)



Vaša lokalna osoba za kontakt

PEČAT

Telefon \_\_\_\_\_

Telefax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_