

## Упутство за самоизолацију

Самоизолација је ефикасна мјера за превенцију ширења болести, којом можете заштитити особе из свог окружења (породицу, пријатеље, колеге) и ширу заједницу од могућег оболијевања од COVID-19 (болест коју изазива вирус SARS-CoV-2).

Основно правило самоизолације је да останете код куће и избјегавате блиски контакт са другим људима.

Блиски контакт у затвореном простору представља сваки контакт дужи од 15 минута на удаљености мањој од 2 метра.

У самоизолацији је потребно да поштујете сљедеће препоруке:

- Останите код куће, у просторији која се може редовно провјетравати
- Не напуштајте кућу, не одлазите на посао, школу, вјерска или друга окупљања
- Не позивајте никога у кућу и не примајте посјете
- Избјегавајте контакт с укућанима колико год је то могуће – боравите у посебној просторији
- Уколико је могуће, користите одвојен тоалет
- Често перите руке сапуном и водом. Користите папирне убрусе или посебан пешкир – никако не дијелите исти пешкир са укућанима
- Користите одвојено посуђе, прибор за јело, постељину
- Храну и потрештине нека вам доставе пријатељи, породица или достављач, али одржавајте потребну удаљеност од њих (барем један метар), ставите маску или прекријте уста и нос марамицом приликом преузимања
- Пратите симптоме. Уколико се појаве повишена температура (мјерите температуру барем два пута дневно), кашаљ или кратак дах, телефоном позовите надлежни дом здравља
- Док кашљете и кишете, уста прекријте марамицом – марамицу након употребе одложите у канту за смеће са поклопцем, а руке добро оперите и дезинфикујте средством на бази алкохола
- Свакодневно дезинфикујте просторије у којима боравите
- Остали укућани такође треба да проводе појачане мјере личне хигијене, да ограниче своје кретање и социјалне контакте, али тако да не наруше своје радне и друге неодложне обавезе