

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), Ministarstva zdravstva (www.miz.hr) ili Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (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 kućantvu boravi osoba u samoizolaciji. Posuđe i pribor za jelo oprati u suđerici 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. papirnatih 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 slijedećih 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.