

Upute za osobu koja boluje od COVID-19, odnosno ima laboratorijski dokazanu infekciju SARS-CoV-2 virusom

Poštovani,

Ovdje iznosimo nekoliko osnovnih informacija o bolesti COVID-19, mjerama sprječavanja infekcije i postupku s kontaktima oboljelih.

Put prijenosa infekcije

Virus koji uzrokuje COVID-19 prenosi se sa zaražene osobe na njezine kontakte izlučevinama dišnog sustava. Ulazno mjesto virusa u organizam čovjeka su dišni sustav (udahnu se sitne kapljice koje napuste dišni sustav bolesnika) i sluznica oka, usta ili nosa (sitne kapljice koje sadrže virus slete na sluznice ili se rukama prenesu). Drugim riječima, zarazna osoba može zaraziti druge osobe u svojoj okolini govorom, kašljanjem, kihanjem i pjevanjem te posredno putem ruku ili predmeta koji su kontaminirani kapljicama koje izlaze iz dišnog sustava prilikom govora, kašljanja, kihanja i pjevanja.

Simptomi bolesti

Simptomi bolesti kreću se u rasponu od infekcije bez simptoma do zatajenja pluća i drugih organa, koje može završiti smrću bolesnika. Učestalost pojedinih stupnjeva bolesti u populaciji ovisi o dobi zaraženih osoba, prisutnosti nekih zdravstvenih stanja koja povećavaju rizik za razvoj teških oblika bolesti, o količini virusa kojoj je bolesnik izložen i drugim za sada nepoznatim čimbenicima.

Kod osoba koje razviju simptome bolesti, najčešći su simptomi kašalj, povišena tjelesna temperatura, umor/iznemoglost, glavobolja, grlobolja, bolovi u mišićima i zglobovima, nedostatak zraka, gubitak osjeta mirisa i/ili okusa.

Vrijeme inkubacije

Vrijeme inkubacije, tj. broj dana potrebnih da počne bolest nakon zaražavanja je najčešće 4-6 dana, ali može biti i kraće ili dulje, u rasponu od 2 do 14 dana.

Trajanje zaraznosti

Osoba koja oboli je zarazna za svoje kontakte 1-2 dana prije početka bolesti i narednih deset dana. Kod teških oblika bolesti, koji zahtijevaju bolničko liječenje, zaraznost može trajati dulje od 10 dana. Osoba koja se zarazi, a ne razvije simptome bolesti je najvjerojatnije zarazna za svoje kontakte desetak dana, ali je ovdje teško procijeniti početak zaraznosti, pa se kao početak zaraznosti uobičajeno računa 1-2 dana prije uzimanja brisa u kojem je nađen virus.

Mjere sprječavanja bolesti

Glavne mjere u sprječavanju prijenosa infekcije proizlaze iz puteva prijenosa. Fizička udaljenost smanjuje mogućnost izravnog slijetanja kapljica dišnog sustava bolesnika na sluznice zdrave osobe. Maska smanjuje izbacivanje kapljica dišnog sustava bolesnika u okolinu kad ju bolesnik nosi, a u zdrave osobe maska smanjuje mogućnost udisanja kapljica iz zraka. Učestalo pranje ruku, ili dezinfekcija ruku kad nije moguće oprati ih, izbjegavanje diranja očiju, usta i nosa smanjuje mogućnost prijenosa virusa na sluznice oka, usta i nosa putem kontaminiranih ruku. Često i temeljito čišćenje površina i predmeta kojima se bolesnik služi smanjuje mogućnost kontaminiranja ruku i unos virusa u sluznicu zdravih osoba.

Bliski kontakt

U svrhu procjene okolnosti koje su dovele do zaražavanja bolesnika i identificiranja osoba koje su bili izloženi infekciji u kontaktu s bolesnikom, bliski kontakt, tj. osoba za koju se smatra da je bila izložena infekciji, definira se na slijedeći nači:

Bliski kontakt je osoba koja je u vremenu do 2 dana prije početka bolesti kod bolesnika i tijekom bolesti bolesnika

- imala fizički kontakt (uključujući rukovanje, zagrljaj...) ili se bolesnik iskašljao/kihnuo prema osobi
- bila s bolesnikom licem u lice na udaljenosti manjoj od dva metra (u zatvorenom prostoru pod određenim okolnostima se i udaljenost veća od dva metra može smatrati bliskim kontaktom) dulje od 15 minuta (ako je kontakt licem u lice na vrlo maloj udaljenosti, i manje od 15 minuta trajanja kontakta se može smatrati bliskim kontaktom)
- njegovala bolesnika;
- putovala u istom prijevoznom sredstvu s bolesnikom (udaljenost od bolesnika koja se definira bliskim kontaktom u prijevoznom sredstvu ovisi o trajanju putovanja)
- s bolesnikom dijeli zajedničko kućanstvo.

Ova definicija bliskog kontakta okvir je za postupanje, no svaka situacija može se razlikovati te se definiranje bliskog kontakta u nekim situacijama mora prepustiti individualnoj epidemiološkoj procjeni. Stoga, ako ste nesigurni u smislu zadovoljavate li kriterije definicije bliskog kontakta, možete nas dodatno kontaktirati kao svog nadležnog epidemiologa.

Izolacija

Radi sprječavanja širenja bolesti na bliske osobe, bolesnici se moraju izolirati u trajanju od deset dana od od pojave prvih simptoma, a kod osoba koje nemaju simptome od dana testiranja. To podrazumijeva smanjiti sve kontakte s drugim ljudima na minimum s ciljem da se spriječi širenje infekcije na druge osobe. Bolesnik mora biti sam u sobi koja se redovito provjetrava, a pri nužnim kontaktima (s onima koji skrbe o njegovu zdravlju, eventualno ukućanima ako je izolacija u kući) obavezno nositi masku. Fizički kontakt svakako treba izbjegavati. Bolesnik mora pojačano voditi higijenu ruku i svoje okoline, tj. učestalo prati/dezinficirati ruke, sve površine i predmete koji dođu u kontakt s izlučevinama dišnog sustava temeljito čistiti/dezinficirati, prilikom kihanja, kašljanja i brisanja nosa koristiti jednokratne maramice i odmah nakon upotrebe ih baciti u smeće i oprati ruke i lice, koristiti vlastiti ručnik i druge higijenske potrepštine, temeljito oprati za sobom WC, kadu, umivaonik, kuhinjski stol, nakon korištenja. Ako je neizbježan boravak u istoj prostoriji s ukućanima, trebaju bolesnik i ukućani koristiti masku i držati fizičku udaljenost od njmanje dva metra, a prostorija treba biti provjetravana.

Bolesnik u izolaciji ne odlazi na posao. Ako zbog izolacije morate otvoriti bolovanje (ne mogu dogovoriti s poslodavcem rad od kuće ili slobodne dane, Vaše zdravstveno stanje ne omogućava nikakav rad), javite se svom izabranom liječniku, koji će u digitalnoj platformi za praćenje COVID-19 vidjeti da ste Vi upisani kao bolesnik, a također će i dobiti nalaz Vašeg testiranja i na temelju tih informacija će Vam otvoriti bolovanje.

Karantena

Karantena/samooizolacija je izolacija zdravih ljudi za koje se zna da su bili izloženi infekciji i postoji povećana vjerojatnost da su se zarazili. Provodi se s ciljem da izložena osoba, ako oboli i postane zarazna za okolinu ima što manji broj kontakata u vrijeme kad još ne zna da je zarazna. Naime, ako razvije simptome bolesti, bit će zarazna za bliske osobe i dan-dva prije nego što je razvila simptome, tj. dok još niti ne zna da će oboljeti. Isto tako zaražene osobe mogu biti zarazne za okolinu, a da nikada ne razviju simptome.

Zbog toga se bliski kontakti oboljelih trebaju na jednak način izolirati od okoline kao i bolesnici. Prema **KRITERIJI ZA TESTIRANJE NA SARS CoV-2, PREKID IZOLACIJE I KARANTENE od 26.10.2020. (HZJZ)**, karantena/samooizolacija kontakata oboljeloga treba trajati 10 dana od zadnjeg kontakt s bolesnikom.

Identificiranje izvora infekcije

Poštovani gospodine/gospođo

S ciljem smanjenja širenja bolesti u populaciji, potrebno je identificirati izvor infekcije ako je moguće, kako bismo provjerili zdravstveno stanje osobe koja vas je možda zarazila, osobu staviti u izolaciju ako je bolesna i njene bliske kontakte stavili u karantenu ili prepoznati bolesne među njima.

Ako ste unutar 14 dana prije početka bolesti bili u bliskom kontaktu s osobom koja je imala simptome bolesti, ili koja je dan-dva nakon kontakt s Vama oboljela, molimo vas da navedete ime i prezime te osobe, telefonski broj, po mogućnosti točan datum zadnjeg kontakta s bolesnikom, okolnosti kontakta (npr. kontakt na poslu, u slobodno vrijeme, na sportskim aktivnostima, na svadbi, na kulturnom događanju, obiteljsko druženje...), vrstu kontakta (npr. rukovanje, zagrljaj, boravak za istim stolom na radnom mjestu, razgovor u kafiću, dijeljenje kućanstva....) i trajanje kontakta. Molimo vas da ovu tablicu (ako ste u mogućnosti idetnificirati mogući izvor infekcije) i tablicu s popisom bliskih kontakata vratite na email: epidemiologija@zzjz.hr

Tablica mogućih izvora						
Ime i prezime	Telefonski broj	e-mail	Datum zadnjeg kontakta	Okolnosti kontakta	Vrsta kontakta	Trajanje kontakta

Ako zaključite da niste bili u kontaktu s oboljelom osobom koja je mogla biti izvor zaraze za Vas, pokušajte se sjetiti jeste li u zadnjih 14 dana sudjelovali na nekom događaju gdje je bilo prisutan veći broj ljudi, a na kojem ste bili svjesni da se ne poštuju mjere kao što je fizički razmak, dezinfekcija, pravilno nošenje maski (preko usta i nosa) i slično.

Kao podsjetnik za moguće mjesto izloženosti infekciji poslužite se sljedećim popisom:

zdravstveni sustav, djelatnik
zdravstveni sustav, pacijent
ustanova socijalne skrbi, djelatnik
ustanova socijalne skrbi, korisnik

odgojno-obrazovni sustav, djelatnik
odgojno-obrazovni sustav, dijete/učenik/ student
prihvatište ili smještaj za migrante, djelatnik
prihvatište ili smještaj za migrante, korisnik
zatvor, djelatnik
zatvor, zatvorenik
radno mjesto, drugo
obitelj
privatno okupljanje (svadbe, krizme, rođendani, sahrane...)
javno okupljanje (koncerti, sportska događanja ...)
javne ustanove i sredstva javnog prijevoza
bavljenje sportom (treninzi, teretana, utakmice...)
vjerska okupljanja (mise i druga vjerska slavlja, hodočašća i sl.)
ostala mjesta organiziranog smještaja (studentski dom, samostan)
grupna putovanja (izleti, ekskurzije, maturanci)

Nisam bio u kontaktu s osobom koje je imala simptome koji mogu upućivati na COVID-19, no bio sam unazad 14 dana od početka simptoma, odnosno pozitivnog testa na SARS-CoV-2 na sljedećem okupljanju:

Mjesto moguće izloženosti: _____

Datum moguće izloženosti: _____

*Moguće je navesti i više mjesta

Obavješćavanje kontakata

Poštovani gospodine/gospođo

Molimo Vas da se prisjetite svih osoba s kojima ste bili u bliskom kontaktu 48 sati prije početka simptoma bolesti ili, ako nemate simptome bolesti, 48 sati prije rađenja brisa koji je bio pozitivan na SARS-CoV-2. Podsjećamo na definiciju bliskog kontakta, koja je gore navedena.

Evo par primjera:

Ako ste se susreli na otvorenom s poznanikom i u prolazu se pozdravili, bez rukovanja, to se ne smatra bliskim kontaktom.

Ako ste se rukovali i zadržali u razgovoru, pogotovo ako ste jedno drugome zbog okolne buke morali prići na udaljenost manju od pola metra, to se smatra bliskim kontaktom čak i ako je razgovor trajao manje od 15 minuta.

Ako ste na poslu dulje od 15 minuta s osobom bili licem u lice dulje od 15 minuta, to se smatra bliskim kontaktom. Ako ste na poslu nekome došli u ured i razgovarali minutu-dvije na udaljenosti od dva metra, to se ne smatra bliskim kontaktom.

Ako s osobama dijelite kućanstvo, to se smatra bliskim kontaktom. Ako je dostavljač hrane na vrata donio vrećicu s naručenom hranom, to nije bliski kontakt.

Molimo Vas da u nižu tablicu upišete podatke o osobama koje su ostvarile s Vama bliski kontakt 48 sati prije početka Vaše bolesti i nakon početka bolesti i vratite ju zajedno s tablicom mogućih izvora infekcije (ako ste ih u mogućnosti identificirati) i mjesta i datuma mjesta izloženosti.

Također, s obzirom na to da zbog širenja infekcije u stanovništvu ima sve više oboljelih, broj kontakata koje je potrebno obavijestiti o potrebi karantene/samoizolacije nadilazi mogućnosti dijela zdravstvenog sustava koji to odrađuje, molimo Vas da nakon što nama pošaljete tablicu s popisom bliskih kontakata, obavijestite te osobe da ste oboljeli i da zbog mogućnosti da su se zarazile u kontaktu s Vama, trebaju ostati u karanteni/samoizolaciji 14 dana od zadnjeg kontakta. Ako imate mogućnost poslati im ovaj dopis elektroničkom poštom, molimo Vas, pošaljite im, radi boljeg razumijevanja svrhe karantene/samoizolacije.

Ako je netko od Vaših bliskih kontakata zaposlen u zdravstvenom sustavu ili u sustavu socijalne skrbi (pogotovo, ako radi u domu za starije osobe) ili na drugi način (npr. kao pacijent ili korisnik doma za starije osobe) povezan sa zdravstvenim sustavom ili socijalnom skrbi, molimo Vas da nam to obavezno naznačite u popisu kontakata, jer takve osobe moramo izravno kontaktirati.

Ako Vaši bliski kontakti moraju otvoriti bolovanje radi karantene (ne mogu dogovoriti s poslodavcem rad od kuće ili slobodne dane), trebaju se javiti izabranom liječniku, koji će u digitalnoj platformi za praćenje COVID-19 vidjeti da ste Vi upisani kao bolesnik i na temelju informacije o kontaktu s vama, može im otvoriti bolovanje. Ako razviju simptome bolesti, trebaju se odmah javiti svom izabranom liječniku.

Ako imaju dodatna pitanja vezano uz pojavu simptoma, mogu nas kontaktirati na telefonski broj

[099 529 4455](tel:0995294455), dežurni epidemiolog ZZJZ IŽ

Popis bliskih kontakata								
Ime i prezime	Telefonski broj	Adresa	e-mail	Datum zadnjeg kontakta	Okolnosti kontakta	Vrsta kontakta	Trajanje kontakta	Radi li osoba u zdravstvenom sustavu ili sustavu socijalne skrbi, odnosno korisnik je ?

S poštovanjem,

dr. Suzana Mušković, spec epidemiolog

mob. 099 262 0071

Naziv H-E ispostave/Zavoda: ZZJZ IŽ Ispostava Labin

EVENTUALNA PITANJA MOLIM NA e-mail:

suzana.muskovic@zzjziz.hr

suzana.muskovic@gmail.com

(poslati na oba maila!)

Telefonski broj: [052/858 014](tel:052/858014)

Broj mobitela: [099 529 4455](tel:0995294455) dež. epidemiolog