

Što učiniti ako ste pozitivni na koronavirus ili ste bliski kontakt?

Poštovani,

Kako bismo Vam olakšali dostupnost i preglednost potrebnih informacija, donosimo kratke upute o ponašanju i postupanju u slučaju pozitivnog nalaza testiranja na COVID-19 ili bliskog kontakta sa zaraženom osobom.

Ljubazno Vas molimo da prvo obavijestite svojeg izabranog liječnika obiteljske medicine koji će vam dati upute o izolaciji ili po potrebi otvoriti bolovanje.

Zahvaljujemo na razumijevanju.

Slijede kratke upute o tome što učiniti ako ste pozitivni na koronavirus ili ste bliski kontakt:

Dobio/la sam pozitivan nalaz na COVID-19

- Ostanite kod kuće i fizički se izolirajte od svojih ukućana.
- Obavijestite svojeg izabranog liječnika telefonom ili e-mailom (npr. ako su preopterećene telefonske linije, ako je vikend i Vaš liječnik ne radi i sl.). Liječnik će vam dati upute o izolaciji te po potrebi otvoriti bolovanje.
- Ako ste zaposleni u sustavu zdravstva ili socijalne skrbi (Domovi za starije i nemoćne i druge ustanove), odmah obavijestite svog poslodavca, odnosno nadležni COVID-19 tim ustanove u kojoj radite, koji će potom kontaktirati teritorijalno nadležnog epidemiologa radi procjene potrebe daljnjeg postupanja unutar kolektiva.

Asimptomatska osoba i simptomatski bolesnik s blagom ili umjerenom kliničkom slikom koji nije imunokompromitiran:

- **Izolacija osoba koje nisu potpuno cijepljene ili nisu prethodno preboljele COVID-19 traje 10 dana.**
- **Izolacija osoba koje su potpuno cijepljene ili su prethodno preboljele COVID-19 traje 7 dana,** dok je preostala 3 dana potrebno dosljedno i pravilno nositi masku u kontaktu s drugim osobama, ograničiti kontakt s osobama koje imaju povećan rizik od teških oblika bolesti COVID19 te se pridržavati drugih epidemioloških mjera.
- Referentna točka za određivanje izolacije (nulti dan) je datum pojave simptoma ili datum pozitivnog nalaza, ovisno što je nastupilo ranije.
- **Osoba neovisno o cijeplnom statusu i preboljenju može prekinuti izolaciju po zaprimanju negativnog rezultata brzog antigenskog testa (BAT) učinjenog najranije 5. dan izolacije.** U tom slučaju slijedećih pet dana potrebno je dosljedno i pravilno nositi masku u kontaktu s drugim osobama, ograničiti kontakt s osobama koje imaju povećan rizik od teških oblika bolesti COVID19 te pridržavati se drugim epidemiološkim mjerama. Ako je rezultat BAT-a učinjenog najranije peti dan od početka izolacije pozitivan, osoba može prekinuti izolaciju nakon 7 dana ako je cijepljena ili je prethodno preboljela, odnosno nakon deset dana ako nije cijepljena i nije prethodno preboljela, a bez ponovnog testiranja.



- **Osobe sa znakovima bolesti da bi prekinule izolacije trebaju, uz navedeno, najmanje posljednja 24 sata biti afebrilne (nemaju povišenu tjelesnu temperaturu) bez upotrebe antipiretika i imati značajno poboljšanje (smanjenje) drugih simptoma COVID-19.**

Obavijestite bliske kontakte o svojoj bolesti, odnosno pozitivnom nalazu na COVID-19.

Bliski kontakti su sve osobe s kojima ste bili u kontaktu unutar 48 sati prije pojave prvih simptoma bolesti (odnosno od uzimanja brisa ako nemate nikakve simptome bolesti, a nalaz brisa je pozitivan na SARS-CoV-2) pa sve do trenutka Vašeg odlaska u izolaciju.

Prema trenutno važećim preporukama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (06. lipnja 2022., verzija 23.) **bliski kontakt neovisno o cijepljenom statusu i preboljenju ne ostaje u samoizolaciji/karanteni već se pridržava sljedećih uputa:**

- Bliski kontakt nosi masku 10 dana od zadnjeg kontakta, prati svoje zdravstveno stanje u smislu pojave simptoma koji mogu upućivati na COVID-19 te se preporučuje samotestiranje 5. dan od zadnjeg bliskog kontakta. Preporučuje se također da izbjegavaju veća okupljanja te posebice kontakt s osobama s povećanim rizikom za razvoj težih oblika bolesti COVID-19.
- Zdravstveni djelatnici i djelatnici u domovima za starije i teško bolesne odrasle osobe i odrasle osobe s invaliditetom nose FFP2 masku 10 dana od zadnjeg kontakta i izbjegavaju bliske kontakte koliko je moguće s obzirom na radne zadatke. Testiraju se odmah po izloženosti, potom svaka tri dana i završno deseti dan nakon zadnjeg izlaganja, pri čemu mogu koristiti samotest. Preporučuje se također da izbjegavaju veća okupljanja te posebice kontakt s osobama s povećanim rizikom za razvoj težih oblika bolesti COVID-19 izvan radnog okruženja.
- Za djecu predškolske dobi i učenike preporučuje se samotestiranje 5. dan nakon bliskog kontakta.
- U slučaju pojave simptoma, testiranje treba provesti odmah. Moguće je provesti samotestiranje, ali se preporučuje potvrda pozitivnog rezultata samotesta u ovlaštenim laboratorijima.

Iako izricanje mjere zdravstvenog nadzora i provođenje karantene nije obvezujuće, **postoje situacije u kojima bliskim kontaktima liječnik može izreći mjeru zdravstvenog nadzora u karanteni/samoizolaciji u trajanju do 7 dana od posljednjeg kontakta s pozitivnom osobom.** Osoba koja je ostvarila bliski kontakt ako smatra da joj je potrebna karantena radi sigurnosti i zaštite zdravlja, može se obratiti svom izabranom liječniku. **Liječnik procjenjuje potrebu za izricanjem karantene ovisno o zdravstvenom stanju izložene osobe, vrsti kontakta te prethodnom preboljenju/cijepljenju.** Izricanje samoizolacije nakon bliskog kontakta može biti posebice opravdano osobama s povećanim rizikom za teže oblike bolesti COVID-19, kada se izricanjem samoizolacije omogućuje da ne borave u blizini pozitivnih ukućana ili u kolektivu u kojem se pojavilo grupiranje pozitivnih slučajeva. Navedeno se posebno odnosi na osobe s povećanim rizikom za teže oblike bolesti COVID-19 kojima je prošlo više od 4 mjeseci od preboljenja ili primarnog cijepljenja.



Navedene upute pripremljene su tijekom važećih preporuka HZJZ-a, dostupnih na sljedećoj poveznici: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2021/11/Postupanje-s-oboljelima-bliskim-kontaktimaoboljelih-i-prekid-izolacije-i-karantene-te-ukidanje-samoizolacije-u%C4%8Denika-.pdf>

Napomena 1:

Ukoliko nemate izabranog liječnika u Republici Hrvatskoj, ljubazno molimo kontaktirajte nas povratno na email: epidemiologija@stampar.hr (ako ste pozitivno testirani priložite nalaz i kontakt telefon) kako bi Vas anketirali te Vam odredili mjeru.

Napomena 2:

EU digitalnu COVID potvrdu o preboljenju može dobiti osoba koja je preboljela bolest COVID-19 11-ti dan od datuma prvog pozitivnog PCR testa ili BAT-a, vežući uz pozitivan nalaz testiranja upisan u bazu svih testiranih osoba od strane laboratorija. Potvrda je prema trenutno važećim EU propisima valjana 180 dana od datuma prvog pozitivnog testa.

Sve informacije o COVID putovnicama dostupne su na sljedećoj poveznici: <https://www.eudigitalnacovidpotvrda.hr/>