

Kako da se izolirate u kući sa simptomima bolesti COVID-19

Vaš liječnik je utvrdio da se najbolje možete oporaviti u kućnoj izolaciji. Molimo pridržavajte se dolje navedenih koraka kako biste ste ostvarili najbolji način oporavka i sačuvali druge od zaraze.

Ostanite kod kuće osim kad idete dobiti medicinsku njegu

Trebate ograničiti aktivnosti izvan vaše kuće, osim dobijanja medicinske njege. Nemojte ići na posao, u školu ili na javna mjesta. Izbjegavajte koristiti javni prevoz, dijeljenu vožnju ili taksije.

Odvojite se od drugih osoba i životinja u vašoj kući

Ljudi: Koliko je god moguće, trebate ostati u određenoj sobi i dalje od drugih osoba u vašoj kući. Takođe, trebate koristiti zasebno kupatilo, ako ga ima.

Životinje: Trebate ograničiti kontakt sa ljubimcima i drugim životinjama dok ste bolesni od COVID-19, onako kako biste to uradili s drugim osobama. Iako nije bilo izvještaja da su ljubimci ili druge životinje postale bolesne od COVID-19, ipak je preporučljivo da oboljeli od COVID-19 ograniče kontakte sa životinjama dok ne bude poznato više informacija o ovom virusu. Kada je moguće, neka se drugi član domaćinstva brine o vašim životinjama dok ste bolesni. Ako ste oboljeli od virusa COVID-19, izbjegavajte kontakt sa vašim ljubimcem, uključujući maženje, grljenje, ljubljenje ili licanje, te dijeljenje hrane. Ako se morate brinuti o svom ljubimcu ili biti u blizini životinja dok ste bolesni, operite ruke prije i nakon interakcije sa ljubimcima i nosite masku za lice. Za više informacija pročitajte [COVID-19 i životinje](#).

Pozovite unaprijed, prije posjete liječniku

Ako imate zdravstveni pregled, pozovite liječnika i recite mu da imate ili možda imate COVID-19. To će pomoći da ordinacija liječnika preduzme korake koji će druge osobe sačuvati od zaraze ili izloženosti.

Nosite masku za lice

Trebate nositi masku za lice kada ste u blizini drugih ljudi (npr. dijeljenje sobe ili vozila) ili životinja, te prije nego što uđete u ordinaciju liječnika. Ako ne možete nositi masku za lice (na primjer, jer vam izaziva probleme sa disanjem), onda osobe koje žive sa vama ne smiju ostajati u istoj prostoriji s vama ili treba da nose maske za lice ako ulaze u vašu sobu.

Prekrijte lice kada kašljete ili kišete

Prekrijte usta i nos maramicom kada kašljete ili kišete. Upotrijebljene marame bacite u obloženu kantu; odmah perite ruke sapunom i vodom najmanje 20 sekundi ili ruke očistite koristeći dezinfekcijsko sredstvo za ruke na bazi alkohola koje sadrži najmanje 60 do 95% alkohola, pokrivajući sve površine ruku i trljajući ih jednu o drugu dok ne osjetite da su suhe. Sapun i voda se koriste po želji, ako su ruke vidljivo prljave.

Često perite ruke

Ruke perite često sapunom i vodom najmanje 20 sekundi ili očistite ruke koristeći dezinfekcijsko sredstvo za ruke na bazi alkohola koje sadrži najmanje 60 do 95% alkohola, pokrivajući sve površine ruku i trljajući ih jednu o drugu dok ne osjetite da su suhe. Sapun i voda se koriste po želji, ako su ruke vidljivo prljave. Izbjegavajte dodirivati oči, nos i usta neopranim rukama.

Izbjegavajte dijeliti lične kućne predmete

Ne biste smjeli dijeliti posuđe, čaše, šolje, escajg, peškire ili posteljinu s drugim osobama ili ljubimcima u vašoj kući. Nakon upotrebe tih stvari, one se moraju temeljito oprati sapunom i vodom.

Svakodnevno čistite sve površine koje se često dodiruju.

Površine koje se često dodiruju uključuju radne kuhinjske površine, površine stola, kvake, kupatilski namještaj, toalete, telefone, tastature, tablete i noćne ormariće. Takođe, čistite sve površine na kojima bi se mogla nalaziti krv, stolica ili tjelesne tekućine. Koristite sprej za čišćenje u domaćinstvu ili maramice, u skladu sa uputstvima na etiketi. Etiketne sadrže uputstva za sigurnu i efikasnu upotrebu sredstava za čišćenje, uključujući i mjere opreza koje morate preduzeti prilikom primjene proizvoda, kao što je nošenje rukavica i osiguravanje dobre ventilacije za vrijeme korištenja proizvoda.

Pratite svoje simptome

Odmah potražite liječnički pregled ako se vaša bolest pogorša (npr. kratkoća daha). Prije traženja njege, pozovite svog liječnika i recite mu da imate ili se testirate na COVID-19. Prije ulaska u ustanovu stavite masku za lice. Ovi koraci će pomoći da ordinacija liječnika sačuva druge osobe u ordinaciji ili čekaonici od zaraze ili izloženosti. Zamolite svog

liječnika da pozove lokalnu ili državnu upravu za zdravstvo. Osobe koje su stavljene pod aktivno praćenje ili imaju mogućnost samo-praćenja moraju se pridržavati uputstava od lokalne uprave za zdravlje ili stručnjaka za profesionalno zdravlje, već šta je prikladnije.

Ako vam je potrebna hitna medicinska pomoć i morate pozvati 911, obavijestite dispečere da imate ili se trenutno testirate na COVID-19. Ako je moguće, stavite masku za lice prije nego što stigne služba za hitnu medicinsku pomoć.

Prekid kućne izolacije

Pacijenti s potvrđenim prisustvom virusa COVID-19 moraju ostati u kućnoj izolaciji sve dok se rizik od sekundarne transmisije na druge ne bude smatrao vrlo niskim. Odluka da se prekine s kućnom izolacijom se treba donositi od slučaja do slučaja, u konsultacijama sa liječnicima i državnim i lokalnim upravama za zdravstvo.

Izvor: Centers for Disease Control (Centar za kontrolu bolesti) (CDC.gov)

Pozovite svoju kliniku ili koristite centar za pozive Avera Medical i postavljajte pitanja

Pozovite svoju kliniku ili koristite centar za pozive Avera Medical na 877-282-8372. Medicinska sestra, koja ima pristupa liječnicima po pozivu, odgovara na pozive 24/7. Molimo izaberite odziv za COVID-19. Naš obučeni tim će vam rado odgovoriti na vaša pitanja.



© Copyright 2020 Sadržaj od Avere je zaštićen zakonima SAD o autorskim pravima. Sva prava pridržana. Informacije koje se odnose na zdravlje nisu namijenjene da služe kao zamjena za stručni medicinski savjet ili njegu koju pacijenti primaju od svojih zdravstvenih ustanova.

Misija Avere je da napravi pozitivan uticaj na živote i zdravlje ljudi i zajednica pružajući kvalitetne usluge vođene hrišćanskim vrijednostima. Ako mislite da biste mogli imati problema pri plaćanju računa, obratite se lokalnoj poslovnoj kancelariji ili osoblju koje radi na plaćanju. Možemo razgovarati o opcijama plaćanja koje bi vam bile na raspolaganju.