

## САМОИЗОЛАЦИЈА

Самоизолација је ефикасна превентивна мера којом штитимо себе и особе око себе - своју породицу, пријатеље и другове, од заражавања корона вирусом, слично као што то чинимо у време сезонског грипа. То подразумева предузимање једноставних корака како би се избегао близак контакт са другим људима колико год је то могуће.

**Мере самоизолације примењују се на особе које су биле у контакту са оболелима или лицима за које постоји оправдана сумња да су оболела, али још увек немају симптоме болести.** Ученици не треба да долазе у дом и школу уколико су идентификовани као блиски контакти особе оболеле од COVID-19 у породици или домаћинству, већ треба да остану у карантину у кућним условима у трајању од 10 дана.

Требало би да ограничите свој контакт са људима који нису чланови породице, да не одлазите у посете другима и избегавате да примате посетиоце у вашем дому.

Близак контакт са члановима породице сведите на најмању могућу меру избегавањем ситуација у којима остварујете контакт лицем у лице, ближе од 2 метра и дуже од 15 минута. Остали чланови домаћинства такође треба да се придржавају ових мера. Не би требало да делите јела, чаше, шоље, прибор за јело, пешкире, јастуке или друге предмете са другим људима у вашем дому. Након коришћења ових предмета, потребно је да их оперете детерџентом и водом, ставите их у машину за судове или их оперете у машини за прање веша.

Користите хируршке маске преко уста и носа и рукавице, увек када нисте сами у просторији, или када излазите из просторије у којој сте изоловани. Перите руке топлем водом и сапуном у трајању од најмање 20 секунди, што чешће, а обавезно након коришћења тоалета, пре јела и после контакта са другим особама. Дезинфикујте површине са којима долазите у контакт, по могућству 70%-ним раствором алкохола или средствима на бази хлора. Проветравајте простор у коме боравите више пута у току дана, у трајању од 15 до 30 минута.

Остајући код куће сада, чините велику ствар за очување здравља свих суграђана, посебно својих најближих, пријатеља и уже заједнице. Ако се осећате узнемирено, љуто, уплашено или забринуто, важно је да знате да нисте сами. Сви смо у овоме заједно. Пратите савете и препоруке које можете применити да бисте поправили расположење и одржали своје ментално здравље док сте у самоизолацији.

Престанак карантина у кућним условима након 10. дана не укључује тестирање на SARS-CoV-2, али укључује дневно праћење појаве симптома инфекције. Особе које нису развиле никакве симптоме инфекције могу похађати наставу у школи након 10. дана уз обавезно ношење маске 14 дана од почетка карантина у кућним условима и у затвореном и на отвореном простору.

Уколико добијете симптоме, као што су: кашаљ, повишена телесна температура, отежано дисање/кратак дах, нагли губитак чула мириса, укуса или промене укуса, главобоља, језа, болови у мишићима, повраћање и/или пролив одмах се јавите у COVID-19 амбуланту надлежног дома здравља.