



COVID-19: Uputstva za karantin

Šta treba da radite ako ste bili u bliskom kontaktu sa osobom čiji je test na novi virus korona (SARS-CoV-2) pozitivan ili nakon ulaska u Švajcarsku iz zemlje ili regiona sa povećanim rizikom od širenja infekcije

Važi od 12. 9. 2020.

Bili ste u bliskom kontaktu sa osobom koja je obolela od novog virusa korona i čija je infekcija potvrđena u laboratoriji. Bliski kontakt znači da ste se zadržali bez zaštite u blizini (rastojanje manje od 1,5 metara) inficirane osobe u periodu dužem od 15 minuta bez zaštite (higijenske maske ili fizičke barijere poput štita od pleksiglasa). Ako je ta osoba tokom kontakta bila zarazna¹, onda morate da budete 10 dana u karantinu kod kuće. Nadležna kantonalna institucija će stupiti u kontakt sa vama i pružiće vam dalje informacije i uputstva.

Putujete u Švajcarsku, a tokom proteklih 10 dana ste boravili u zemlji ili regionu sa povećanim rizikom od širenja infekcije. U obavezi ste da se odmah nakon ulaska u zemlju uputite u svoj stan ili drugi adekvatan vid smeštaja. Ne smete da napuštate stan nakon ulaska u zemlju u periodu od 10 dana (tj. treba da budete u karantinu) i morate da se javite nadležnom kantonalnom telu u roku od dva dana (pogledajte spisak kontakata nadležnih kantonalnih tela na stranici www.bag.admin.ch/einreise). Pridržavajte se uputstava nadležnog tela.

Karantinom sprečavate prenošenje virusa na osobe u svom domaćinstvu i u populaciji. Čak i vi tokom tog perioda možete da budete zarazni. Odlukom na karantin pružate značajan doprinos u zaštiti posebno ugroženih osoba² i usporavanju širenja virusa.

Sledeća uputstva će vam pokazati koje mere opreza morate da primenite prilikom karantina kako biste sprečili prenos virusa.

Sve neophodne informacije o novom virusu korona pronaći ćete na adresi www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (na nemačkom, francuskom, italijanskom i engleskom).

Brošuru na svom jeziku ćete pronaći na adresi www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.

Socijalna i poslovna distanca

- Ostanite 10 dana kod kuće ili u bilo kakvom adekvatnom smeštaju (od datuma poslednjeg kontakta sa zaraženom osobom ili datuma ulaska u zemlju).
- Izbegavajte svaki kontakt sa drugim osobama. Izuzetak su osobe koje su takođe u karantinu i sa kojima živite u istom domaćinstvu.
- Pridržavajte se pravila higijene i preporuka za ponašanje u kampanji „Ovako ćemo se zaštititi“: <http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>
- Negativan rezultat PCR testa ne umanjuje trajanje karantina (10 dana).

¹ Osoba je zarazna ako ima simptome i 48 sati pre nastupanja ovih simptoma.

² Osobe starije od 65 godina, kao i odrasle osobe sa visokim krvnim pritiskom, dijabetesom, oboljenjima srčane cirkulacije, hroničnim oboljenjima disajnih puteva, kancerom ili oboljenjima i terapijama koje slabe imuni sistem, gojaznošću III stepena (morbidna gojaznost, BMI ≥ 40 kg/m²)

Ako vi živite sa obolelom osobom u istom domaćinstvu

- Obolela osoba se smešta sama u sobu sa zatvorenim vratima i jede obroke u svojoj sobi (pogledajte uputstva za izolaciju).
- Budite na odstojanju od 1,5 metara od obolele osobe ako ona mora da napusti svoju sobu.
- Izbegavajte sve posete i kontakte.
- Neka vam namirnice i druge potrepštine, kao što su npr. lekovi, donose članovi porodice, prijatelji ili neki servis za isporuku do vrata.
- Redovno perite ruke.
- Ne delite međusobno predmete u domaćinstvu kao što su posuđe, čaše, šoljice ili kuhinjski pribor. Operite te predmete nakon upotrebe u mašini za pranje posuđa ili pažljivo pomoću vode i sapuna.
- Ne delite međusobno peškire ili posteljinu. Redovno perite odeću, posteljinu i peškire za kupanje u veš mašini.
- Naročito ugrožene osobe treba tokom trajanja karantina, kad god je to moguće, da se izoluju od drugih ljudi.

Ako živite sami

- Neka vam namirnice i druge potrepštine, kao što su npr. lekovi, donose članovi porodice, prijatelji ili neki servis za isporuku do vrata.

Ako živite sa drugim osobama u istom domaćinstvu, ali ne i sa obolelom osobom

- Smestite se sami u sobu sa zatvorenim vratima i jedite obroke u svojoj sobi.
- Izbegavajte sve posete i kontakte, i napuštajte sobu samo ako je to neophodno.
- Budite na odstojanju od 1,5 metara od drugih osoba u domaćinstvu ako morate da napustite svoju sobu.
- Redovno perite ruke.
- Koristite svoje kupatilo. Ako to nije moguće, čistite zajedničke sanitarne uređaje (tuš, toalet, kada) nakon svake upotrebe pomoću standardnog sredstva za čišćenje.
- Ne delite međusobno predmete u domaćinstvu, kao što su posuđe, čaše, šoljice ili kuhinjski pribor, sa drugim osobama. Operite te predmete nakon upotrebe u mašini za pranje posuđa ili pažljivo pomoću vode i sapuna.
- Ne delite sa drugim osobama peškire ili posteljinu. Redovno perite svoju odeću, posteljinu i peškire za kupanje u veš mašini.

Ako morate da napustite kuću (kako biste otišli na lekarski pregled):

- **Nosite higijensku masku.** Ako vam nije dostupna, održavajte minimalno odstojanje od najmanje 2 metra od drugih osoba.
- **Izbegavajte javni prevoz.** Ako vam zdravstveno stanje to dozvoljava, koristite svoj auto ili bicikl, idite pešice ili nazovite taksi.

Pravilno korišćenje higijenske maske³

- Pre stavljanja maske operite ruke vodom i sapunom ili sredstvom za dezinfekciju.
- Pažljivo stavljajte higijensku masku tako da prekrijete nos i usta, a zatim je zategnite tako da naleže usko na lice.
- Više ne dodirujte masku kada je postavite. Nakon svakog dodirivanja korišćene higijenske maske, npr. prilikom skidanja, operite ruke vodom i sapunom ili sredstvom za dezinfekciju.
- Higijenska maska može da se nosi tokom maksimalno 4 sata.
- Jednokratne higijenske maske ne smeju da se koriste ponovo.
- Jednokratne higijenske maske odmah bacite nakon korišćenja posle skidanja.

Pratite svoje zdravstveno stanje

- Posmatrajte svoje zdravstveno stanje: Malaksalost, umor, temperatura, osećaj groznice, kašalj, bolovi u grlu, kratkotrajnost daha ili iznenadni gubitak čula mirisa i/ili ukusa mogu, između ostalog, da budu znakovi infekcije novim virusom korona.

³ Video „Ovako se pravilno koristi higijenska maska“: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

Kada nastupe simptomi

- Stupite u izolaciju i pratite uputstva koja važe za izolaciju. [Brošuru na svom jeziku ćete pronaći na adresi \[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\]\(http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\).](#)
- Obavite proveru na virus korona na [veb stranici Saveznog ministarstva za zdravlje \(BAG\)](#) i po potrebi se testirajte. Na veb-sajtu kantona Waadt na <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> možete da pronađete proveru za virus korona na još 8 jezika.
- Odmah se javite lekaru putem telefona. Recite da ste bili u karantinu prema smernicama kantonalne lekarske službe i da imate simptome. Ako spadate u posebno ugrožene osobe, obavestite svog lekara odmah putem telefona o tome.

Društveni kontakti tokom karantina

- Čak i da sada morate da budete u karantinu, to ne znači da morate da prekinete sve društvene kontakte: Ostanite u kontaktu sa prijateljima i porodicom putem telefona, Skajpa itd. Pričajte o svojim doživljajima, mislima i osećanjima.
- Ako vam to nije dovoljno ili ako to nije moguće: U slučaju da brinete, imate strahove ili probleme, pozovite broj telefona 143 („Dargebotene Hand“). Na ovom broju su u svakom trenutku i besplatno tu za vas osobe za razgovor.
- Na internetu možete da pronađete više informacija na adresi www.dureschnufe.ch/ / <http://www.santepsy.ch/> / www.salutepsi.ch

Pranje ruku⁴

- Vi i osobe u vašem okruženju morate redovno da perete ruke, najmanje 20 sekundi, vodom i sapunom. Ako nemate vodu i sapun, čistite ruke sredstvom za dezinfekciju ruku tako što ćete na celu površinu ruku utrljavati tečnost dok se ne osuši. Sapun i vodu morate pre svega da koristite ako su ruke vidljivo prljave.
- Naročito pre pripreme obroka i posle toga, pre jela i nakon jela, nakon toaleta i uvek kada su ruke vidno prljave.

Kraj karantina

- Ako nakon 10 dana nemate simptome, nakon konsultacije sa nadležnom kantonalnom institucijom možete ponovo da se krećete u javnosti.
- Nastavite da se pridržavate pravila higijene i preporuka za ponašanje u kampanji „[Ovako ćemo se zaštititi](#)“: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- Nastavite da pratite svoje zdravstveno stanje. Može se desiti da se prvi simptomi jave tek kasnije.

Naknada za gubitak prihoda usled primene mera u borbi protiv virusa korona

- Informacije o ovome možete naći na [veb stranici](#) Savezne uprave za socijalno osiguranje BSV (www.bsv.admin.ch > Virus korona: mere za preduzeća, zaposlene, samozaposlena lica i osiguranike > Naknada za gubitak prihoda > Pitanja i odgovori > Naknada za lica usled primene mere boravka u karantinu).

⁴ Video snimak o ispravnom pranju ruku: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>