



## Savjeti za osobe s COVIDOM-19 (Koronavirusom) i njihove kontakte (Croatian)

Ovaj letak govori o COVIDU-19. COVID-19 je nova bolest – uzrokovana virusom zvanim Koronavirus. Utječe na ljude diljem svijeta, a neke se osobe od njega ozbiljno razbole. S COVIDOM-19 možete imati kašalj i visoku temperaturu. Također može doći do otežanog disanja ili gubitka osjetila okusa ili mirisa. Većina ljudi s COVIDOM-19 ne doživi težak oblik bolesti. Neke se osobe nastave osjećati dobro te ne obole uopće. Neke osobe čak ni ne znaju da imaju COVID-19.

Svatko tko se zarazi COVIDOM-19, čak i osobe koje se ne razbole, može prenijeti zarazu na druge osobe. Ako dobijete COVID-19, poznati ste pod pojmom “**slučaj**”. Ako ste imali blizak kontakt sa slučajem (posebice ako živite u zajedničkom kućanstvu), poznati ste pod pojmom “**kontakt**”. Kontakti su pod mogućim rizikom od zaraze COVIDOM-19 i oboljenja.

**Prevedeni mrežni resursi – ovdje možete pronaći savjete i pomoć za COVID-19 na svom jeziku.**

### **NASC – centar za prava migranta i izbjeglica**

- [COVID-19 World Service](#) (informacije i video zapisi na raznim jezicima)
- [COVID-19 World Service Twitter](#)

### **Uprava za zdravstvene usluge (HSE)**

[COVID-19 prevedeni resursi](#) (informacije na raznim jezicima)

### **Centar za nadzor zdravlja (HPSC)**

- [COVID-19 prevedene informacije i resursi](#)

### **Ako imate COVID-19**

- To znači da ste **POZITIVNI** na testu za COVID-19
- **Morate biti u samoizolaciji 14 dana**, čak i ako nemate simptoma. **To znači da morate ostati doma u odvojenoj prostoriji i izbjegavati kontakt s drugim osobama.**
- Ako se počnete osjećati bolesno, posebice ako Vam disanje postane otežano, smjesta pozovite liječnika.
- Ako se osjećate vrlo bolesno – nazovite telefonom hitnu službu na broj 112 ili 999.
- Ostanite po mogućnosti u odvojenoj prostoriji s otvorenim prozorom.
- Često perite ruke sapunom i vodom ili gelom za ruke.
- Ako kašljete ili kišete, prekrijte usta i nos papirnatom maramicom ili kašljite ili kišite u svoj savijeni lakat.
- Ne dijelite svoje stvari s drugim osobama.
- Nemojte primati posjete u svom domu.

- **HSE poziva telefonom svakoga tko je pozitivan na testu za Koronavirus.**
- **HSE će Vam objasniti što trebate činiti.**
- **HSE će odgovoriti na sva Vaša pitanja.**

#### **Ako ste KONTAKT COVID-a-19**

- To znači da ste bili u **bliskom kontaktu** s osobom koja ima COVID-19
- **Morate ostati doma i izbjegavati kontakt s drugim ljudima koliko god je moguće 14 dana nakon zadnjeg kontakta s osobom koja ima COVID-19.**
- Pripremit ćemo za Vas test za COVID-19. Morate ostati doma, **čak i ako test kaže da nemate COVID-19.** Ostat ćemo s Vama u kontaktu i reći Vam što činiti.
- Svaki dan ćemo Vam poslati tekstnu poruku kojom ćemo Vas podsjećati da ostanete doma i provjerite, imate li simptome COVID-a-19.
- Često perite ruke sapunom i vodom ili gelom za ruke.
- Ako kašljete ili kišete prekrijte usta i nos papirnatom maramicom ili kašljite ili kišite u svoj savijeni lakat.
- Pripazite na sljedeće simptome:
  - novi kašalj
  - plitko disanje
  - otežano disanje
  - visoka temperature (38<sup>0</sup>C ili više)
  - curenje iz nosa
  - grlobolja
  - gubitak osjetila okusa
  - gubitak osjetila mirisa
- Ako se počnete osjećati bolesno, idite sami u jednu prostoriju i smjesta pozovite svoga liječnika.
- Ako se osjećate vrlo bolesno, posebice ako imate otežano disanje, nazovite telefonom hitnu službu pod brojem 112 ili 999.

**Internetske poveznice na prvoj stranici ovoga dokumenta pružaju savjete na Vašem jeziku. Ovi će Vam savjeti pomoći u brizi o sebi, svojoj obitelji te ljudima s kojima živite.**

---