Poštovani,

Temeljem Odluke ministra zdravstva o sigurnosnoj mjeri izolacije KLASA: 501-01/20-01/06, URBROJ: 534-02-20-1 od 14. ožujka 2020. godine te KLASA 501-01/20-01/06, URBROJ: 534-02-20-02 od 16. ožujka 2020. godine, KLASA 501-01/20-01/06, URBROJ: 534-02-20-04 od 19. ožujka 2020. godine, KLASA 501-01/20-01/06, URBROJ: 534-02-20-05 od 20. ožujka 2020. Godine I KLASA 501-01/20-01/06, URBROJ: 534-02-20-06 od 21. ožujka 2020. godine: dužni ste po dolasku iz područja s lokalnom ili raširenom transmisijom koronavirusne bolesti COVID-19, biti pod zdravstvenim nadzorom u kućnoj karanteni/samoizolaciji u trajanju od 14 dana po napuštanju zahvaćenog područja.

Osoba koja oboli od COVID-19 je zarazna od samog početka bolesti, u vrijeme kada su simptomi blagi, a može biti zarazna i 1-2 dana prije početka bolesti. Svrha kućne karantene/samoizolacije je da u slučaju razvoja bolesti imate minimalan broj kontakata u vrijeme zaraznosti što ima za cilj smanjiti širenje bolesti u populaciji.

Molimo da najkraćim putem nastavite put izravno prema kući i da se prvi radni dan telefonom javite izabranom liječniku, radi informiranja izabranog liječnika o svom statusu u kućnoj izolaciji i reguliranja bolovanja ako je potrebno. Ako nemate izabranog liječnika u Hrvatskoj, javite se telefonom teritorijalno nadležnom epidemiologu. Popis telefonskih brojeva teritorijalno nadležnih epidemiologa nalazi se u prilogu.

Tijekom samoizolacije nemojte napuštati dom.

Ako razvijete simptome bolesti dišnih puteva (povišena tjelesna temperatura, kašalj, kratkoća daha, otežano disanje, grlobolja, slabost) javite se telefonom svom izabranom liječniku, koji će na temelju Vašeg zdravstvenog stanja procijeniti potrebu za eventualnim testiranjem na novi koronavirus. Ako Vam zatreba liječnička pomoć zbog razloga koji nisu respiratorna bolest, nazovite izabranog liječnika ili neka ga kontaktira netko od Vaših ukućana radi konzultacije i dogovora o kućnoj posjeti. Ne idite sami u zdravstvenu ustanovu bez prethodne telefonske najave.

Ne primajte goste tijekom samoizolacije, osim ako je nužno radi dostave lijekova, hrane ili potrepština. Ako imate ukućane starije životne dobi ili s kroničnim bolestima svedite kontakt s ukućanima na minimum, izbjegavajte tjelesni kontakt i održavajte razmak od 2 metra s osobama s kojima morate kontaktirati.

Često perite ruke. Pojačano vodite računa o čišćenju površina i predmeta koje dodirujete, kako bi se smanjila mogućnost prijenosa bolesti na ukućane. U tu svrhu uobičajena sredstva za čišćenje s deklariranim dezinfekcijskim svojstvima su prikladna. Sobu u kojoj boravite često provjetravajte otvaranjem prozora, uz zatvorena vrata

Više podataka o koronavirusnoj bolesti i mjerama smanjenja rizika od širenja bolesti možete pročitati na mrežnim stranicama HZJZ-a <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/koronavirus-najnovije-preporuke/> te dobiti od izbranog liječnika i teritorijalno nadležnog epidemiologa.

|  |
| --- |
| **Popis telefonskih brojeva epidemiologa u pripravnosti** |
| ZZJZ "Dr. Andrija Štampar", Zagreb | 091 46 96 444 |
| ZZJZ Krapinsko-zagorske županije | 099 245 55 45 |
| 091 730 79 13 |
| 091 510 31 65 |
| ZZJZ Sisačko moslavačke županije | 098 29 35 78 |
| 098 293576 |
| 098 29 35 72 |
| 098 981 32 73 |
| ZZJZ Karlovačke županije | 098 247 630 |
| ZZJZ Varaždinske županije | 099 211 98 02 |
| ZZJZ Koprivničko križevačke županije | 098 59 22 15 |
| ZZJZ Bjelovarsko bilogorske županije | 098 49 20 24 |
| ZZJZ Primorsko goranske županije | 091 125 72 10 |
| ZZJZ Ličko senjske županije | 091 504 49 17 |
| ZZJZ Virovitičko podravske županije | 098 46 59 45 |
| 098 46 59 44 |
| ZZJZ Požeško slavonske županije | 098 98 29 204 |
| ZZJZ Brodsko posavske županije | 091 51 70 426 |
| ZZJZ Zadarske županije | 098 33 27 65 |
| ZZJZ Osječko baranjske županije | 031 225 717  |
| ZZJZ Šibensko kninske županije | 091 43 41 201 |
| ZZJZ Vukovarsko srijemske županije | 091 37 04 290 |
| ZZJZ Splitsko dalmatinske županije | 091 15 12 003 |
| ZZJZ Istarske županije | 099 529 44 55 |
| ZZJZ Dubrovačko neretvanske županije | 098 24 34 54 |
| ZZJZ Međimurske županije | 098 55 88 11 |
| ZZJZ Zagrebačke županije | 099 736 87 84 |
| Hrvatski zavod za javno zdravstvo | 098 22 77 53 |
| Odjela za preventivnu medicinsku zaštitu– ovlaštenih samo za pripadnike MORH-a i OS RH | 099 26 54 679 |
| 099 35 98 813 |
| 099 35 98 812 |