

Samoizolacija (sprečavanje širenja epidemije COVID-19)

Zbog znatnog povećanja broja novozaraženih osoba korona virusom, Hrvatski zavod za javno zdravstvo uputio je liječnicima primarne zdravstvene zaštite i epidemiolozima upute o prevladavanju poteškoća nastalih radi nerazmjernog broja oboljelih i njihovih kontakata u odnosu na broj zdravstvenih radnika koji rade na praćenju kontakata oboljelih.

Navedenim je uputama preporučeno da uprava dječjeg vrtića pomogne liječniku/epidemiologu u kontaktiranju roditelja djece koja su bila izložena infekciji. Obavijest o tome Vrtiću je prosljedilo Ministarstvo znanosti i obrazovanja.

U prilogu je pismo roditeljima koje je u tu svrhu pripremio Hrvatski zavod za javno zdravstvo, kako bi dječji vrtići obavijestili i informirali roditelje čije je dijete bilo izloženo infekciji korona virusom tijekom boravka u vrtiću radi čega je djetetu određena karantena/samoizolacija.

Pismo roditeljima

Poštovani roditelji,

ukoliko je Vaše dijete bilo izloženo infekciji korona virusom tijekom boravka u vrtiću te je djetetu iz tog razloga određena karantena/samoizolacija, važno je znati sljedeće:

Mjera karantene/samoizolacije izriče se samo onoj osobi koja je osobno bila u bliskom kontaktu sa zaraženom osobom, a ne i ukućanima osoba koje su bile u bliskom kontaktu s bolesnikom. U tom se slučaju osobe koje žive u kućanstvu s osobom u samoizolaciji, ponašaju „uobičajeno“, odnosno one nisu u samoizolaciji i na njih se mjere ne primjenjuju. To znači da braća i sestre mogu slobodno ići u vrtić, školu, a Vi roditelji na posao.

Kao i osoba u samoizolaciji, ostali ukućani također trebaju provoditi pojačanu osobnu higijenu i higijenu prostora te ograničiti svoja kretanja i socijalne kontakte tako da njihove radne i druge neodgodive obveze nisu narušene.

Ako osoba (dijete) u samoizolaciji razvije znakove bolesti, javlja se svom izabranom liječniku koji ga šalje na testiranje te u slučaju da bude pozitivna, sve osobe koje žive s tom osobom podliježu samoizolaciji.

U slučaju da ne mogu dijete zbrinuti na drugi način, roditelji imaju pravo na bolovanje za njegu djeteta. Ako Vam je potrebno bolovanje radi ostanka kod kuće, javite se izabranom liječniku koji će vidjeti u digitalnoj platformi za praćenje COVID-19 da je odrasla osoba/dijete kojega je Vaše dijete bliski kontakt oboljelo. To je, uz ovaj dopis, dovoljna informacija izabranom liječniku da Vam otvori bolovanje. Međutim, ako je potrebno, liječnik za provjeru podataka može nazvati i epidemiološku službu.

Epidemiolozi određuju duljinu karantene/samoizolacije te ćete biti informirani o danu povratka djeteta u vrtić, ukoliko u međuvremenu ne razvije simptome bolesti. Ako se pojave simptomi bolesti u vrijeme samoizolacije, obavezno kontaktirajte izabranog liječnika.

Put prijenosa infekcije

Virus koji uzrokuje COVID-19 prenosi se sa zaražene osobe na njezine kontakte izlučevinama dišnog sustava. Ulazno mjesto virusa u organizam čovjeka su dišni sustav (udahnu se sitne kapljice koje napuste dišni sustav bolesnika) i sluznica oka, usta ili nosa (sitne kapljice koje sadrže virus slete na sluznice ili se prenesu rukama). Drugim riječima, zarazna osoba može zaraziti druge osobe u svojoj okolini govorom, kašljanjem, kihanjem i pjevanjem te posredno putem ruku ili predmeta koji su kontaminirani kapljicama koje izlaze iz dišnog sustava prilikom govora, kašljanja, kihanja i pjevanja.

Simptomi bolesti

Simptomi bolesti kreću se u rasponu od infekcije bez simptoma do zatajenja pluća i drugih organa itd. Učestalost pojedinih stupnjeva bolesti u populaciji ovisi o dobi zaraženih osoba, prisutnosti nekih zdravstvenih stanja koja povećavaju rizik za razvoj teških oblika bolesti, o količini virusa kojoj je bolesnik izložen i drugim za sada nepoznatim čimbenicima.

Kod osoba koje razviju simptome bolesti, najčešći su simptomi kašalj, povišena tjelesna temperatura, umor/iznemoglost, glavobolja, grlobolja, bolovi u mišićima i zglobovima, nedostatak zraka, gubitak osjeta mirisa i/ili okusa.

Vrijeme inkubacije

Vrijeme inkubacije, tj. broj dana potrebnih da počne bolest nakon zaražavanja je najčešće 4-6 dana, ali može biti i kraće ili dulje, u rasponu od 2 do 14 dana.

Trajanje zaraznosti

Osoba koja oboli je zarazna za svoje kontakte 1-2 dana prije početka bolesti i narednih deset dana. Kod teških oblika bolesti, koji zahtijevaju bolničko liječenje, zaraznost može trajati dulje od 10 dana. Osoba koja se zarazi, a ne razvije simptome bolesti je najvjerojatnije zarazna za svoje kontakte desetak dana, ali je ovdje teško procijeniti početak zaraznosti, pa se kao početak zaraznosti uobičajeno računa 1-2 dana prije uzimanja brisa u kojem je nađen virus.

Mjere sprječavanja bolesti

Glavne mjere u sprječavanju prijenosa infekcije proizlaze iz puteva prijenosa. Fizička udaljenost smanjuje mogućnost izravnog slijetanja kapljica dišnog sustava bolesnika na sluznice zdrave osobe. Maska smanjuje izbacivanje kapljica dišnog sustava bolesnika u okolinu kad ju bolesnik nosi, a u zdrave osobe maska smanjuje mogućnost udisanja kapljica iz zraka. Učestalo pranje ruku, ili dezinfekcija ruku kad nije moguće oprati ih, izbjegavanje diranja očiju, usta i nosa smanjuje mogućnost prijenosa virusa na sluznice oka, usta i nosa putem kontaminiranih ruku. Često i temeljito čišćenje površina i predmeta kojima se bolesnik služi smanjuje mogućnost kontaminiranja ruku i unos virusa u sluznicu zdravih osoba.

Bliski kontakt

U svrhu procjene okolnosti koje su dovele do zaražavanja bolesnika i identificiranja osoba koje su bile izložene infekciji u kontaktu s bolesnikom, bliski kontakt, tj. osoba za koju se smatra da je bila izložena infekciji, definira se na slijedeći način...

Bliski kontakt je osoba koja je u vremenu do 2 dana prije početka bolesti kod bolesnika i tijekom bolesti bolesnika:

- imala fizički kontakt (uključujući rukovanje, zagrljaj...) ili se bolesnik iskašljao/kihnuo prema osobi

- bila s bolesnikom licem u lice na udaljenosti manjoj od dva metra (u zatvorenom prostoru pod određenim okolnostima se i udaljenost veća od dva metra može smatrati bliskim kontaktom) dulje od 15 minuta (ako je kontakt licem u lice na vrlo maloj udaljenosti, i manje od 15 minuta trajanja kontakta se može smatrati bliskim kontaktom)
- njeovala bolesnika
- putovala u istom prijevoznom sredstvu s bolesnikom (udaljenost od bolesnika koja se definira bliskim kontaktom u prijevoznom sredstvu ovisi o trajanju putovanja)
- s bolesnikom dijeli zajedničko kućanstvo.

Ova definicija bliskog kontakta okvir je za postupanje, no svaka situacija može se razlikovati te se definiranje bliskog kontakta u nekim situacijama mora prepustiti individualnoj epidemiološkoj procjeni. Stoga, ako ste nesigurni u smislu zadovoljavate li kriterije definicije bliskog kontakta, možete dodatno kontaktirati nadležnog epidemiologa.

Izolacija

Radi sprječavanja širenja bolesti na bliske osobe, bolesnici se moraju izolirati u trajanju od deset dana od pojave prvih simptoma, a kod osoba koje nemaju simptome od dana testiranja. To podrazumijeva smanjiti sve kontakte s drugim ljudima na minimum s ciljem da se spriječi širenje infekcije na druge osobe. Bolesnik mora biti sam u sobi koja se redovito provjetrava, a pri nužnim kontaktima (s onima koji skrbe o njegovu zdravlju, eventualno ukućanima ako je izolacija u kući) obavezno nositi masku. Fizički kontakt svakako treba izbjegavati. Bolesnik mora pojačano voditi higijenu ruku i svoje okoline, tj. učestalo prati/dezinficirati ruke, sve površine i predmete koji dođu u kontakt s izlučevinama dišnog sustava temeljito čistiti/dezinficirati, prilikom kihanja, kašljanja i brisanja nosa koristiti jednokratne maramice i odmah nakon upotrebe ih baciti u smeće i oprati ruke i lice, koristiti vlastiti ručnik i druge higijenske potrepštine, temeljito oprati za sobom WC, kadu, umivaonik, kuhinjski stol, nakon korištenja. Ako je neizbježan boravak u istoj prostoriji s ukućanima, trebaju bolesnik i ukućani koristiti masku i držati fizičku udaljenost od najmanje dva metra, a prostorija treba biti provjetravana.

Bolesnik u izolaciji ne odlazi na posao. Ako zbog izolacije morate otvoriti bolovanje (ne mogu dogovoriti s poslodavcem rad od kuće ili slobodne dane, Vaše zdravstveno stanje ne omogućava nikakav rad), javite se svom izabranom liječniku, koji će u digitalnoj platformi za praćenje COVID-19 vidjeti da ste Vi upisani kao bolesnik, a također će i dobiti nalaz Vašeg testiranja i na temelju tih informacija će Vam otvoriti bolovanje.

Karantena

Karantena/samooizolacija je izolacija zdravih ljudi za koje se zna da su bili izloženi infekciji i postoji povećana vjerojatnost da su se zarazili. Provodi se s ciljem da izložena osoba, ako oboli i postane zarazna za okolinu ima što manji broj kontakata u vrijeme kad još ne zna da je zarazna. Naime, ako razvije simptome bolesti, bit će zarazna za bliske osobe i dan-dva prije nego što je razvila simptome, tj. dok još niti ne zna da će oboljeti. Isto tako zaražene osobe mogu biti zarazne za okolinu, a da nikada ne razviju simptome. Zbog toga se bliski kontakti oboljelih trebaju na jednak način izolirati od okoline kao i bolesnici. S obzirom da je inkubacija bolesti 14 dana, karantena/samooizolacija kontakata oboljeloga treba trajati 14 dana od zadnjeg kontakta s bolesnikom.