

Preporuke za građane Federacije Bosne i Hercegovine

Prema preporuci Kriznog stožera Federalnog ministarstva zdravstva i Svjetske zdravstvene organizacije, sve osobe s privremenim ili stalnim boravkom u FBiH koje su u zadnjih 14 dana putovale u ugrožena područja Kine, Južne Koreje, Italije i Irana trebaju se javiti nadležnom kantonalnom zavodu za javno zdravstvo radi daljnjeg postupanja.

Preporuča se kućna samoizolacija i praćenje zdravstvenog stanja navedenim osobama bez simptoma u trajanju od 14 dana od zadnjeg dana mogućeg kontakta, koja podrazumjeva i sljedeće:

- Potrebno je redovite pratiti simptome: povišena temperatura, kašalj, otežano disanje, druge rane simptome bolesti kao što su groznica, grlobolja, bolovi u mišićima;
- Ukoliko se pojave simptomi, nosite medicinsku masku i obavijestite nadležnog kantonalni zavod za jdravstvo radi daljnjeg postupanja;
- Ne ići na posao, u školu/univerzitet, javna mjesta, ne koristiti javni prijevoz i taksi;
- Osoba u samoizolaciji trebala bi biti u dobro prozračenoj jednokrevetnoj sobi;
- Ograničite kretanje i minimalizirajte djeljenje prostora. Osigurati da su zajednički prostori (npr. kuhinja, kupaonica) dobro prozračeni;
- Članovi kućanstva trebaju ostati u drugoj prostoriji ili, ako to nije moguće, održavati udaljenost najmanje 1 m od osobe u samoizolaciji;
- Ograničiti broj osoba u kontaktu;
- Izvršite higijenu ruku nakon bilo koje vrste kontakta s osobom u samoizolaciji ili njegove neposredne okoline;
- Higijenu ruku treba obaviti prije i nakon pripreme hrane, prije jela, nakon upotrebe toaleta i kad god ruke izgledaju prljavo. Ako ruke nisu vidno zaprljane, može se upotrijebiti sredstvo na bazi alkohola (min.69%). Za vidno zaprljane ruke higijenu ruku provoditi sapunom i vodom;
- Prilikom pranja ruka sapunom i vodom poželjna je upotreba papirnih ručnika za jednokratnu upotrebu za sušenje ruku. Ako nisu dostupni, koristiti čiste ručnike isključivo za osobu u samoizolaciji;
- Da bi se ograničilo širenje respiratornog sekreta, osoba u samoizolaciji treba strogo provoditi mjere higijene dišnog puta, tj. prekriti usta i nos prilikom kašljanja ili kihanja papirnom maramicom za jednokratnu upotrebu. Adekvatno odbaciti upotrebijenu maramicu odmah;
- Koristiti posteljinu i pribor za jelo namjenjeno isključivo za osobu u samoizolaciji;
- Svakodnevno očistiti i dezinficirati površine koje se često dodiruju, poput noćnih ormarića, kreveta i ostalog namještaja. Za čišćenje najprije treba koristiti sapun ili deterdžent za kućanstvo, a nakon ispiranja treba primijeniti uobičajeno dezinfekcijsko sredstvo za kućanstvo (koje sadrži natrijev hipoklorid prema uputi proizvođača ili alkohol min.69%);
- Očistiti i dezinficirati površine kupaonice i WC-a barem jednom dnevno. Za čišćenje treba koristiti sapun ili deterdžent za kućanstvo, a nakon ispiranja dezinfekcijsko sredstvo za kućanstvo (koje sadrži natrijev hipoklorid prema uputi proizvođača ili alkohol min.69%);
- Oprati odjeću, posteljinu, ručnike za kupanje itd. u perilici rublja na 60–90 ° C uobičajenim deterdžentom za domaćinstvo i dobro ih osušiti. Materijale koje koristi osoba u samoizolaciji, staviti u vrećicu za rublje. Ne tresti i izbjegavati izravan dodir kože i odjeće s materijalima;

Pružatelj zdravstvene usluge telefonski treba dati upute o tome kada i gdje potražiti njegu ukoliko se osoba razboli, koji bi bio najprikladniji način prijevoza, kada i gdje ući u određenu zdravstvenu ustanovu te koje mjere opreza za suzbijanje infekcije treba slijediti.

Opće mjere prevencije od respiratornih bolesti:

- Često prati ruke vodom i sapunom (najmanje 20 sekundi) ili koristiti sredstava za čišćenje ruku na bazi alkohola (min.69%);
- Prilikom kašljanja ili kihanja pokriti usta i nos unutarnjom stranom lakta ili jednokratnom maramicom – baciti maramicu odmah nakon korištenja i oprati ruke;
- Izbjegavati dodirivati oči, nos i usta neopranim rukama;
- Izbjegavati blizak kontakt sa osobama koje imaju povišenu temperaturu, kašlju i otežano dišu (razmak od 1m);
- Svakodnevno očistiti i dezinficirati površine koje se često dodiruju. Očistiti i dezinficirati površine kupaonice i WC-a barem jednom dnevno;

Preporuke su podložne promjenama i usklađivat će se prema trenutnoj epidemiološkoj situaciji.

Izvor: SZO

Služba za epidemiologiju