



Pravila kod  
kašljanja i  
kihanja



Držite  
razmak  
(1-2 m)



Važno i kod kuće!

Higijena ruku



## Kućna karantena i samoizolacija

Dobrovoljno ili po nalogu, našli ste se u karanteni. Time dajete važan doprinos suzbijanju širenja koronavirusa.

Dugotrajan boravak kod kuće može biti poprilično stresan.

Roditelji među vama znaju kako djeca mogu biti zahtjevna i nervozna kada ne mogu izaći van i potrošiti malo svoje neiscrpne energije.

Osjećaj usamljenosti koji se javlja uslijed socijalne izolacije još je jedan izazov pred osobama koje su u karanteni.

U nastavku su sabrane korisne informacije, savjeti, prijedlozi i kontakti.

## Pronađite podršku

### Zdravstvene mjere:

- Trebate li hitno lijekove ili liječenje?

Kontaktirajte telefonom svog obiteljskog liječnika ili liječnika specijalistu. Recite što trebate i naglasite da se nalazite u karanteni.

- Osjećate li mučninu? Imate neke od ovih simptoma - kašalj, prehladu, teškoće s disanjem ili povišenu temperaturu? Odmah kontaktirajte svog liječnika obiteljske medicine ili epidemiologa.

### Opskrba namirnicama/hranom:

- Zamolite članove obitelji ili susjede da vam pomognu. Mogu vam ostaviti namirnice na kućnom pragu.
- Za pomoć pri kupnji namirnica, skrbi za životinje i sl. pokreću se grupe podrške na društvenim mrežama - provjerite je li koja u vašoj blizini.
- Provjerite nude li male tvrtke i restorani usluge dostave – korištenjem njihovih usluga ne pomažete samo sebi, već i opstanku malih poduzeća, njihovih vlasnika i zaposlenika.

## Važne poveznice i brojevi telefona:

- Sve informacije vezane uz novi koronavirus mogu se dobiti na besplatni broj telefona 0800999.
- Brojevi telefona Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo na temu koronavirusa dostupni su za građane svaki radni dan od 8 do 22 sata te subotom i nedjeljom od 8 do 14 sati: 091 468 30 32 i 099 468 30 01
- Stožer civilne zaštite RH: 01 38 55 950 (8 do 20 sati) i novi broj 113 dostupan za sva pitanja 24 sata dnevno
- U Zagrebu su počele s radom posebne ambulante pri domovima zdravlja za COVID-19. U pripremi su i ambulante u drugim gradovima.

## Najnovije informacije:

- Vlada Republike Hrvatske: <https://www.koronavirus.hr>
- Ministarstvo zdravlja: <https://zdravlje.gov.hr/koronavirus-i-mjere-prevencije/4952>
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo: <https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/koronavirus-najnoviji-podatci>
- Svjetska zdravstvena organizacija objavila je pitanja i odgovore o koronavirusu: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

## Praktični savjeti

- **Održavanje svakodnevne rutine i postavljanje realnih ciljeva** može znatno doprinijeti psihičkoj stabilnosti. Što je sve na vašem popisu želja koje ste planirali ostvariti kad budete imali više slobodnog vremena? Možda je vrijeme da napokon uzmete u ruke knjige koje već neko vrijeme stoje na vašem noćnom ormariću? Ili već odavno planirate reorganizaciju svog ormara s odjećom?
- **Radite od kuće** ako vam zdravstveno stanje dozvoljava jer će vam tako brže prolaziti vrijeme, a i kontakt s kolegama pomoći će vam da se bolje osjećate.
- **Obitelj i prijatelji su važni** - pogotovo sada! Ostanite u kontaktu putem telefona i društvenih mreža.
- **Fizička aktivnost može popraviti stanje duha.** Tako je, vježbati možete i u malim zatvorenim prostorima! Aktivne društvene igre zabavne su i za djecu i pomažu im kanalizirati višak energije.
- **Pokušajte raditi neke vježbe za opuštanje ako osjećate da ste pod stresom.** Čak i ako ih dosad niste prakticirali, postoji puno tehnika koje se lako mogu naučiti. Informacije i primjere takvih vježbi također možete potražiti na internetu.
- **Prihvatite svoje osjećaje!** Kad se protiv svoje volje nađete u karanteni, možete doživjeti različite emocionalne reakcije. Sve su to normalni osjećaji koji se javljaju u nesvakidašnjoj situaciji.
- **Budite kritični.** Okruženi smo s mnoštvom netočnih i, ponekad, lažnih vijesti. Informirajte se isključivo iz pouzdanih službenih izvora. Vaš obiteljski liječnik jedan je od provjerenih izvora informacija.

