



COVID-19: Uputstva za karantin

Šta treba da radite ako ste bili u bliskom kontaktu sa osobom čiji je test na novi virus korona (SARS-CoV-2) pozitivan ili nakon ulaska u Švajcarsku iz zemlje ili regiona sa povećanim rizikom od širenja infekcije

Važi od 04. 12. 2020.

Bili ste u bliskom kontaktu sa osobom koja je obolela od novog virusa korona i čija je infekcija potvrđena u laboratoriji. Bliski kontakt znači da ste se zadržali bez zaštite u blizini (rastojanje manje od 1,5 metara) inficirane osobe u periodu dužem od 15 minuta bez zaštite (jedna ili obe osobe bez maske ili bez razdvojnog zida). Ako je ta osoba tokom kontakta bila zarazna¹, onda morate da budete 10 dana u karantinu kod kuće.



Bliski kontakt
(engleski)

Putujete u Švajcarsku, a tokom proteklih 10 dana ste boravili u zemlji ili regionu sa povećanim rizikom od širenja infekcije. U obavezi ste da se odmah nakon ulaska u zemlju uputite u svoj stan ili drugi adekvatan vid smeštaja. Ne smete da napuštate stan nakon ulaska u zemlju u periodu od 10 dana (tj. treba da budete u karantinu) i morate da se javite nadležnom kantonalnom telu u roku od dva dana (pogledajte spisak kontakata nadležnih kantonalnih tela na stranici www.bag.admin.ch/entry²). Pridržavajte se uputstava nadležnog tela.



Ulazak
(engleski)

Karantinom sprečavate prenošenje virusa na osobe u svom domaćinstvu i u populaciji. Čak i vi tokom tog perioda možete da budete zarazni. Odlukom na karantin pružate značajan doprinos u zaštiti posebno ugroženih osoba³ i usporavanju širenja virusa.



Novi korona
virus (engleski)

Sledeća uputstva će vam pokazati koje mere opreza morate da primenite prilikom karantina kako biste sprečili prenos virusa. Sve neophodne informacije o novom virusu korona pronaći ćete na adresi www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (na nemačkom, francuskom, italijanskom i engleskom).

Brošuru na svom jeziku ćete pronaći na adresi www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads

Trajanje karantina

- Karantin traje 10 dana.
- 10 dana počinje od poslednjeg kontakta sa osobom čiji je test na koronu bio pozitivan.
- **Karantin zbog putovanja** počinje da se broji 10 dana od ulaska u zemlju. Ukoliko ste doputovali preko države ili regiona u kome ne postoji povišen rizik od zaraze, onda nadležna kantonalna institucija može da oduzme vreme boravka u toj zemlji ili regionu od samog karantina.
- Ako nakon 10 dana nemate simptome, smete da prekinete karantin.

¹ Osoba je zarazna ako ima simptome i 48 sati pre nastupanja ovih simptoma.

² Doputovaliste preko države ili regiona u kome ne vlada povišen rizik od zaraze, pa tako nadležna kantonalna institucija može da oduzme vreme boravka u toj državi ili regionu od karantina.

³ Starije osobe, kao i trudnice i odrasle osobe sa visokim krvnim pritiskom, dijabetesom, oboljenjima srčane cirkulacije, hroničnim oboljenjima disajnih puteva, kancerom ili oboljenjima i terapijama koje slabe imuni sistem, gojaznošću III stepena (morbidna gojaznost, BMI ≥ 40 kg/m²)

Socijalna i poslovna distanca

- Izbegavajte svaki kontakt sa drugim osobama. Izuzetak su osobe koje su takođe u karantinu i sa kojima živite u istom domaćinstvu. Imajte pritom u vidu da će se Vaš karantin produžiti ako se kod osobe sa kojom ste bili u kontaktu razviju simptomi ili ako njen test bude pozitivan.
- Pridržavajte se pravila higijene i preporuka za ponašanje u kampanji „Ovako ćemo se zaštititi“: <http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>
- Negativan rezultat testa (PCR ili brzi test antigen) ne umanjuje trajanje karantina (10 dana).



Pravila ponašanja i higijene (engleski)

Ako vi živite sa osobom čiji je test pozitivan u istom domaćinstvu

- Osoba čiji je test pozitivan se smešta sama u sobu sa zatvorenim vratima i jede obroke u toj sobi (pogledajte uputstva za izolaciju na [www.bag.admin.ch/ isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- Budite na odstojanju od 1,5 metara i nosite masku ako osoba čiji je test pozitivan mora da napusti svoju sobu.
- Provetravajte redovno sve vaše prostorije.
- Izbegavajte sve posete i kontakte.
- Neka vam namirnice i druge potrepštine, kao što su npr. lekovi, donose članovi porodice, prijatelji ili neki servis za isporuku do vrata.
- Redovno perite ruke.
- Ne delite međusobno predmete u domaćinstvu kao što su posuđe, čaše, šoljice ili kuhinjski pribor. Operite te predmete nakon upotrebe u mašini za pranje posuđa ili pažljivo pomoću vode i sapuna.
- Ne delite međusobno peškire ili posteljinu.
- Naročito ugrožene osobe treba tokom trajanja karantina, kad god je to moguće, da se izoluju od drugih ljudi.



Uputstva za izolaciju (engleski)

Ako živite sami

- Neka vam namirnice i druge potrepštine, kao što su npr. lekovi, donose članovi porodice, prijatelji ili neki servis za isporuku do vrata.

Ako živite sa drugim osobama u istom domaćinstvu, ali ne i sa osobom čiji je test pozitivan

- Smestite se sami u sobu sa zatvorenim vratima i jedite obroke u svojoj sobi.
- Izbegavajte sve posete i kontakte, i napuštajte sobu samo ako je to neophodno.
- Ukoliko morate da napustite svoju sobu, nosite masku⁴.
- Provetravajte redovno sve vaše prostorije.
- Redovno perite ruke.
- Koristite svoje kupatilo. Ako to nije moguće, čistite zajedničke sanitarne uređaje (tuš, toalet, kada) nakon svake upotrebe pomoću standardnog sredstva za čišćenje.
- Ne delite međusobno predmete u domaćinstvu, kao što su posuđe, čaše, šoljice ili kuhinjski pribor, sa drugim osobama. Operite te predmete nakon upotrebe u mašini za pranje posuđa ili pažljivo pomoću vode i sapuna.
- Ne delite sa drugim osobama peškire ili posteljinu.

Ako morate da napustite kuću (kako biste otišli na lekarski pregled):

- **Nosite masku.**
- **Izbegavajte javni prevoz.** Ako vam zdravstveno stanje to dozvoljava, koristite svoj auto ili bicikl, idite pešice ili nazovite taksi.

⁴ www.bag.admin.ch/masks

Pravilno korišćenje maske

- Pre stavljanja maske operite ruke vodom i sapunom ili sredstvom za dezinfekciju.
- Pažljivo stavljajte masku tako da prekrijete nos i usta, a zatim je zategnite tako da naleže usko na lice.
- Više ne dodirujte masku kada je postavite. Nakon svakog dodirivanja korišćene maske, npr. prilikom skidanja, operite ruke vodom i sapunom ili sredstvom za dezinfekciju.
- Higijenska maska može da se nosi tokom maksimalno 4 sata.
- Detaljna uputstva možete pronaći na www.bag.admin.ch/masks pod tabom Korektno ophođenje.



Pratite svoje zdravstveno stanje

- Posmatrajte svoje zdravstveno stanje: Malaksalost, umor, temperatura, osećaj groznice, kašalj, bolovi u grlu, kratkotrajnost daha ili iznenadni gubitak čula mirisa i/ili ukusa mogu, između ostalog, da budu znakovi infekcije novim virusom korona.

Kada nastupe simptomi

- Stupite u izolaciju i pratite uputstva koja važe za izolaciju. [Brošuru na svom jeziku ćete pronaći na adresi \[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\]\(http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\).](#)
- Obavite proveru na virus korona na [veb stranici Saveznog ministarstva za zdravlje \(BAG\)](#) i po potrebi se testirajte. Na veb-sajtu kantona Waadt na <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> možete da pronađete proveru za virus korona na još 8 jezika.
- Odmah se javite lekaru putem telefona. Recite da ste u karantinu i da imate simptome. Ako spadate u posebno ugrožene osobe, obavestite svog lekara odmah putem telefona o tome.



Provera na korona virus
(engleski)

Društveni kontakti tokom karantina

- Čak i da sada morate da budete u karantinu, to ne znači da morate da prekinete sve društvene kontakte: Ostanite u kontaktu sa prijateljima i porodicom putem telefona, Skajpa itd. Pričajte o svojim doživljajima, mislima i osećanjima.
- Ako vam to nije dovoljno ili ako to nije moguće: U slučaju da brinete, imate strahove ili probleme, pozovite broj telefona 143 („Dargebotene Hand“). Na ovom broju su u svakom trenutku i besplatno tu za vas osobe za razgovor.
- Na internetu možete da pronađete više informacija na adresi www.dureschnufe.ch/ / <http://www.santepsy.ch/> / www.salutepsi.ch



Dureschnufe

Redovno pranje ruku⁵

- Vi i osobe u vašem okruženju morate redovno da perete ruke, najmanje 20 sekundi, vodom i sapunom. Ako nemate vodu i sapun, čistite ruke sredstvom za dezinfekciju ruku tako što ćete na celu površinu ruku utrljavati tečnost dok se ne osuši. Sapun i vodu morate pre svega da koristite ako su ruke vidljivo prljave.
- Naročito pre pripreme obroka i posle toga, pre jela i nakon jela, nakon toaleta i uvek kada su ruke vidno prljave.

Karantin za decu mlađu od 12 godina i roditelje

- Načelno, pravila karantina važe takođe za decu i roditelje.
- Za vreme karantina dete ne sme da ima kontakt sa osobama izvan porodice.
- Ukoliko se samo dete nalazi u karantinu, u tom slučaju bi trebalo da redukuje što je više moguće kontakt sa ostalim članovima domaćinstva. To zavisi od faktora kao što je starost deteta. Svakako je potrebno uzeti u obzir potrebe deteta, naročito ukoliko su mlađa.
- Mogući su kraći izlasci na svež vazduh za decu koja se nalaze u karantinu, no BEZ kontakta sa osobama izvan porodice.
- Ukoliko je samo jedan roditelj u karantinu, a dete nije, brigu o detetu treba da preuzme drugi roditelj koji pritom funkcioniše kao odgovorna osoba.

⁵ Video snimak o ispravnom pranju ruku: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Ukoliko su oba roditelja u karantinu, a dete nije, onda zavisi od njegove starosti i drugih okolnosti. Ukoliko ne postoji mogućnost da se o njemu stara treće lice i ukoliko dete nije u stanju samo da se pridržava gore navedenih zaštitnih mera, predviđenih za roditelje, u svojoj svakodnevici, onda se treba razmotriti mogućnost da se i dete uključi u karantin.

Posle karantina

- Nastavite da se pridržavate pravila higijene i preporuka za ponašanje: <https://foph-coronavirus.ch/>.
- Nastavite da pratite svoje zdravstveno stanje. Može se desiti da se prvi simptomi jave tek kasnije.

Naknada za gubitak prihoda usled primene mera u borbi protiv virusa korona

- Informacije o ovome možete naći na [veb stranici](#) Savezne uprave za socijalno osiguranje BSV (www.bsv.admin.ch > Virus korona: mere za preduzeća, zaposlene, samozaposlena lica i osiguranike > Naknada za gubitak prihoda > Pitanja i odgovori > Naknada za lica usled primene mere boravka u karantinu).



Kampanja
(engleski)



BSV