

[ bosnisk ]

Smjernice od danske zdravstvene ustanove

# Za one kojima je ponuđen dobrovoljan boravak van kuće

U ovom pamfletu odgovaramo na neka od pitanja koja možda imate ako vam je ponuđen dobrovoljni boravak van kuće u samoizolacionom objektu jer ste zaraženi novim korona virusom ili ste bliski kontakt zaražene osobe.

13. april 2021.



# Važne informacije o novom korona virusu/COVID-19

COVID-19 je naziv bolesti uzrokovane infekcijom novim korona virusom.

## Infekcija

Da bi se spriječilo širenje infekcije, važno je znati kako se prenosi novi korona virus.



Širenje putem kontakta: Ako neko ko je zaražen novim korona virusom ima salivu ili nazalnu sluz na svojim rukama koji su zaraženi virusom, taj neko može prenijeti infekciju direktno na druge, na primjer rukovanjem s njima. Zaražena osoba također može položiti virus na površine kao što su ručke na vratima prilikom kašljanja/kihanja ili kada dodiruju površine kontaminiranim rukama. Sljedeća osoba koja naiđe i dodirne istu tu površinu onda se može zaraziti kada dodiruje svoj nos, oči ili usta.

Širenje preko kapljica: Zaražena osoba može širiti kapljice koje sadrže virus putem kašljanja ili kihanja. Ove kapljice može udahnuti druga osoba ili mogu sletjeti u oči, nos ili usta druge osobe.



## Simptomi

Tipični simptomi bolesti COVID-19:

Suhi kašalj	Bolno grlo
Temperatura	Gubitak osjetila ukusa i mirisa
Teškoće pri disanju	Bol u mišićima

## Opće smjernice o tome kako spriječiti infekciju



1. Samoizolirajte se ako imate simptome COVID-19, ako ste testirani pozitivno ili ste bliski kontakt s nekim ko je zaražen novim korona virusom.
2. Često perite ruke ili koristite sredstvo za dezinfekciju ruku.
3. Kašljite ili kišite u svoj rukav.
4. Ne rukujte se, ne grlite i ne ljubite u znak pozdrava.
5. Pobrinite se da temeljito očistite – kako kod kuće tako i na poslu.
6. Održavajte distancu i zamolite druge da budu obzirni.

Ako niste u mogućnosti da se pridržavate jedne od preporuka, pobrinite se da se pridržavate ostalih.

## 1. O dobrovoljnim boravcima izvan kuće

### Šta je dobrovoljni boravak izvan kuće u objektu za samoizolaciju?

Da bi se spriječilo širenje infekcije u društvu, važno je da se osobe zaražene novim korona virusom – i bliski kontakti – samoizoluju. To također znači da se držite podalje od ljudi sa kojima živite.

Ako se ne možete držati podalje od ljudi s kojima živite, na primjer zato što živite zajedno sa mnogo ljudi u malom domu ili ako dijelite dom s ljudima koji su pod većim rizikom od teške bolesti od COVID-19, možete kontaktirati vašu opštinu za boravak izvan kuće u objektu za samoizolaciju

Boravak van kuće je ponuda za građane koji su bili pozitivni na novi korona virus ili koji su bliski kontakti zaražene osobe. Ovo može, na primjer, biti u kući za odmor ili u hotelu u kojem ćete imati svoju sobu ili apartman. Mjesto se zove objekat za samoizolaciju.

### Šta se od mene očekuje tokom dobrovoljnog boravka izvan kuće?

Za vrijeme vašeg boravaka očekuje se da se brinete o sebi. Odgovorni ste za čišćenje, ostajanje u kontaktu sa rodbinom, kontaktiranje liječnika ako se razbolite itd. Pročitajte više u nastavku.

### Koliko će me boravak koštati?

Boravak u samoizolaciji je besplatan, a objekat nudi tri dnevna glavna obroka u sklopu smještaja. Ostale potrepštine morate platiti sami.

## 2. Pripreme za vaš boravak

### Šta da ponesem za boravak?

Treballi biste ponijeti lične stvari poput toaletnih potrepština i bilo kakvih lijekova, odjeću, knjige, tablet, računar itd. Možete donijeti i hranu, pića i grickalice.

### Kako ću doći do ustanove za samoizolaciju?

Po pravilu morate sami organizirati prijevoz do objekta za samoizolaciju. Ne bi trebalo da idete javnim prevozom ili taksijem. Najbolje je da se vozite sami u sopstvenom autu ili da dobijete prevoz od člana vašeg domaćinstva. Ako to nije moguće, možete se obratiti vašoj općini.

Pobrinite se da strogo slijedite opće smjernice o tome kako spriječiti širenje infekcije i nosite masku za lice tokom transporta. Više o upotrebi maski za lice možete pročitati na

<https://www.sst.dk/da/corona/Forebyg-smitte/Mundbind>.

## 3. Šta da radite tokom vašeg boravaka

### Šta će mi biti obezbjeđeno tokom mog boravaka?

Svježi peškiri i posteljina će vam biti obezbjeđeni po dolasku i po potrebi za vrijeme vašeg boravaka. Na raspolaganju će biti i sredstvo za dezinfekciju ruku, sapun za ruke, maramice za jednokratnu upotrebu, vreće za otpad i sredstva za čišćenje. Dobiti ćete besplatan Wi-Fi.

### Šta da radim ako mi se simptomi pogoršaju tokom mog boravaka?

Odgovorni ste za kontaktiranje svog liječnika ili medicinske službe za rad van radnog vremena/1813 u glavnom gradu ako se vaši simptomi pogoršaju i ako vam je potrebna medicinska pomoć. U slučaju akutne bolesti opasne po život, nazovite 112.

### Kako da dobijem hranu za vrijeme mog boravaka?

Objekat za samoizolaciju svakodnevno nudi tri glavna obroka. Možete i sami kuhati hranu ako apartman/smještaj u kojem boravite ima kuhinjske sadržaje.

### Šta je sa čišćenjem i pranjem veša tokom mog boravaka?

Morate očistiti vlastitu sobu/smještaj/apartman jednom dnevno. Osoblje će očistiti zajedničke prostore i može vam pomoći u sakupljanju otpada i pružiti vam sredstva za čišćenje. Usluge pranja rublja će biti dostupne uz naknadu i po dogovoru sa osobljem u objektu za samoizolaciju. Imajte na umu da će odjeća biti oprana na 60 stepeni. Morate sortirati i smjestiti rublje u zatvorenu vreću i ostaviti ga osoblju ispred ulaznih vrata po prethodnom dogovaranju termina.

### Mogu li da se družim sa drugim ljudima tokom mog boravaka?

Zato ne biste trebali imati posjetioce. Ne biste se trebali družiti s ljudima koji nisu zaraženi novim korona virusom. Možete se družiti samo s drugima koji se također samoizoliraju jer su, poput vas, također pozitivni na novi korona virus. Uvijek slijedite uputstva osoblja u objektu za samoizolaciju.

### Mogu li da izađem van?

Ne napuštajte objekat za samoizolaciju tokom boravka. Ostanite u svojoj sobi/smještaju/apartmanu i zajedničkim prostorijama koje je odredilo osoblje. Ako ste bliski kontakt, ali niste pozitivni na novi korona virus, ne možete koristiti zajedničke prostorije namijenjene zaraženim ljudima. Možete, na primjer, koristiti vlastiti balkon ili terasu.

### Koliko dugo moram ostati u objektu za samoizolaciju?

Ako ste imali simptome, možete napustiti objekat:

- o kada ste bez simptoma već 48 sati.
- o ako se nakon 10 dana bolesti osjećate znatno bolje i imate samo blage preostale simptome, kao što su gubitak osjetila okusa i/ili mirisa, lagani kašalj, umor itd. Međutim, morate biti bez temperature 48 sati (bez upotrebe lijekova za suzbijanje temperature).

ako niste imali simptome, možete prestati da se samoizolujete 7 dana nakon testiranja.

Ako ste bliski kontakt, možete ostati u objektu dok ne dobijete negativan rezultat testa od vašeg testa 6. dana, u skladu sa trenutnim smjernicama za traženje i rukovanje bliskim kontaktima.

Ne zaboravite obavijestiti osoblje i općinu da idete kući.

## 4. Plata i beneficija za bolest

Kada se samoizolirate zbog COVID-19, zakonski vam je onemogućen rad i možda imate pravo na punu naknadu ili naknadu za bolest. Zaposleni kojima se kaže da se samoizoliraju moraju što dalje raditi od kuće. Ako ne možete raditi od kuće, ovisi od vašeg ugovora o radu da li imate pravo na platu tokom razdoblja samoizolacije. Ako nemate pravo na platu, zaposlenici koji su ili zaraženi ili imaju dobar razlog da sumnjaju da su zaraženi imat će pravo na naknadu za bolest. Isto vrijedi i za bliske kontakte koji se samoizoliraju kao rezultat traženja kontakata. Međutim, u svim tim situacijama morate imati pravo na naknadu za bolest, pa će zato biti ljudi koji ne mogu dobiti naknadu za bolest čak i ako su zaraženi novim korona virusom. Ovim područjem upravlja Danska agencija za tržište rada i zapošljavanje, a više možete pročitati na njihovoj web stranici.

## 5. Želite li znati više?

Ako imate dodatnih pitanja o boravku izvan kuće u objektu za samoizolaciju, možete kontaktirati Coronaopsporing na tel. 32 32 05 11.

Ako imate drugih pitanja, nazovite dežurnu telefonsku liniju danske vlade na tel. 70 20 02 33.

Više o novom korona virusu i COVID-19 možete pročitati na [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona).

## Opće smjernice za vrijeme boravka izvan kuće



### Higijena

Temeljito perite ruke vodom i sapunom ili koristite sredstvo za dezinfekciju ruku. Dobra higijena ruku je posebno važna nakon korištenja WC-a, prije kuhanja i nakon puhanja nosa. Kašljite ili kišite u maramicu za jednokratnu upotrebu ili u rukav. Odmah stavite istrošene maramice u vrećicu i čvrsto zavežite. Kad prljavu odjeću predajete osoblju na pranje, stavite je u zatvorenu vreću ispred vrata.



### Čišćenje

Čistite sobu/smještaj svakodnevno tokom vašeg boravka. Koristite uobičajena sredstva za čišćenje. Koristite samo vlastiti toalet i kadu i čistite ih svakodnevno.



### Ne napuštajte objekat za samoizolaciju tokom cijelog boravka.

Hrana i bilo koja druga kupovina bit će vam dostavljene po dogovoru sa osobljem. Ne pozivajte posjetioce, ali slobodno kontaktirajte telefonom itd. Koristite samo zajedničke prostorije koje je odredilo osoblje za upotrebu od strane ljudi koji se samoizoluju.



### Ograničite kontakt sa osobljem i ostalima koji nisu zaraženi

Izbjegavajte fizički kontakt kao što su rukovanje i zagrljaji, te držite udaljenost od najmanje 2 metra od osoblja i svih drugih ljudi koji nisu zaraženi.



### Slijedite uputstva osoblja

Slijedite uputstva osoblja što treba učiniti za vrijeme vašeg boravka.