



HZJZ

HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Rockefellerova 7

HR-10000 Zagreb

T: +385 1 4863 222

F: +385 1 4863 366

www.hzjz.hr

Verzija 2

Zagreb, 23. lipnja 2020.

KAKO PRILAGODITI SVAKODNEVNI ŽIVOT U HRVATSKOJ

Dodatne upute za pojedince – što sami možete učiniti za sebe i svoje bližnje:

1. Općenite preporuke

Okupljanja. Izbjegavajte veće grupe ljudi i javna okupljanja. U javnom prijevozu obavezno koristite maske za lice. Izbjegavajte rukovanje, grljenje i poljupce te održavajte udaljenost s drugim ljudima od barem 1,5 metra kod razgovora. U javnim prostorima sjednite na što većoj udaljenosti od drugih osoba, te se posebno dosljedno pridržavajte svih higijenskih pravila.

Kontakt. Izbjegavajte kontakt s osobama koje imaju povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj i/ili kratak dah. Ako sami imate povišenu tjelesnu temperaturu i/ili respiratorne simptome (na primjer, kašalj), ostanite kod kuće te telefonom kontaktirajte nadležnog obiteljskog liječnika koji će vam dati daljnje upute.

Pranje ruku. Za pranje ruku treba koristiti toplu tekuću vodu iz slavine i sapun (po mogućnosti tekući), a ako to u datom trenutku nije izvedivo možete koristiti i dezinfekcijsko sredstvo koje sadrži 70% alkohola ili drugo sredstvo prikladno za korištenje na koži, s deklariranim virucidnim djelovanjem. Nakon pranja ruku sapunom i vodom, za sušenje ruku poželjno je koristiti papirnate ručnike za jednokratnu upotrebu. Ako takvi nisu dostupni, koristite ručnike i zamijenite ih kada postanu vlažni. Što češće perite ruke, a obavezno ih perite prije i nakon pripreme hrane, prije jela, nakon korištenja toaleta, nakon dolaska izvana, nakon čišćenja nosa te uvijek kada ruke izgledaju prljavo. Naputak za pravilno pranje ruku: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Pranje_ruku_.pdf

Kašljanje i kihanje. Kada kašljete i kišete prekrijte usta i nos laktom ili papirnatom maramicom koju poslije odbacite u koš za otpad s poklopcem te operite ruke. Pri kašljanju i kihanju okrenite lice od drugih osoba.

Dodirivanje lica. Izbjegavajte dodirivanje lica, usta i očiju rukama.



HZJZ

HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Rockefellerova 7

HR-10000 Zagreb

T: +385 1 4863 222

F: +385 1 4863 366

www.hzjz.hr

2. Higijena prostora

Čišćenje. Svaki dan čistite domaćinstvo uobičajenim deterdžentom za kućanstva i vodom. Kod korištenja dezinficijensa kao i deterdženata neophodno je pridržavati se uputa proizvođača. Upute za čišćenje prostorija bez oboljelih od COVID-19: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Ciscenje-i-dezinfekcija-prostorije-bez-oboljelih-od-COVID-19-2.4.2020..pdf>. Upute za čišćenje prostorija u kojima je boravila osoba sa sumnjom na COVID-19: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Ciscenje-i-dezinfekcija-prostora-u-kojima-je-boravila-osoba-pod-sumnjom-COVID-19-2.4.2020..pdf>.

Često dodirivane površine. Posebno često čistite često dodirivane površine u kućanstvu kao što su kvake na vratima, ručke na prozorima, slavine u toaletima i kuhinjama, tipke vodokotlića, daljinske upravljače, prekidače za struju i zvona na vratima.

Pribor za jelo. Nemojte dijeliti čaše, šalice, drugo posuđe i pribor za jelo s drugim osobama.

Igračke. U igri s djecom koristite igračke tvrdih, glatkih površina koje se lako mogu očistiti.

Provjetravanje. Provjetravajte prostorije i boravite što više na otvorenom pri čemu je obavezno pridržavati se mjere fizičke udaljenosti od 1,5m prema drugim ljudima izuzev prema članovima obitelji i osobama s kojima se inače boravi u bliskom kontaktu.

Javni prijevoz. Što više hodajte i koristite bicikl, a izbjegavajte korištenje javnog prijevoza u onim dijelovima dana kada je velika frekvencija korisnika javnog prijevoza, odnosno krenite ranije na svoje odredište da izbjegnute boravak u prenapučenom sredstvu javnog prijevoza. Prilikom korištenja javnog prijevoza, obavezno je koristiti medicinsku masku ili masku za lice.



HZJZ

HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Rockefellerova 7

HR-10000 Zagreb

T: +385 1 4863 222

F: +385 1 4863 366

www.hzjz.hr

Dodatne upute za kolektive i poslodavce:

1. Općenite preporuke

Pranje ruku. Za pranje ruku u toaletima osigurajte toplu tekuću vodu i sapun, kao i papirnate ručnike za jednokratnu upotrebu. Lanene i druge ručnike koji nisu za jednokratnu upotrebu neophodno je ukloniti iz toaleta. Postavite kante s poklopcima za sigurno odlaganje iskorištenih papirnatih ručnika i drugog otpada u toaletima i drugim prostorijama. Na javna mjesta, na kojima ljudi imaju manje mogućnosti redovito prati ruke, stavite dezinfekcijsko sredstvo za ruke koje sadrži 70% alkohola ili drugo sredstvo prikladno za korištenje na koži, s deklariranim virucidnim djelovanjem. Naputak o pravilnom pranju ruku izvijestite na vidljivom mjestu u toaletu: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Pranje_ruku.pdf.

Rukovanje. Izbjegavajte rukovanja te potaknite održavanje udaljenosti od barem 1,5 metar kod razgovora.

Putovanja. Izbjegavajte putovanja koja nisu nužna, posebno u zahvaćena područja.

Mjerenje tjelesne temperature. Zaposlenici trebaju kod kuće, prije dolaska na posao, u jutarnjim satima izmjeriti tjelesnu temperaturu. Ako je viša od 37,2 °C, ako se osoba osjeća bolesno ili ima bilo koje znakove bolesti (odnosi se na sve simptome i znakove bolesti, ne samo na bolesti dišnih puteva), treba se javiti nadređenom i ne obavljati posao dok se telefonski ne javi liječniku obiteljske medicine. Ako zaposlenici razviju simptome koji upućuju na COVID-19 kao što je povišena tjelesna temperatura, grlobolja, kašalj, poteškoće s disanjem, ne idu na posao i odmah telefonom obavijeste svog poslodavca i liječnika obiteljske medicine.

Evidencija. Preporučuje se svakodnevno vođenje evidencije zaposlenih i njihove prisutnosti na radnom mjestu (po smjenama) radi lakšeg praćenja kontakata u slučaju eventualne pojave zaraze virusom SARS-CoV-2. Za potrebe vođenja evidencije prikupljat će se osnovni podatci: ime, prezime i broj telefona.

Sastanci, konferencije i poslovna okupljanja. Koristite telefone, video-konferencije i internet za poslovanje što je više moguće kao zamjenu za sastanke. Kada su sastanci neophodni i neodgodivi, organizirajte ih u što većim prostorijama te ostavite dovoljnu udaljenost (najmanje 1,5 m) između pojedinih osoba. Preporučujemo korištenje medicinskih maski ili maski za lice u zatvorenom prostoru. Na ulazu u prostor i unutar prostora predviđenog za održavanje sastanaka, konferencija i poslovnih okupljanja, kad je neophodna/neizbježna fizička prisutnost sudionika, obavezno je na raspolaganje staviti dovoljan broj dozatora s dezinfekcijskim sredstvom za dezinfekciju ruku svih prisutnih prilikom ulaska i tijekom boravka u njemu.

Evidencija na sastancima, konferencijama i poslovnim okupljanjima. Kada je fizička prisutnost sudionika na sastancima, konferencijama i poslovnim okupljanjima neizbježna, obavezno je vođenje evidencije svih prisutnih. Za potrebe vođenja evidencije prikupljat će se osnovni podatci: ime, prezime i broj telefona.



HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Rockefellerova 7

HR-10000 Zagreb

T: +385 1 4863 222

F: +385 1 4863 366

www.hzjz.hr

2. Higijena prostora

Čišćenje. Često čistite prostore sukladno uputama: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Ciscenje-i-dezinfekcija-prostorije-bez-oboljelih-od-COVID-19-2.4.2020..pdf>.

Upute za čišćenje prostorija u kojima je boravila osoba sa sumnjom na COVID-19: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Ciscenje-i-dezinfekcija-prostora-u-kojima-je-boravila-osoba-pod-sumnjom-COVID-19-2.4.2020..pdf>

Dodirne površine. Najmanje tri puta dnevno čistite/dezinficirajte dodirne površine kao što su kvake na vratima, ručke na prozorima, slavine u sanitarnim čvorovima i kuhinjama, tipke vodokotlića, daljinske upravljače, prekidače za struju, zvona na vratima, ploče dizala, pultove za prijem stranaka te druge dodirne površine koje koristi veći broj osoba. Najmanje dva puta dnevno čistite/dezinficirajte sve dodirne površine: radne površine, pametne i druge telefone, POS uređaje, tipkovnice, konzole i računala u skladu s uputama za korisnike.

Prostorije za sastanke. Prostorije za sastanke, edukacije i druge prostore gdje se okuplja veći broj osoba očistiti nakon svakog sastanka te dobro provjetriti najmanje 30 minuta.

Povjetravanje. Prostorije za sastanke, edukacije i druge prostore gdje se okuplja veći broj osoba provjetravajte nakon i prije svakog sastanka, tijekom stanke i sl.