

**Popis telefonskih brojeva epidemiologa u pripravnosti po županijama:**

ZZJZ "Dr. Andrija Štampar", Zagreb	091 46 96 444
ZZJZ Krapinsko-zagorske županije	099 245 55 45
	091 730 79 13
	091 510 31 65
	098 29 35 78
ZZJZ Sisačko moslavačke županije	098 293576
	098 29 35 72
	098 981 32 73
ZZJZ Karlovačke županije	098 247 630
ZZJZ Varaždinske županije	099 211 98 02
ZZJZ Koprivničko križevačke županije	098 59 22 15
ZZJZ Bjelovarsko bilogorske županije	098 49 20 24
ZZJZ Primorsko goranske županije	091 125 72 10
ZZJZ Ličko senjske županije	091 504 49 17
ZZJZ Virovitičko podravske županije	098 46 59 45
	098 46 59 44
ZZJZ Požeško slavonske županije	098 98 29 204
ZZJZ Brodsko posavske županije	091 51 70 426
ZZJZ Zadarske županije	098 33 27 65
ZZJZ Osječko baranjske županije	031 225 717
ZZJZ Šibensko kninske županije	091 43 41 201
ZZJZ Vukovarsko srijemske županije	091 37 04 290
	0912700366
ZZJZ Splitsko dalmatinske županije	091 15 12 003
ZZJZ Istarske županije	098 441 821
ZZJZ Dubrovačko neretvanske županije	098 24 34 54
ZZJZ Međimurske županije	098 55 88 11
ZZJZ Zagrebačke županije	099 736 87 84
Hrvatski zavod za javno zdravstvo	098 22 77 53

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  
099 468 30 01

**Upute Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo**

Podsjećamo, Hrvatski zavod za javno zdravstvo objavio je Upute i KAKO PRILAGODITI SVAKODNEVNI ŽIVOT U HRVATSKOJ Dodatne upute za pojedince – što sami možete učiniti za sebe i svoje bližnje koje donosimo u cijelosti.

**1. Najučinkovitije opće mjere prevencije uključuju:**

- Čestu higijenu ruku sredstvima koja sadrže 70 % alkohola: protljajte ruke ako vám ruke nisu vidno prljave ili operite sapunom i vodom ako su ruke prljave i to u trajanju 20-tak sekundi;
- Izbjegavati dodirivanje očiju, nosa i usta;

- Čuvati higijenu zraka i to kašljanjem ili kihanjem u savinuti lakat ili papirnatu maramicu te odmah potom bacite papirnatu maramicu u kantu za otpatke koja ima poklopac,
- Nošenje medicinske maske obvezno je ako imate respiratorne simptome,
- Nakon uklanjanja maske s lica obvezno je provesti higijenu ruku;
- Održavanje distance u društvenom kontaktu između osoba najmanje 1 metar ukoliko osoba ima neki od respiratornih simptoma
- Rukovanje se smatra bliskim kontaktom za širenje bolesti koje se prenose kapljičnim putem, te se zbog toga preporučuje da se ljudi što manje rukuju, jer se time smanjuje rizik potencijalnog prijenosa bolesti koje uzrokuje novi koronavirus (COVID-19) i drugih bolesti koje se prenose tim putem.
- Preporuča se održavati higijenu svog stambenog prostora – tako da se povremeno prebrišu površine koje se često dotiču rukama sa sredstvom za dezinfekciju površina kakvo i inače koriste u kućanstvu.
- dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, generalni direktor Svjetske zdravstvene organizacije upućuje/poziva starije osobe od 60 godina da izbjegavaju posjećivanje i ulazjenje u prenapučena javna područja ili mjesta. U to se ubrajaju i sredstva javnog prijevoza u razdobljima najvećih dnevnih gužvi, te javna okupljanja ali i odlasci u trgovine u razdobljima kada se očekuje najveća dnevna posjećenost. Također je apelirao da osobe u ovoj dobroj skupini preskoče rutinske kontrole i odlaske u ordinacije kod liječnika opće prakse i u bolnice, ukoliko im nije prijeko potrebna zdravstvena skrb. Preporuča se najprije liječnika kontaktirati telefonom, ukoliko je osobi potreban recept ili savjet. Smatra se, temeljem dostupnih podataka o novom koronavirusu da osobe u životnoj dobi 60+, ili koje imaju neku kroničnu bolest poput bolesti kardiovaskularnog sustava, respiratornog sustava ili dijabetesa, da imaju veći rizik od razvoja težeg oblika COVID-19. Stoga se i preporučuju navedene mjere prevencije za građane ovih osjetljivih skupina. Situacija se brzo može mijenjati, pa se i ove preporuke mogu promijeniti, stoga pratite mrežne stranice HZJZ-a ([www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)) i Ministarstva zdravstva ([www.zdravlje.gov.hr](http://www.zdravlje.gov.hr)) na kojima se svakodnevno objavljaju ažurirani podaci vezano uz koronavirus, kao i mjere prevencije:

<https://zdravstvo.gov.hr/koronavirus-i-mjere-prevencije/4952>

<https://www.hzjz.hr/medunarodna-istrazivanja/koronavirus-najnoviji-podatci>

/ <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/pitanja-i-odgovori-o-novomkoronavirusu-2019-ncov/>

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

- 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. Za pranje ruku treba koristiti toplu tekuću vodu iz slavine i sapun, a ako to u datom trenutku nije izvedivo možete koristiti i dezinfekcijsko sredstvo na bazi alkohola (najmanje 60% etilnog alkohola) koje treba dobro utrljati u dlanove.

- Pri pranju ruku pridržavajte se naputaka za pravilno pranje ruku:  
[https://www.hzjz.hr/wpcontent/uploads/2020/03/Pranje\\_ruku\\_.pdf](https://www.hzjz.hr/wpcontent/uploads/2020/03/Pranje_ruku_.pdf)

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.

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

- Izbjegavajte dodirivanje lica, usta i očiju rukama.

- Nemojte dijeliti čaše, šalice, drugo posuđe i pribor za jelo s drugim osobama. - Provjetravajte prostorije i boravite što više na otvorenom.

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

- Izbjegavajte kontakt s osobama koje imaju povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj i/ili kratak dah.

- Izbjegavajte rukovanje, grljenje i poljupce te održavajte razmak od barem 1m kod razgovora.

- Izbjegavajte veće grupe ljudi i javna okupljanja.
- Što više hodajte i koristite bicikl, a izbjegavajte korištenje javnog prijevoza. - - U javnom prijevozu, kinima, kazalištima i drugim javnim prostorima, ako nije moguće da ih izbjegnete, sjednite na što većoj udaljenosti od drugih osoba, te se posebno dosljedno pridržavajte svih higijenskih pravila.
- Ne pušite! Prestanak pušenja smanjuje rizik za razvoj teške plućne bolesti uzrokovane novim koronavirusom.
- Najmanje dva puta dnevno čistite sve dodirne površine: radne površine, pametne i druge telefone, POS uređaje, tipkovnice, konzole, računala te druge dodirne površine koje koristi veći broj osoba. Dodirne površine koje koristi veći broj osoba, poput POS uređaja, prekrijte jednokratnim maramicom ili papirnatim ručnikom te preko njih dodirujte uređaj.
- Svaki dan čistite domaćinstvo uobičajenim deterdžentom za kućanstva i vodom. Kod korištenja dezinficijensa kao i deterdženata neophodno je pridržavati se uputa proizvođača. Detaljnije upute o čišćenju mogu se pronaći na:<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Ciscenje-dezinfekcijaprostorije-bez-oboljelih-od-COVID-19-5.3.2020..pdf>
- Posebno često čistite dodirne točke u kućanstvu kao što su ručke na vratima, ručke na prozorima, slavine u toaletima i kuhinjama, tipke vodokotlića, daljinske upravljače, prekidače za struju i zvona na vratima.
- Ako imate simptome respiratorne bolesti (kašalj, kihanje, grlobolja, povišena tjelesna temperatura, kratak dah):
  - ostanite kod kuće (ne idite na posao, u školu, druge kolektive, veća obiteljska okupljanja i javna mjesta)
  - javite se telefonom (ili e-porukom) izabranom liječniku te izbjegavajte odlazak u zdravstvenu ustanovu ako vam to nije savjetovao liječnik telefonom
  - u slučaju hitnosti nazovite 112.

### **Postupak predavanja zahtjeva za naknadu plaće osiguranika koji se nalaze u izolaciji**

Također, obzirom na iznimnu situaciju uslijed koje je osiguranicima Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (HZZO) u izolaciji ograničeno kretanje, predviđen je poseban postupak kojim će im se olakšati ostvarivanje prava na naknadu plaće za vrijeme privremene nesposobnosti za rad za vrijeme samoizolacije.

Osiguranik, kojem je od strane nadležnog epidemiologa utvrđena potreba izolacije, odmah se upućuje u izolaciju, a izabranog doktora je obvezan obavijestiti o tome telefonski ili putem e-maila.

Ako osiguranik u dogovoru s poslodavcem vrijeme koje je obvezan provesti u izolaciji organizira na način da posao obavlja od kuće ili na neki drugi način, ne može ostvariti i pravo na naknadu plaće na teret sredstava HZZO-a, o tome također obavještava izabranog doktora. U tom mu slučaju izabrani doktor ne utvrđuje privremenu nesposobnost i ne izdaje Izvješće o privremenoj nesposobnosti/spriječenosti za rad.

Budući osiguranici u samoizolaciji nisu u mogućnosti preuzeti navedeno Izvješće kod izabranog doktora, te neposredno podnijeti zahtjev za naknadu plaće HZZO-u uz propisanu dokumentaciju, iznimno im se daje mogućnost podnošenja zahtjeva elektronskim putem bez prilaganja Izvješća, a HZZO će podatke o otvorenoj privremenoj nesposobnosti po osnovi uzroka D0 - izolacija preuzeti putem Centralnog zdravstvenog informacijskog sustava Republike Hrvatske (CEZIH). Ako osiguranik nije u mogućnosti priložiti niti Potvrdu o placi izdanu od poslodavca istu će HZZO od poslodavca zatražiti službenim putem. Elektronski proslijeđen zahtjev osiguranika kojim traži naknadu plaće za vrijeme privremene nesposobnosti koja tereti sredstva HZZO-a obvezno mora sadržavati: ime i prezime, OIB ili MBO kontakt telefon, te broj tekućeg računa na koji će se izvršiti isplata naknade plaće.

E-mail adresa određena za podnošenje zahtjeva je [izolacija@hzzo.hr](mailto:izolacija@hzzo.hr) i isključivo je namijenjena zaprimanju zahtjeva za naknadu plaće osiguranika kojima je utvrđena privremena nesposobnost zbog izolacije.