



Šta treba uraditi ako ste bili u bliskom kontaktu s nekim ko ima koronavirus (COVID-19)

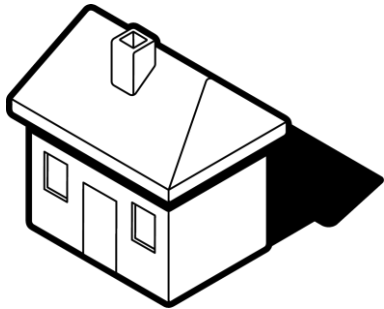
What to do if you have been in close contact with someone with coronavirus (COVID-19) – Bosnian

Imali ste bliski kontakt s nekim ko ima koronavirus (COVID-19)

Morate ostati 14 dana u karantinu u svojoj kući ili u nekom drugom smještaju nakon zadnjeg kontakta s tom osobom.

Ovo pažljivo pročitajte. Za više informacija nazovite besplatni telefonski broj za koronavirus na **1800 675 398** (24 sata dnevno, 7 dana u sedmici).

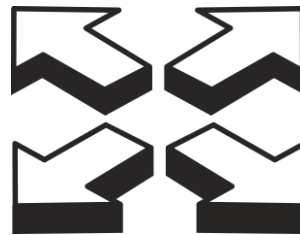
Ako nazovete besplatni telefonski broj za koronavirus, možete dobiti tumača ako odaberete opciju nula (0). Za sve ostale pozive, ako vam je potreban tumač, nazovite najprije TIS National na **131 450**.



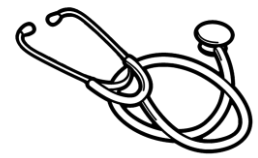
Ostanite kod kuće



Perite ruke i pokrijte usta kad kašljete i kišete



Izolirajte se od porodice i prijatelja



Ako vam je potrebna medicinska pomoć, nazovite doktora ili besplatni broj za koronavirus

Ko je bliski kontakt?

Ako ste bili licem u lice u kontaktu s nekim kome je test bio pozitivan na koronavirus duže od 15 minuta ili ste proveli više od dva sata u zatvorenom prostoru kada je ta osoba bila zarazna, vi ste bliski kontakt.

Bliski kontakt se može desiti na više načina, na primjer ako živite u istom domaćinstvu ili radite na istom radnom mjestu. Ministarstvo zdravlja i društvenih usluga (Department of Health and Human Services) (DHHS) obavijestit će onoga ko je bliski kontakt.

Zašto moram biti u karantinu?

Karantin znači da ne smijete izaći iz kuće ili smještaja ni iz kakvog razloga, osim zbog medicinskih razloga ili u hitnim slučajevima. Svatko ko je bliski kontakt mora ići u karantin jer velika je mogućnost da će se koronavirus proširiti i na druge. Najbolji način da zaštitite svoju porodicu i zajednicu je da ostanete kod kuće i podalje od drugih (fizički distanciran).

Ne smijete izlaziti iz kuće radi razgibavanja. Ako napustite kuću dok se od vas traži da budete u karantinu, možete dobiti novčanu kaznu u iznosu do \$4,957. Ostanite kod kuće i zaštitite se.

Gdje mogu biti u karantinu?

Morate odmah ići na mjesto gdje ćete biti u karantinu, bez zaustavljanja bilo gdje. Obično je to vaša kuća ili stan, ali ako to ne možete uraditi kod kuće, smještaj će vam se organizovati.

Koga moram obavijestiti?

Kada vam je rečeno da ste bliski kontakt, o tome morate obavijestiti svog poslodavca. Morate reći da ste bliski kontakt i onima s kojima živite.

Kako da se zaštitim?

Ne smijete napuštati kuću ili smještaj, osim ako vam je potrebna medicinska pomoć ili u hitnim slučajevima.

- Odvojite se od drugih tako da stalno boravite u zasebnoj prostoriji.
- Redovno perite ruke i pokrijte usta kad kašljete i kišete.
- Nosite hiruršku masku kada se nalazite u istoj prostoriji u kojoj su i drugi i držite se na udaljenosti od 1,5 metara.
- Koristite zasebno kupatilo, ako je to moguće.
- Izbjegavajte upotrebljavati predmete u domaćinstvu koje i drugi koriste (kao što su tanjuri, šolje i pribor za jelo).
- Čistite površine u kući koje se često dodiruju (stolove, vrata, tastature, slavine i ručke) i često perite veš.
- Ako imate rukavice za jednokratnu upotrebu, nosite ih dok rukujete zaprljanim stvarima i uvijek perite ruke.
- Bacite kontaminirane predmete kao što su rukavice i maske u obloženu kantu za smeće.
- Ne primajte nikoga u posjetu u svojoj kući ili u smještaju.
- Ako živite u privatnoj kući ili stanu, možete izaći u svoj vrt ili na balkon. Nosite hiruršku masku kad se krećete po smještaju.

Zamolite prijatelje ili porodicu, koji ne moraju biti u karantinu, da vam dobave hranu ili druge potrepštine.

Ako napustite kuću dok se od vas traži da budete u karantinu, možete dobiti novčanu kaznu u iznosu do \$4,957.

Pazite na simptome

Dok ste u karantinu, morate paziti na simptome koronavirusa:

- temperatura
- bol u grlu
- gubitak čula mirisa ili okusa.
- groznica i znojenje
- otežano disanje
- kašalj
- curenje iz nosa

Ako imate bilo koji od simptoma koronavirusa, morate se testirati i odmah se vratiti kući.

Moram li se testirati ako sam bliski kontakt?

Ako imate bilo koji od simptoma koronavirusa, morate tražiti savjet i morate se testirati.

Nazovite svog ljekara ili telefonsku liniju za koronavirus na **1800 675 398** (24 sata dnevno, 7 dana u sedmici).

Ako ste dobro i nemate simptoma, tražiće se od vas da se testirate otprilike nakon 11 dana boravka u karantinu.

Morate nositi neko pokrivalo za lice ako izlazite iz kuće radi testiranja. Izbjegavajte korištenje javnog prevoza, taksija ili vožnju u vozilima koja uključuje više ljudi. Nakon testiranja morate se odmah vratiti na mjesto na kojem ste u karantinu.

Test za koronavirus je besplatan za sve. To obuhvaća i osobe koje nemaju Medicare karticu, kao što su posjetioци iz inostranstva, radnici migranti i azilanti.

Koliko dugo moram biti u karantinu?

Ministarstvo zdravlja i društvenih usluga obavijestit će vas koliko dugo morate biti u karantinu. Karantin obično traje 14 dana, osim ako se počnu pojavljivati simptomi i/ili ako vam je test na koronavirus pozitivan.

Ako se i dalje osjećate dobro i nemate simptome, od vas će se tražiti da se testirate otprilike nakon 11 dana provedenih u karantinu. Čak i ako se dobro osjećate, dok čekate na rezultate testa, **ne smijete prekinuti karantin dok vam ne kažu da je sigurno i za vas i za druge da to možete uraditi.**

Pazite na svoju dobrobit

Biti u karantinu nije lako, posebno za djecu.

- Razgovarajte s ostalim članovima domaćinstva. Obaviještenost o koronavirusu smanjit će uznemirenost.
- Dogovorite se sa svojim poslodavcem da radite od kuće, ako je moguće.
- Pomozite djetetu da uči od kuće. Potražite resurse koji vam se nude na internetu.
- Budite u kontaktu s porodicom i prijateljima putem telefona, emaila ili društvenih medija.
- Imajte na umu da karantin neće trajati vječno.

Potražite resurse na internetu – uključujući i savjete o spavanju, dobrobiti i vježbanju kod kuće. Video zapisi mogu se naći na [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>.

Ako se s time teško nosite, razgovarajte s ljekarom ili kontaktirajte:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, na telefon: **13 11 14**
Služba za podršku u krizi koja pruža podršku u svakom trenutku.
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, telefon: **1300 22 4636**
Ova služba pruža specijalističku pomoć u izolaciji.
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, telefon: **1800 551800**
Besplatna i povjerljiva savjetodavna usluga za mlade.

Paketi podrške se mogu dobiti

Jednokratno plaćanje u iznosu od \$1,500 može se dobiti kao pomoć radnicima u Viktoriji kojim je dijagnosticiran koronavirus ili su bliski kontakt potvrđenog slučaja. Vidi [Pandemic Leave Disaster Payment](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>>.

Ako vam je potrebna pomoć zbog starosti, invaliditeta ili hroničnog zdravstvenog stanja, može vam pomoći pružatelj usluga, njegovatelj, član porodice ili prijatelj. Morate im reći da ste u karantinu prije nego što vam dođu u posjetu.

Paketi za pomoć u slučaju nužde s hranom i osobnim potrepštinama mogu se dobiti ako ne možete dobiti pomoć od prijatelja ili porodice.

Za informacije o paketima pomoći i hitne pomoći ili pomoći kod nabavke namirnica posjetite [DHHS.vic... – Quarantine and isolation](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> ili nazovite besplatni broj za koronavirus na **1800 675 398**.

Informacije za njegovatelje i ostale članove domaćinstva

Ako se brinete o članu porodice, trebali biste uraditi nekoliko važnih stvari da svi u vašem domaćinstvu budu zaštićeni:

- Pobrinite se da osoba koja je u karantinu ostane u jednoj prostoriji, dalje od drugih ljudi.
- Držite vrata od te prostorije zatvorena i prozore otvorene, kad je to moguće.
- Broj njegovatelja mora biti minimalan.
- Uvijek operite ruke sapunom i vodom ili koristite sredstvo za dezinfekciju ruku prije i poslije ulaska u tu prostoriju.
- Posuđe i pribor osobe u karantinu držite odvojeno od ostalih ukućana.
- Nosite hiruršku masku, ako je imate, kada ste u prostoriji osobe koja je u karantinu. Ako nimate hiruršku masku, koristite pokrivalo za lice, poput marama ili bandane.
- Nosite masku i rukavice kada rukujete vešom i perite ga na najvišoj temperaturi.
- Redovno čistite često dodirivane površine (stolove, vrata, tastature, slavine i ručke).
- Bacite papirnate maramice i maske u plastičnu vrećicu sa zatvaračem.
- Ne primajte posjetioce.

Ako se ta osoba počne osjećati loše, nazovite besplatnu liniju za koronavirus na **1800 675 398** za savjet. Ako trebate ići kod ljekara, nazovite unaprijed da bi se oni mogli pripremiti.

Pratite simptome

Ako se kod osobe o kojoj se brinete pojave ozbiljni simptomi, poput otežanog disanja, nazovite 000 i tražite hitnu pomoć.

Ako bilo ko ima bilo kakve simptome, treba se testirati i odmah se vratiti kući.

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit
[DHHS.vic – Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



For any questions
Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)
Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au).

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>