



## Preporuke i upute Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Ovih preporuka i uputa dužni su se pridržavati hrvatski i strani državljani koji ulaze u Republiku Hrvatsku i to 14 dana od dana prelaska državne granice na sljedeći način:

- Tijekom prvih 14 dana od ulaska u Republiku Hrvatsku izlasci iz smještaja ograničavaju se samo na nužne: obavljanje posla ako se radi o poslovnom razlogu ulaska u Republiku Hrvatsku, obavljanje nužnih aktivnosti uz kontinuirano pojačano provođenje higijenskih mjera.
- Tijekom nužnih izlazaka iz smještaja preporuča se koristiti masku ili prekrivalo za nos i usta, održavati fizički razmak od drugih osoba (minimalno 1,5 metar) te provoditi higijenu ruku.
- Ruke što češće prati toplom vodom i sapunom i/ili koristiti dezinfekcijsko sredstvo za ruke koje treba dobro utrljati u dlanove. Izbjegavati dodirivanje lica, usta, nosa i očiju.
- Izbjegavati korištenje javnog prijevoza. U prijevoznom sredstvu poželjno je da je osoba sama ili isključivo s osobama koje dijele zajednički smještaj.
- Treba dosljedno izbjegavati grupiranja i javna okupljanja
- Tijekom poslovnih sastanaka treba susretati što manji broj osoba, osigurati fizički razmak od 1,5 metra uz dostupnost dezinfekcijskih sredstava, izbjegavati nepotrebne sastanke.
- Tijekom boravka u smještaju takve osobe same pripremaju hranu, odnosno koriste usluge dostave hrane i pića.
- Usluge plaćanja obavljaju se bezgotovinskim kartičnim plaćanjem ili *on-line* uslugama.
- Svako jutro potrebno je izmjeriti tjelesnu temperaturu, ukoliko je viša od 37,2, potrebno je izmjeru ponoviti nakon 10 minuta, te ako je temperatura ponovno viša od 37,2 potrebno je ostati kod kuće/u smještaju i javiti se izabranom liječniku obiteljske medicine ukoliko ga ima (hrvatski državljani), ili teritorijalno nadležnom epidemiologu
- U slučaju pojave simptoma akutne respiratorne infekcije (kašalj, grlobolja, povišena tjelesna temperatura, kratak dah/otežano disanje, gubitak osjeta njuha i okusa) 2 potrebno je ostati kod kuće/u smještaju i javiti se izabranom liječniku obiteljske medicine ukoliko ga ima (hrvatski državljani), ili teritorijalno nadležnom epidemiologu
- U slučaju nagle pojave teških, po život ugrožavajućih simptoma osoba se javlja hitnoj medicinskoj službi.

**Ako nastupe simptomi bolesti dišnih putova.** Ako razvijete simptome bolesti dišnih puteva (povišena tjelesna temperatura, kašalj, kratkoća daha, otežano disanje, grlobolja, slabost) javite se telefonom svom izabranom liječniku, koji će na temelju Vašeg zdravstvenog stanja procijeniti potrebu za eventualnim testiranjem na novi koronavirus. Ako Vam zatreba liječnička pomoć zbog razloga koji nisu respiratorna bolest, nazovite izabranog liječnika ili neka ga kontaktira netko od Vaših ukućana radi konzultacije i dogovora o kućnoj posjeti. Ne idite sami u zdravstvenu ustanovu bez prethodne telefonske najave. Više podataka o koronavirusnoj bolesti i mjerama smanjenja rizika od širenja bolesti možete pročitati na mrežnim stranicama HZJZ-a <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/koronavirus-najnovije-preporuke/> te dobiti od izbranog liječnika i teritorijalno nadležnog epidemiologa.

**Hrvatski i strani državljani mogu zatražiti dodatne informacije i pojašnjenja na info broju 112 ili 113.**

<b>Popis telefonskih brojeva epidemiologa u pripravnosti</b>	
Hitna medicinska služba	112
Hitna medicinska služba – Grad Zagreb	194
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
ZZJZ Sisačko moslavačke županije	098 29 35 78
	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
ZZJZ Splitsko dalmatinske županije	091 15 12 003
ZZJZ Istarske županije	099 529 44 55
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
Odjela za preventivnu medicinsku zaštitu- ovlaštenih samo za pripadnike MORH-a i OS RH	099 26 54 679
	099 35 98 813
	099 35 98 812