

# Pozitivan test na COVID-19 i kako se s time, na siguran način, nositi kod kuće

## Ako obavite rapid antigen test (brzi antigen test), morate:

1. Registrirati svoj pozitivan test na [Service NSW website \(Internet stranica NSW službe\)](#), tako da vas se može povezati s važnom zdravstvenom potporom i savjetovanjem u svezi vašeg rizika od COVID-19. Ako se vi ili netko u vašoj obitelji niste u stanju registrirati na internetu, molimo nazovite Service NSW na 13 77 88.

## Ako se PCR ili rapid antigen test pokažu kao pozitivni, morate:

1. Odmah se izolirati na rok od 7 dana. Vaši ukućani se isto tako moraju izolirati 7 dana. Ako vas boli grlo, curi vam nos, kašljete ili imate poteškoće s disanjem nakon 7 dana, molimo ostanite u izolaciji sve dok nije prošlo 24 sata otkako su vam prestali simptomi.
2. Osobama s kojim ste proveli vrijeme 2 dana prije pojave simptoma ili 2 dana prije pozitivnog rezultata testa (što god je raniji dan) recite da imate COVID-19. To uključuje vaše društvene kontakte, radno mjesto i/ili školu.
3. Pratite svoje simptome. Ako ste zabrinuti, nazovite svog liječnika opće prakse, NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (NSW zdravstvena potpora u kući kod Covid-19 zaraze) na 1800 960 933 ili National Coronavirus Helpline (Nacionalna služba potpore u slučajevima corona virusa) na 1800 020 080. Ako se simptomi pogoršaju, nazovite 000.

## Kako će se obrađivati moj COVID-19?

Kad prijavite pozitivan rezultat svog RAT testa preko interneta ili telefonski, tražit će se od vas da odgovorite na pitanja koja će nam pomoći u odluci da li ste vi izloženi riziku da se bolest pojača. Ako ste imali pozitivan PCR test, poslat će vam link za slična pitanja preko vašeg mobitela. Molimo vas odgovorite na ta pitanja čim prije.

Poslat će vam i savjete o samoizolaciji i kako se brinuti o sebi kod kuće. Ako postoji rizik da se vaša bolest jako pogorša, NSW zdravstvena služba će vam postaviti još neka pitanja. To je zato da provjere imate li pravo na antiviralnu ili neku drugu terapiju protiv COVID-19. Trebat ćete navesti ime vašeg liječnika opće prakse ili ordinacije opće prakse, tako da NSW Health klinički timovi mogu s njima kontaktirati u vezi vaše njege.

Ako ste mlađi od 65 godina, ako ste primili dvije doze COVID-19 cjepiva, ako ne bolujete od neke kronične bolesti i niste trudni, možete se na siguran način brinuti o sebi kod kuće. Većina osoba koje imaju COVID-19 pokazivat će blage simptome i oporaviti se u roku od nekoliko dana, a neki neće imati nikakve simptome. Tijekom vaše bolesti možete u bilo koje vrijeme kontaktirati NSW Health u svezi vaše njege i savjeta.

Većinu simptoma možete svladati ako:

- ostanete u krevetu
- redovito uzimate paracetamol i ibuprofen za ublaživanje bolova i groznice
- uzimate bonbon za grlo (lozenges)
- održavate nivo tekućine u tijelu tako da redovito pijete po gutljaj vode

Nastavite uzimati svoje redovite, prepisane lijekove. Ako niste sigurni u svezi uzimanja redovitih prepisanih lijekova ili tretmana ili ako ste zabrinuti zbog svog zdravlja, nazovite svog liječnika.

Molimo kontaktirajte svog liječnika opće prakse ili nazovite **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line na 1800 960 933** ako kod vas postoji rizik od teške bolesti. Osobe za koje se smatra da su pod većim rizikom od teške bolesti su:

- trudnice (pogledajte [What if I am pregnant and have COVID-19? \(Što ako sam trudna i imam Covid-19?\)](#))
- Aboridžini i Torres Strait otočani (posebice oni koji imaju neke ostale zdravstvene probleme)
- Otočani s Pacifičkih otoka
- Necijepljene osobe (stare 16 ili više godina)
- Osobe s oslabljenim imunskim sustavom

Osobe starije dobi imaju veći rizik od teške bolesti, pogotovo kad imaju već postojeće značajne zdravstvene probleme. Postoje efektivni tretmani za osobe koje imaju povećani rizik od teških posljedica COVID-19.

## Pratite svoje simptome

Upitajte se ova pitanja tri puta dnevno (ujutro, poslije podne i navečer):

Pitanje	Odgovor je ne	Odgovor je da
Imam li poteškoće kad jedem i pijem?	Nastavite normalno jesti i piti.	Često popijte po gutljaj vode, Hydralyte ili Gastrolyte. <b>Ako vam se stanje ne poboljša nazovite 1800 960 933 ili svog liječnika opće prakse</b>
Mokrim li puno manje nego ranije?	Nastavite s unošenjem tekućine.	Pijte više vode, Hydralyte ili Gastrolyte. <b>Ako vam se stanje ne poboljša nazovite 1800 960 933 ili svog liječnika opće prakse</b>

Pitanje	Odgovor je ne	Odgovor je da
Osjećam li vrtoglavicu ili mi se manta u glavi dok hodam po sobi?	Nastavite slijediti NSW Health savjete o liječenju COVID-19 kod kuće.	Pijte više vode, Hydralyte ili Gastrolyte. <b>Ako vam se stanje ne poboljša nazovite 1800 960 933 ili svog liječnika opće prakse</b>
Osjećam li jaku vrtoglavicu, pospanost ili zbunjenost?	Nastavite slijediti NSW Health savjete o liječenju COVID-19 kod kuće.	<b>Odmah nazovite tri nule (000) i osoblju hitne pomoći recite da imate COVID-19</b>
Imam li poteškoće s disanjem ili osjećam pritisak ili bol u grudima koji traje dulje od 10 minuta?	Nastavite slijediti NSW Health savjete o liječenju COVID-19 kod kuće.	<b>Odmah nazovite tri nule (000) i osoblju hitne pomoći recite da imate COVID-19</b>
Imam li osjećaj da ću se onesvijestiti kad stojim?	Nastavite slijediti NSW Health savjete o liječenju COVID-19 kod kuće.	<b>Odmah nazovite tri nule (000) i osoblju hitne pomoći recite da imate COVID-19</b>

Ako vam treba neka druga klinička potpora ili tijekom izolacije imate pitanja koja nisu hitne naravi, nazovite **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line na 1800 960 933**.

## Što trebam učiniti?

### Vi i vaši ukućani morate kod kuće ostati u izolaciji.

Morate kod kuće ostati u izolaciji 7 dana od dana kad ste obavili test, čak i ako ste potpuno cijepljeni. Samoizolacija znači da ostanete u kući ili tamo gdje živite i da ste odvojeni od ostalih. Molimo pogledajte [Self-Isolation Guideline \(Upute o samoizolaciji\)](#) za daljnje informacije kako se izolirati i koja potpora postoji ako vam bude potrebna.

Osobama s kojima živite morate reći da imate COVID-19. Vaši ukućani isto tako moraju ostati u samoizolaciji 7 dana, obaviti rapid antigen test (RAT) čim prije i ponovno na dan 6 (pogledajte [Information for people exposed to COVID-19 \(Informacije za osobe koje su bile izložene COVID-19\)](#)), kao i [Get tested for COVID-19 \(Testirajte se na COVID-19\)](#)).

The NSW Health Isolation Support Line je na raspolaganju za pružanje praktičke potpore tijekom samoizolacije na telefon broj 1800 943 553.

### Svojim društvenim kontaktima recite da ste dobili pozitivan rezultat testa

To što ste vi zaraženi s COVID-19 znači da ste možda zarazili i druge. Moguće je da ste bili zarazni dva dana prije nego su se kod vas pojavili simptomi, ili dva dana prije pozitivnog testa ako niste imali simptome.

Trebate reći svim svojim društvenim kontaktima s kojima ste proveli vrijeme, da ste pozitivni na zarazu. To uključuje prijatelje i ostale s kojima ste bili u društvenom kontaktu, kao što su prijatelji s kojima ste bili na večeri, osobe koje ste sreli u gostionici, klubu ili na zabavi, prijatelje ili članove obitelji koji su posjetili vaš dom.

Svojim kontaktima recite neka pogledaju i procijene svoj rizik na [Information for people exposed to COVID-19 \(Informacije za osobe izložene zarazi COVID-19\)](#) i da obave brzi antigen test.

## Recite svojim suradnicima ili obrazovnoj ustanovi da ste dobili pozitivan test

Isto tako morate reći svom menadžeru na poslu ili upravitelju/odgovornom djelatniku obrazovne institucije da ste pozitivni na COVID-19, ako ste tamo bili prisutni dok ste bili zaraženi.

Obavijestite ih o datumu vašeg testa, danu kad ste se razbolili (ako ste imali simptome), te o danima kad ste bili nazočni na poslu/u školi dok ste bili zaraženi. Oni će koristiti te informacije u procjeni rizika kojem su izloženi vaši suradnici ili studenti. Vaše radno mjesto ili škola ih može obavijestiti da su bili izloženi zarazi COVID-19 i o tome što trebaju poduzeti.

Svog menadžera možete obavijestiti telefonski ili im možete poslati poruku ili možete zamoliti svog kolegu da ih o tome obavijesti umjesto vas. Ako ste posjetili obrazovnu ustanovu, možete javiti glavnoj recepciji kampusa koji pohađate.

## Što ako sam trudna i imam Covid-19?

Trudnice koje su trudne 14 ili više tjedana, izložene su većem riziku od komplikacija od COVID-19.

Ako ste dobili pozitivan test na COVID-19, a trudni ste više od 14 tjedana, važno je da to kažete osobi koja se brine o vašem zdravlju tijekom trudnoće. To može biti vaš liječnik opće prakse, babica, opstetričar ili lokalna služba za trudnice.

Većina trudnica će moći na siguran način ostati kod kuće dok su zaražene s COVID-19. Tijekom tog vremena, važno je:

- Piti puno tekućine, kao što činite kad ste prehladeni ili imate gripu. Ako se loše osjećate, paracetamol se smije uzeti kao pomoć u savladavanju simptoma. Ibuprofen se ne preporučuje tijekom trudnoće. Važno je ostati mobilan tako da se smanji opasnost od tromboze.
- Važno je stalno pratiti micanje vaše bebe. Odmah nazovite osobu koja se brine o vama tijekom trudnoće **ako se promijeni micanje vaše bebe** ili ako dođe do:
  - vaginalnog krvarenja
  - bolova u abdomenu
  - neprekidnog iscjetka iz vagine koji je kao čista voda
  - trudova u bilo koje vrijeme prije 37 tjedana trudnoće
  - besprekidne groznice
  - glavobolje
  - iznenadne otekline lica i ruku

- samog poroda
- ozbiljne zabrinutosti u svezi vaše trudnoće.
- Ako imate poteškoće s disanjem, ako osjećate pritisak ili bol u grudima, imate jaku glavobolju ili vrtoglavicu, trebate odmah nazvati 000. Morate im reći da imate COVID-19 i da ste trudni.
- Nakon što ste se oporavili od COVID-19, važno je da nastavite s redovitom njegom tijekom trudnoće. Ako ste zbog samoizolacije propustili jedan od sastanaka koje pohađate tijekom trudnoće, važno je da čim prije zakažete sastanak.

### Što da radim s bebom ili djetetom koji imaju COVID-19?

Većinu djece pozitivne na COVID-19 mogu na siguran način zbrinjavati kod kuće njihovi uobičajeni njegovatelji, čak i ako nisu cijepljeni. COVID pozitivne osobe se trebaju, koliko je to god moguće, odvojiti od ostalih osoba u istom kućanstvu. Kontakti u kućanstvu koji se ne mogu izolirati od osobe koja je pozitivna na COVID, trebaju biti u samoizolaciji zajedno s njima, sve dok ne budu pušteni iz izolacije, te slijediti zahtjeve o testiranju u [Information for people exposed to COVID-19 \(Informacije za ljude koji su bili izloženi COVID-19 virusu\)](#).

Kad kod kuće brinete o svom djetetu koje ima COVID-19:

- obucite dijete u prikladnu odjeću, tako da se osjeća ugodno – da se ne znoji ili trese od hladnoće.
- dajte djetetu puno tekućine. Oni vjerojatno neće htjeti puno piti, pa će im trebati vaša pomoć i ohrabrenje.
- Ako dojite na prsima ili dijete hranite s formulom, vaša beba će trebati učestalije obroke. Ako vi ili vaša beba imate COVID-19, dojenje je siguran način hranjenja.
- podržavajte ih da se odmaraju i da se prekomjerno ne zamaraju
- koristite paracetamol ili ibuprofen, samo ako vam se čini da je dijete u bolovima ili se loše osjeća zbog groznice. Slijedite upute na lijekovima i nemojte davati više lijeka nego što se preporučuje u roku od 24 sata, jer to može imati štetne posljedice za dijete.
- pratite stanje svog djeteta, da li se simptomi pogoršavaju.

Pratite stanje svog djeteta i nazovite svog liječnika opće prakse ili **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line na 1800 960 933 (8:30 ujutro do 8:30 navečer)** ili **National Coronavirus Helpline na 1800 020 080 (24/7)** ako primijetite:

- neprekidnu groznicu (>39°C) koja ne prestaje unatoč lijekovima
- blagi nedostatak daha
- da pije manje od polovice tekućine nego inače
- manje od polovice izlučivanja mokraće i mokraća je tamne boje
- umjereno povraćanje ili proljev
- da ne može stajati ili hodati.

**Ako ste zabrinuti da je vaše dijete teško bolesno, da ima poteškoće s disanjem, jako je dehidrirano ili gubi svijest, molimo odmah nazovite Tri nule (000) i recite operatoru da vam dijete ima COVID-19.**

## Kad mogu izaći iz samoizolacije?

### Ako na dan 7 nemate simptome

Od dana kad ste testirani morate ostati u samoizolaciji 7 dana. Samoizolaciju smijete napustiti nakon 7 dana, jedino ako vas ne boli grlo, ako vam ne curi iz nosa, ako ne kašljete ili teško dišete. Ako ste imali PCR test ili ste registrirali svoj pozitivan rapid antigen test, od NSW Health ćete primiti SMS poruku, no ne morate čekati na tu SMS poruku kako bi napustili samoizolaciju, ako je prošlo 7 dana od vašeg testa. Na primjer, ako ste testirani u 10 ujutro u utorak, samoizolaciju možete napustiti u 10 ujutro slijedećeg utorka, ako nemate neke od ovih simptoma. U NSW-u ne trebate imati ponovni test kako bi napustili samoizolaciju.

Daljnja 3 dana nosite masku u blizini ili kad razgovarate s ostalim osobama i izbjegavajte mjesta velikog rizika (zdravstvene ustanove, staračke domove, domove za invalidne osobe ili zatvore). Ako ste zaposleni u jednoj od ovih ustanova, razgovarajte sa svojim poslodavcem prije povratka na posao. Ako je vaš imunski sustav jako kompromitiran (kao u slučaju presađivanja organa ili kad primete kemoterapiju), trebate poduzeti ove dodatne mjere daljnja 4 dana (ukupno 7 dana nakon što ste napustili samoizolaciju).

### Ako imate simptome na dan 7

Ako vas boli grlo, ako vam curi iz nosa, ako kašljete ili teško dišete tijekom posljednja 24 sata vaše samoizolacije, molimo vas ostanite u samoizolaciji sve dok ne prođe 24 sata nakon prestanka simptoma. Ako ste zabrinuti, pozovite svog liječnika opće prakse.

Daljnja 3 dana nakon izlaska iz izolacije nosite masku u blizini ili kad razgovarate s ostalim osobama i izbjegavajte mjesta velikog rizika (zdravstvene ustanove, staračke domove, domove za invalidne osobe ili zatvore). Ako ste zaposleni u jednoj od ovih ustanova, razgovarajte sa svojim poslodavcem prije povratka na posao. Ako je vaš imunski sustav jako kompromitiran (kao u slučaju presađivanja organa ili kad primete kemoterapiju), trebate poduzeti ove dodatne mjere daljnja 4 dana (ukupno 7 dana nakon što ste napustili samoizolaciju).

Ako nakon 7 dana imate druge simptome (na primjer groznicu, glavobolju) koji ne idu na bolje, možete napustiti izolaciju, ali bi trebali porazgovarati sa svojim liječnikom opće prakse.

Ako se o vama brine klinički tim, oni će vam reći kad možete napustiti izolaciju.

### Moram li se i dalje testirati nakon što sam pušten/a iz samoizolacije?

Rutinsko testiranje na COVID-19 (kao što je kontrolno testiranje na radnom mjestu ili u školi) se ne preporučuje 8 tjedana nakon puštanja iz samoizolacije. Provjerite sa svojim menadžerom.

## Što ako ponovno budem izložen/na nekome tko ima COVID-19?

Osobe koje su se oporavile od COVID-19 imaju mali rizik od ponovne zaraze u roku od 8 tjedana nakon prestanka izolacije, jer većina osoba razvije određeni imunitet (sposobnost odbrane od zaraze).

Ako u roku od 8 tjedana nakon prestanka izolacije dođete u kontakt s nekim tko ima Covid-19, nećete morati imati test, niti biti u samoizolaciji. Ako dođete u kontakt s nekim tko ima COVID-19 u roku duljem od 8 tjedana nakon vašeg prestanka izolacije, morat ćete ponovno u samoizolaciju, na testiranje, i pridržavati se savjeta u informativnim listićima [Information for people exposed to COVID-19 \(Informacije za osobe izložene zarazi COVID-19\)](#) i [Get tested for COVID-19 \(Testirajte se na COVID-19\)](#).

## Kad bih se trebao/la cijepiti?

Privremeno izuzeće od cijepjenja važi šest tjedana od dana vašeg zdravstvenog razrješenja. Privremeno izuzeće važi samo u NSW. Ako se morate cijepiti radi zapošljavanja, naobrazbe ili drugih aktivnosti u drugoj jurisdikciji, molimo provjerite pravila koja se odnose na tu državu ili teritorij.

Ako ispunjavate uvjete za booster (pojačivač) cjepivo, isto možete primiti kad se potpuno oporavite nakon potvrđene infekcije, što je za većinu ljudi otprilike 4-6 tjedana nakon početka infekcije. Za daljnje informacije pogledajte [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(COVID19- cjepiva: često postavljana pitanja\)](#) i [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(NSW Health booster cjepiva: često postavljana pitanja\)](#).

## Koja potpora mi je dostupna tijekom samoizolacije?

### Potpora za mentalno zdravlje

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources \(resursi za mentalnu dobrobit\)](#)

### Potpora u slučajevima nasilja u obitelji

- Nacionalna telefonska služba u slučajevima seksualnog napada i nasilja u obitelji 1800 RESPECT (1800 737 732)

NSW Health se udružio s organizacijom [Sonder](#) koja pruža usluge za osobnu dobrobit s 24/7 pristupom višezjezičnom razgovoru i telefonski pristup nizu usluga za mentalno zdravlje, zdravstvenu pomoć i potpore za dobrobit.

### Pomoć na vašem jeziku

Ako vam je potreban tumač, molimo nazovite **Translating and Interpreting Service (TIS National) (Služba tumača i prevoditelja) na 131 450**. Ovo je besplatna i povjerljiva služba.