

# Informacije za ljude koji su bili izloženi COVID-19 infekciji

## Kako da znam da li sam bio/bila izložena COVID-19 infekciji?

COVID-19 je raširen u zajednici. Molimo osobe koje imaju COVID-19 da kažu ljudima s kojima su proveli vrijeme od 2 dana prije nego što su osjetili simptome ili 2 dana prije nego što su dobili pozitivan test (koje god je bilo ranije) da imaju COVID-19.

Ako saznate da ste bili u kontaktu s osobom koja ima COVID-19, koristite ove savjete da biste razumjeli rizik i kako možete zaštititi sebe, svoju porodicu i zajednicu.

## Ko je izložen riziku od infekcije?

Rizik od COVID-19 infekcije se povećava:

- s dužinom vremena koje ste proveli sa osobom koja ima COVID-19 i s bližim kontaktom
- ako ste bili u zatvorenom prostoru (rizik je manji na otvorenom)
- ako ne nosite masku (rizik je daleko manji ako i druga osoba nosi masku)

Vakcinacija smanjuje rizik od COVID-19 infekcije, no s vremenom ta zaštita se smanjuje i manje je efektivna protiv nekih COVID-19 varijanti, kao što je Omicron. Booster (pojačivač) doze značajno pomažu povećati zaštitu, uključujući i protiv Omicron varijante. Vakcinacija je također važna u zaštiti protiv teške bolesti. Svako bi trebao da primi booster čim ispuni uslove za to.

Svoje COVID-19 vakcinisanje možete da zakažete ako posjetite [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (Tražilica klinika koje vakcinišu protiv COVID-19).

## Koliko dugo sam izložen/a riziku?

Nakon što ste bili u kontaktu s nekim ko ima COVID-19, imate rizik od infekcije u roku od 14 dana. Većina ljudi koji dobiju COVID-19 razbolit će se u prvih 7 dana, te je to vrijeme kad vam je najveći rizik. Međutim, otprilike 25% slučajeva će dobiti COVID-19 između 7. i 14. dana.

## Šta treba da radim ako sam bio/bila u kontaktu s nekim ko ima COVID-19?

Vaš rizik od COVID-19 zaraze će ovisiti o vrsti kontakta koji ste imali s osobom koja ima COVID-19. Kad razmišljate o svojoj dužnosti da obavite test i da se izolirate, uzmite u obzir svoje okolnosti, uključujući rizik da zarazite osjetljive osobe s kojima živite ili radite.

Svi koji su bili u kontaktu s osobom koja ima COVID-19 treba da pažljivo prate [symptoms](#) (simptome). Ako se simptomi pojave, odmah obavite test. Naniže pogledajte tabelu s informacijama šta dalje treba da uradite.

## Koji pravni zahtjevi se odnose na mene?

Ako živite s nekim ko ima COVID-19, morate da slijedite [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (NSW Health smjernice za samoizolaciju) i da se izolujete 7 dana. Isto tako morate da se pridržavate NSW Health smjernica o samoizolaciji ako vas je o tome NSW Health obavijestio.

Ako ste izvan svog doma bili izloženi nekome ko ima COVID-19, molimo procijenite svoj rizik prema niže navedenoj tabeli. Razmotrite prirodu kontakta koji ste imali s osobom koja ima COVID-19, kao i svoje lične okolnosti, kao što je rizik da vi možete da zarazite druge s kojima živite ili radite, naročito ako oni imaju već postojeće zdravstvene probleme zbog kojih su više izloženi infekciji (na primjer, hronične bolesti ili ako primaju kemoterapiju).

## Koji su neki od primjera velikog i malog rizika od zaraze?

Koristite ovu tabelu da procijenite rizik od COVID-19 infekcije i šta trebate da uradite ako ste obaviješteni da ste bili u kontaktu s osobom koja ima COVID-19.

O vama	Rizik od COVID-19 zaraze	Šta treba da uradim
Živim s nekim ko ima COVID-19 (Ja sam kućni kontakt)	Veliki rizik	<p><b>Svi kućni kontakti moraju:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Slijediti smjernice o samoizolaciji i izolirati se 7 dana od dana kad je prva osoba u vašem domaćinstvu dobila pozitivan rezultat na COVID-19.</li> <li>Čim prije obaviti brzi antigen test (RAT), te ponovo 6. dana. Ako se razviju simptomi, treba obaviti dodatni RAT test.</li> <li>Ako imate simptome i ako ste <a href="#">at risk of severe disease*</a> (postoji rizik od teške bolesti) od COVID-19 infekcije, molimo obavite PCR test, jer taj test je pouzdaniji, i nakon njega možete brže da budete procijenjeni za liječenje. Ako su svi testovi pokazali negativne rezultate, onda možete da izađete iz izolacije nakon 7 dana.</li> <li>Rizik od COVID-19 zaraze ostaje visok 14 dana nakon što ste bili izloženi infekciji, zato, u periodu od 7 dana nakon prestanka izolacije, trebate: <ul style="list-style-type: none"> <li>izbjegavati jako rizična mjesta (zdravstvene ustanove, staračke domove, domove invalidnih osoba, zatvore)</li> <li>nositi masku u zatvorenim prostorima izvan svog doma</li> <li>pratiti simptome i ako se oni pojave, odmah obaviti PCR test</li> <li>izbjegavati gužvu i ako je moguće raditi od kuće</li> </ul> </li> <li>Ne morate ponovo u izolaciju ako neka druga osoba u vašem domaćinstvu dobije pozitivan rezultat testa u roku od 14 dana nakon što je prestala vaša izolacija</li> <li>Ako neka druga osoba u vašem domaćinstvu dobije pozitivan test za COVID-19 nakon više od 14 dana od prestanka vaše izolacije, morate ponovo da se izolirate i slijedite upute o kućnim kontaktima s osobama koje imaju COVID-19.</li> </ul> <p>Ako ikad dobijete pozitivan rezultat testa, morate ostati u izolaciji i slijediti upute <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (Pozitivan test na COVID-19 i kako se bezbjedno nositi s COVID-19 kod kuće). Za više informacija pogledajte <a href="#">Get tested for COVID-19</a> (Testirajte se za COVID-19).</p>

O vama	Rizik od COVID-19 zaraze	Šta treba da uradim
Dugo vremena sam proveo/la s nekim ko ima COVID-19 (na primjer prespavao/la sam kod njih u kući ili sam u njihovoj kući proveo/la veče) ili sam bio/bila u kontaktu s COVID-19 zaraženom osobom i nismo nosili maske (na primjer vozili smo se zajedno daleko ili sam čuvao/la njihovu djecu koja su sad zaražena).	Veliki rizik	<p>Najefikasniji način zaštite drugih ljudi je samoizolacija 7 dana od dana kad ste zadnji put bili u kontaktu s osobom zaraženom s COVID-19.</p> <p>Obavite brzi antigen test (RAT) što prije, te ponovno 6. dana. Obavite dodatni RAT test ako dobijete simptome (ili PCR test ako ste <a href="#">at risk of severe disease</a>* (imate rizik od teške zaraze). Ako su svi testovi negativni, možete da izađete iz izolacije nakon 7 dana. Daljnjih 7 dana nakon izolacije, možete da pomognete u sprečavanju širenja COVID-19 zaraze time što ćete slijediti preporuke u <a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19?</a> (Kako pomoći u sprečavanju širenja COVID-19 zaraze?)</p> <p>Ako dobijete pozitivan rezultat testa, treba da se izolirate 7 dana nakon što dobijete pozitivan rezultat testa i slijedite upute u <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (Pozitivan test na COVID-19 i kako se bezbjedno nositi s COVID-19 kod kuće).</p> <p>Za više informacija pogledajte <a href="#">Get tested for COVID-19</a> (Testirajte se za COVID-19).</p>
Proveo/la sam neko vrijeme s osobom zaraženom s COVID-19 (na primjer, zajedno smo večerali ili se našli u gostionici, u klubu ili na nekom drugom društvenom skupu).	Srednji rizik	<p>Preporučuje se da obavite brzi antigen test što prije i da slijedite upute o brzom antigen testu navedene u <a href="#">Get tested for COVID-19 factsheet</a> (Informativni listić o testiranju za COVID-19).</p> <p>Ako je vaš test bio negativan i nemate simptome, ne morate da se izolirate. 6. dana treba da uradite drugi brzi antigen test. Takođe, odmah obavite brzi antigen test ako se pojave simptomi (ili PCR test ako ste <a href="#">at risk of severe disease</a>* (imate rizik od teške zaraze).</p>
Imao/la sam kratki ili distancirani kontakt s osobom zaraženom s COVID-19 (na primjer u prodavnici ili smo bili u šetnji vani) ili sam primio/la upozorenje preko Service NSW App.	Mali rizik	<p>Pratite simptome.</p> <p>Ako se simptomi pojave, odmah obavite brzi antigen test (RAT). Ako je vaš RAT negativan, izolirajte se i obavite drugi RAT nakon 24 sata, ili obavite PCR test i izolirajte se dok čekate na rezultat. Ako je drugi test negativan, ostanite u izolaciji dok simptomi ne prestanu. Ako je test pozitivan, nastavite sa samoizolacijom i slijedite upute u <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (Pozitivan test na COVID-19 i kako se bezbjedno nositi s COVID-19 kod kuće).</p> <p>Ako imate simptome i ako ste <a href="#">at risk of severe disease</a>* (imate rizik od teške zaraze), obavite PCR test.</p>

\* Osobe za koje se smatra da imaju veliki rizik od teške bolesti uključuju trudnice, Aboridžane i Torres Strait otočane (naročito one koji imaju već postojeće zdravstvene probleme), Otočane pacifičkih otoka, nevakcinisane osobe (stare 16 ili više godina) i osobe s oslabljenim imunim sistemom.

Ako treba da se testirate, a ne možete da nabavite brzi antigen test, možete da se testirate u [testing clinic](#) (klinici za testiranje). Za dodatne informacije o izloženosti infekciji na radnom mjestu, pogledajte [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Vlada NSW-a – smjernice za preduzeća u kojima radi osoba zaražena s COVID-19).

## Kako možemo da pomognemo u sprečavanju širenja COVID-19 zaraze?

Postoje jednostavni koraci koje možemo da preduzmemo u sprečavanju širenja COVID-19.

- Nemojte nikuda ići ako ste bolesni. Odmah obavite test i izolirajte se dok ne dobijete negativan rezultat testa.
- Ako ste u kategoriji velikog ili srednjeg rizika od zaraze, nemojte posjećivati mjesta s velikim rizikom od zaraze (zdravstvene ustanove, staračke domove, domove invalidnih osoba, zatvore): ako ste u kategoriji malog rizika, a trebate posjetiti jednu od ovih ustanova, preporučujemo vam da prije toga obavite brzi antigen test i da nosite masku tokom posjete.
- Kad god je to moguće, držite odstojanje od 1,5 m između vas i ostalih, i izbjegavajte gužve
- Nosite masku
- Redovno čistite ruke sa sredstvom za dezinfekciju ili sa sapunom i tekućom vodom, najmanje 20 sekundi.
- Društvene skupove održavajte na otvorenom, uz ograničeni broj ljudi
- Prijavite se na mjesta koristeći QR kodove gdje su oni dostupni.

## Gdje mogu da nađem savjete o podršci koja je dostupna dok sam u samoizolaciji?

Za dodatne informacije o raspoloživoj podršci pogledajte [Self-Isolation Guideline](#) (Uputstva o samoizolaciji).

## Pomoć na vašem jeziku

Ako trebate usluge prevodilaca ili tumača, nazovite National Coronavirus Hotline (Nacionalna telefonska služba u vezi korona virusa) na 1800 020 080 (i odaberite opciju 8). To je besplatna i povjerljiva služba.