

# Informacije za osobe koje su bile izložene COVID-19 zarazi

## Kako ću znati da sam bio/bila izložena COVID-19 zarazi?

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

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

## Tko je izložen riziku od zaraze?

Rizik od COVID-19 zaraze se povećava:

- s vremenskim rokom koji ste proveli s osobom zaraženom s COVID-19 i u kako bliskom kontaktu ste bili s njima
- ako ste bili u zatvorenom prostoru (rizik je manji na otvorenom prostoru)
- ako ne nosite masku (rizik je daleko manji ako i druga osoba nosi masku).

Cijepljenje smanjuje rizik od COVID-19 zaraze, no s vremenom ta se zaštita smanjuje i manje je efektivna protiv nekih COVID-19 varijanti, kao što je Omicron. Booster (pojačivač) doze značajno pomažu povisiti zaštitu, uključujući i Omicron varijantu. Cijepljenje je isto tako važno u zaštiti protiv ozbiljnih bolesti. Svi bi trebali primiti booster čim na njih dođe red.

Svoje COVID-19 cjepivo možete zakazati ako posjetite [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 Tražilica klinika koje cijepe protiv COVID-19).

## Kako dugo sam izložen/na riziku?

Nakon što ste bili u kontaktu s nekim tko ima COVID-19, vi ste izloženi riziku od zaraze tijekom 14 dana. Većina osoba koje dobiju COVID-19 će se razboljeti u prvih 7 dana, te je to vrijeme kad ste izloženi najvećem riziku. Međutim, otprilike 25% slučajeva će dobiti COVID-19 između 7. i 14. dana.

## Što trebam učiniti ako sam bio/bila u kontaktu s nekim tko 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 vašim potrebama da obavite test i da se izolirate, uzmite u obzir svoje uvjete, uključujući rizik da zarazite osjetljive osobe s kojima živite ili radite.

Sve osobe koje su bile u kontaktu s osobom koja ima COVID-19 trebaju pažljivo pratiti [symptoms](#) (simptome). Ako se simptomi pojave, odmah obavite test. Naniže pogledajte tabelu s podacima što dalje trebate poduzeti.

## Koji pravni zahtjevi se odnose na mene?

Ako živite s nekim tko ima COVID-19, onda morate pratiti [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (NSW Health pravila o samoizolaciji) i morate se izolirati 7 dana. Isto tako morate se pridržavati NSW Health pravila o samoizolaciji, ako ste o tome bili obaviješteni od NSW Health.

Ako ste izvan vašeg doma bili izloženi nekome tko 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 osobne uvjete, kao što je mogućnost da vi možete zaraziti ostale s kojima živite ili radite, posebice ako oni imaju već postojeće zdravstvene probleme zbog kojih su više izloženi zarazi (na primjer, kronične bolesti ili primaju kemoterapiju).

## Koji su neki od primjera visokog i niskog rizika od zaraze?

Upotrijebite ovu tabelu kako bi procijenili rizik od COVID-19 zaraze i što trebate učiniti ako ste obaviješteni da ste bili u kontaktu s osobom koja ima COVID-19.

O vama	Rizik od COVID-19 zaraze	Što trebam učiniti
Živim s nekim tko ima COVID-19 (Ja sam kućni kontakt)	Visok	<p><b>Svi kućni kontakti moraju:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Slijediti pravila o samoizolaciji i izolirati se 7 dana od dana kad je prva osoba u vašem kućanstvu dobila pozitivan rezultat na COVID-19.</li> <li>Čim prije obaviti brzi antigen test (RAT), te ponovno na dan 6. 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 zaraze, molimo obavite PCR test, jer je taj test pouzdaniji i nakon njega možete brže biti procijenjeni za liječenje. Ako su svi testovi pokazali negativne rezultate, onda možete izaći iz izolacije nakon 7 dana.</li> <li>Rizik od COVID-19 zaraze ostaje visok 14 dana nakon što ste bili izloženi zarazi, stoga, u vremenu od 7 dana nakon prestanka izolacije, trebate: <ul style="list-style-type: none"> <li>izbjegavati jako rizična mjesta (dječje vrtiće, staračke domove, domove za invalidne osobe, zatvore)</li> <li>nositi masku u zatvorenim prostorijama izvan svog doma</li> <li>pratiti simptome, i ako se oni pojave, odmah obaviti PCR test</li> <li>izbjegavati napućena mjesta i ako je moguće raditi od kuće</li> </ul> </li> <li>Ne morate ponovno u izolaciju ako neka druga osoba u vašem kućanstvu dobije pozitivan rezultat testa u roku od 14 dana nakon što je prestala vaša izolacija</li> <li>Ako neka druga osoba u vašem kućanstvu dobije pozitivan test za COVID-19 nakon više od 14 dana od prestanka vaše izolacije, morate se ponovno izolirati i pratiti upute o kućanskim kontaktima s osobama koje imaju COVID-19.</li> </ul> <p>Ako u bilo koje vrijeme dobijete pozitivan rezultat testa, trebate ostati u izolaciju 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 kod kuće na siguran način ophoditi s COVID-19). Za daljnje informacije pogledajte <a href="#">Get tested for COVID-19</a> (Testiranje za COVID-19).</p>

O vama	Rizik od COVID-19 zaraze	Što trebam učiniti
Dugo vremena sam proveo/la s nekim tko ima COVID-19 (na primjer prespavao/la sam kod njih u kući ili sam u njihovom domu proveo/la večer) ili sam bio/bila u kontaktu s COVID-19 zaraženom osobom i nismo nosili maske (na primjer zajedno smo dugo vremena proveli u vožnji ili sam čuvao/la njihovu djecu koja su sad zaražena).	Visok	<p>Najbolji 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 na dan 6. Obavite dodatni RAT test ako dobijete simptome (ili PCR test ako ste <a href="#">at risk of severe disease*</a>). Ako su svi testovi negativni, možete izaći iz izolacije nakon 7 dana. Daljnjih 7 dana nakon izolacije, možete pomoći 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, trebate se izolirati 7 dana nakon što dobijete pozitivan rezultat testa i slijediti upute u <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (Pozitivan rezultat testa za COVID-19 i kako se kod kuće na siguran način ophoditi s COVID-19 zarazom).</p> <p>Za daljnje informacije pogledajte <a href="#">Get tested for COVID-19</a>.</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	<p>Preporučuje se da obavite brzi antigen test što prije i da slijedite upute o brzom antigen testu nevedene u <a href="#">Getting 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 se izolirati. Na dan 6 trebate imati drugi brzi antigen test. Isto tako, odmah obavite brzi antigen test ako se pojave simptomi (ili PCR test ako ste <a href="#">at risk of severe disease*</a>).</p>
Imao/la sam kratki ili kontakt na razdaljinu s osobom zaraženom s COVID-19 (na primjer u trgovini ili smo bili u šetnji) ili sam primio/la upozorenje preko Service NSW App.	Nizak	<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 rezultat testa za COVID-19 i kako se kod kuće na siguran način ophoditi s COVID-19 zarazom).</p> <p>Ako imate simptome i ako ste <a href="#">at risk of severe disease*</a>, obavite PCR test.</p>

\* Osobe za koje se smatra da imaju visoki rizik od teške bolesti uključuju trudnice, Aboridžane i Torres Strait otočane (posebice one koji imaju postojeće zdravstvene probleme), Otočane pacifičkih otoka, necijepljene osobe (stare 16 ili više godina) i osobe s oslabljenim imunskim sustavom.

Ako se trebate testirati a nemožete nabaviti brzi antigen test, možete se testirati u [testing clinic](#) (klinici za testiranje). Za dodatne informacije o izloženosti zarazi na radnom mjestu, pogledajte [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Vlada NSW – upute za poslovanja u kojima radi osoba zaražena s COVID-19).

## Kako možemo pomoći u sprečavanju širenja COVID-19 zaraze?

Postoje jednostavni koraci koje možemo poduzeti 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 visokog ili srednjeg rizika od zaraze, nemojte posjećivati mjesta s visokim rizikom od zaraze (zdravstvene ustanove, staračke domove, domove za invalidne osobe, zatvore): ako ste u kategoriji niskog rizika, a trebate posjetiti jednu od ovih ustanova, potičemo vas da prije toga obavite brzi antigen test i da tijekom posjete nosite masku.
- Kad god je to moguće, održavajte razdaljinu od 1.5 m između vas i ostalih, i izbjegavajte gužve
- Nosite masku
- Redovito čistite ruke sa sredstvom za dezinfekciju ili sa sapunicom i tekućom vodom, najmanje 20 sekundi.
- Društvene skupove održavajte na otvorenom, uz ograničeni broj ljudi
- Ubacite svoje podatke pri ulasku u prostorije gdje postoje QR kodovi.

## Gdje mogu naći savjete o potpori koju mogu dobiti dok sam u samoizolaciji?

Za daljnje informacije o raspoloživim potporama, pogledajte [Self-Isolation Guideline](#) (Uputstva o samoizolaciji).

## Pomoć na vašem jeziku

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