

## **Razumijemo li što znači socijalna distanca, karantena, izolacija i samoizolacija?**

**Socijalna distanca** je preporučeni razmak između dvije osobe u zatvorenom ili na otvorenom prostoru, koji ima za cilj osigurati osobe od mogućeg prijenosa koronavirusa. Važeće preporuke o socijalnoj distanci: održavanje razmaka od 1 m na otvorenom i 2 m u zatvorenom prostoru. Najnovija istraživanja govore da je bolje držati još veću distancu između dvije osobe i na otvorenom i u zatvorenom prostoru.

Psihološke posljedice ove mjere najveće su za djecu koja još ne razumiju koncept bolesti, virusa i zaraze, a s druge strane, trebaju fizički kontakt za zdrav emocionalni razvoj. Tjelesni kontakt takvoj djeci treba osigurati majka i/ili druga bliska osoba, pod uvjetom da nema simptome COVID 19, niti dokazanu bolest.

Bake i djedovi trebaju održavati socijalnu distancu, poglavito stoga što djeca mogu biti nosioci virusa bez očitih znakova infekcije.

**Karantena** je termin koji se koristi za privremenu izolacije bolesnih ili potencijalno bolesnih osoba zbog sprečavanja širenja zaraze. Da bi karantena bila funkcionalna, osobe koje su u njoj izolirane od drugih moraju biti smještene u takvim uvjetima koji će osigurati da se bolest, ako je prisutna, ne širi na ostale.

Samoizolacija je kućna karantena, kao i izolacija.

**Samoizolacija** je posebna mjera zdravstvene zaštite koja se provodi temeljem odluke ministra zdravstva. Primjenjuje se za zdrave osobe (bez simptoma) koje se bile u bliskom kontaktu s oboljelim osobama ili su unazad 14 dana boravile u područjima/zemljama s lokalnom ili raširenom transmisijom (prijenosom) koronavirusnom bolesti COVID-19 u trajanju od 14 dana od napuštanja zahvaćenog područja ili doticaja s oboljelim osobom. Osnovno pravilo je da treba ostati kod kuće (u kućnoj karanteni, strani državljanima u organiziranoj karanteni) i izbjegavati fizički bliski kontakt s drugim ljudima. Vrijeme trajanja zdravstvenog nadzora odnosno samoizolacije je 14 dana, zato što inkubacija COVID-19 bolesti (od zaraze do pojave simptoma) može trajati od 2 do 14 dana.

**Izolacija** znači da se osoba smješta i boravi u posebnoj sobi/prostoriji radi sprečavanja širenja zarazne bolesti. Isto vrijedi i za samoizolaciju, samo se termin izolacija koristi za bolesne osobe. Izolacija je mjera izdvajanja osobe od drugih ljudi koja se primjenjuje prilikom liječenja osoba koje su bolesne i imaju simptome bolesti, u ovom slučaju su to simptomi akutne respiratorne infekcije (barem jedan od sljedećih simptoma: povišena tjelesna temperatura, kašalj, kratak dah odnosno poteškoće s disanjem) uz ispunjene epidemiološke kriterije (boravak u zemljama koje su zahvaćene epidemijom ili bliski kontakt s osobom koja je vjerojatan ili potvrđen slučaj bolesti). Osobe za koje zdravstveni djelatnik postavi sumnju na infekciju virusom COVID-19 hospitaliziraju se uz primjenu mjera izolacije, dijagnostike i liječenja.

**Psihološke posljedice karantene** vrlo su slične onima u situaciji krize i stresa, uz pojačan osjećaj otuđenosti, emocionalne iscrpljenosti, pojave PTSP-a, ljutnje i depresivnosti. Karantenu teže podnose emocionalno nestabilne osobe i one sa psihičkim

bolestima. Da bi negativne posljedice karantene bile što manje, dobro je da karantena traje što kraće, da je osoba u karanteni dobro informirana i opskrbljena svime što joj je potrebno, da ima osmišljeno provođenje vremena i omogućenu komunikaciju s drugima (telefon, internet...). Također treba izbjeći naknadne posljedice karantene – etiketiranje i izbjegavanje osoba koje su bile u karanteni, te kompenzirati eventualne materijalne gubitke. U slučaju značajnih psihičkih smetnji i/ili visoke razine trpnje za vrijeme ili nakon karantene, osobi je potrebno osigurati psihološku pomoć.

Ako su vaše psihičke reakcije na ovu krizu vrstom, opsegom i/ili trajanjem izvan okvira uobičajenih, ili imate osjećaj visoke trpnje te se tako nalazite u stanju potrebe za psihološkom ili psihijatrijskom pomoći, javite se svojem liječniku obiteljske medicine ili psihologu.

Kriza u kojoj se nalazimo nije proizašla iz ljudskog djelovanja, ali zahtijeva prilagođeno djelovanje svakog čovjeka i zajednice u cjelini. Veliki su zahtjevi postavljeni pred nas. Izbjegnimo (samo)sažaljevanje i potragu za krivcima i usmjerimo se na ono što možemo promijeniti. Vjerujmo stručnjacima koji rade u Stožeru civilne zaštite Republike Hrvatske. Skupimo snage, udružimo se u pozitivnim promjenama, budimo uporni i dosljedni, odgovorni i nepokolebljivi. Neke događaje i okolnosti ne možemo promijeniti, ali ih možemo prihvatiti i zajedničkim snagama prevladati.

Dobro zdravlje želi vam vaša Srčana!

Pripremila:

Dubravka Kruhek Leontić, prof.  
klinički psiholog