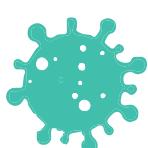


# Šta da uradite ako ste u karantinu ili izolaciji zbog **COVID-19**

---



**CORONAVIRUS**  
UTAH.GOV



UTAH ASSOCIATION of  
LOCAL HEALTH DEPARTMENTS



UTAH DEPARTMENT OF  
**HEALTH**

Ažurirano 04/02/2022.

# Vakcinacija protiv COVID-19

Sve vakcine protiv virusa COVID-19 koje su odobrile ili autorizovale FDA ili CDC su bezbjedne i djelotvorno vas štite od virusa. Vakcine mogu spriječiti da se razbolite, da ne budete hospitalizovani i da ne umrete od COVID-19. I nakon što se vakcinišete možete dobiti COVID-19, ali manje je vjerovatno da će se osobe koje su vakcinisane teško razboljeti ili biti hospitalizovane, za razliku od ljudi koji su izabrali da se ne vakcinišu.



Smjernice za karantin su zasnovane na tome da li ste aktuelno vakcinisani protiv virusa COVID-19. Vakcinisani ste u aktuelnom smislu protiv virusa COVID-19 ako ste dobili:

- booster dozu bilo koje vakcine protiv COVID-19, ili
- drugu dozu vakcine Pfizer ili Moderna protiv virusa COVID-19 u zadnjih 5 mjeseci, ili
- vakcnu Johnson & Johnson protiv virusa COVID-19 u zadnja 2 mjeseca.
- Smatra se da su djeca mlađa od 18 godina aktuelno vakcinisana ako su dobila 2 doze Pfizer vakcine protiv virusa COVID-19. Booster doza još nije uključena u definiciju aktuelne doze za djecu.

CDC koristi i pojam potpuno vakcinisani. Potpuno vakcinisan znači da su prošle 2 sedmice ili više nakon vaše posljednje doze primarne serije vakcine protiv COVID-19. Za vakcine Pfizer ili Moderna, primarna serija je 2 doze iste vakcine. Za vakcine Johnson & Johnson, primarna serija je jedna doza vakcine.

## Možete da se vakcinišete čim zaključite izolaciju ili karantin i nemate nikakve simptome COVID-19.

### Kad se trebam testirati na COVID-19?

Ostanite kod kuće i testirajte se ako imate simptome COVID-19, čak i ako su oni blagi. Znamo da postoji šansa da se ljudi ponovo zaraze i da vakcinisane osobe mogu dobiti COVID-19.

**Bilo koja osoba koja je izložena virusu COVID-19 treba da se testira.** Neki ljudi mogu biti pozitivni nakon što su dobili COVID-19 čak i kad je period njihove izolacije istekao i više nisu zarazni po druge ljudi. Preporučujemo da se ne testirate nakon izlaganja ako je **prošlo manje od 90 dana** (oko 3 mjeseca) od vašeg prvog pozitivnog testa, sve dok više nemate nikakve nove simptome. Međutim, ako imate bilo kakve nove simptome ili je prošlo **više od 90 dana** (oko 3 mjeseca) od vašeg pozitivnog testa, trebate se opet testirati. Takođe znamo da postoji šansa da vakcinisane osobe mogu dobiti COVID-19, pa da biste bili veoma bezbjedni, predlažemo da 5 dana nakon što se bili izloženi, uradite test na COVID-19, čak i ako ste se vakcinisali.



**Sačekajte 5 dana nakon izlaganja da uradite test.** Ovo omogućuje da se u vašem tijelu izgradi dovoljno virusa da bi se on mogao otkriti testovima. Vakcine ne ometaju tačnost testova na COVID-19. Možda ćete morati da se testirate više puta, ovisno o vrsti testa koji ste radili, kad ste se testirali, te jeste li imali simptome u vrijeme svog testa. Nakon što uradite test, odmah idite kući. Ostanite kod kuće dok ne dobijete rezultate testa.

Neki testovi na COVID-19 su tačniji od drugih. Brzi antigenski test je najbolji kad neko ima simptome COVID-19. Većina kućnih testova su brzi antigenski testovi. Ovi testovi detektuju samo visoke nivoje virusa i manje su osjetljivi za razliku od PCR testova. **Uradite PCR test ako je rezultat vašeg antigenskog testa negativan, a vi imate simptome.** Možete dobiti lažan negativan rezultat testa. Ako ne možete da uradite PCR test ili ste izabrali da opet uradite brzi antigenski ili kućni test, sačekajte 24-36 sati prije retestiranja.

## Trebam li biti u karantinu?

Karantin je za osobe koje su bile izložene virusu COVID-19, ali još uvijek nisu bolesne niti pozitivne. Karantin vas udaljava od drugih osoba tako da nesvjesno ne zarazite nekog drugog. Ovo se razlikuje od izolacije u kojoj neko mora da bude ako je test pozitivan ili ima simptome virusa COVID-19. Ako ste bili izloženi virusu COVID-19 trebate biti u karantinu i poduzeti mjere predostrožnosti. To znači da ste bili u bliskom kontaktu s nekom osobom koja ima COVID-19 dok je ta osoba bila zarazna.

### Blizak kontakt znači da:

- ste bili na udaljenosti manjoj od 6 stopa (oko 2m) od nekog ko ima virus ukupno 15 minuta ili duže u toku perioda od 24 sata.
- njegovali ste nekoga kod kuće ko boluje od virusa COVID-19.
- bili ste u direktnom fizičkom kontaktu s osobom koja ima COVID-19 (grlili ili ljubili tu osobu).
- dijelili ste pribor za jelo ili piće s osobom koja ima COVID-19.
- osoba koja ima COVID-19 je kihala, kašljala ili je nekako prenijela respiratorne kapljice na vas.



### Ne trebate ići u karantin ako ste:

- bili pozitivni na testu za COVID-19 u zadnjih 90 dana (oko 3 mjeseca),
- vakcinisani u aktuelnom smislu protiv virusa COVID-19.

### Biti aktuelan u smislu vakcinacije protiv COVID-19 znači da ste dobili:

- booster dozu bilo koje vakcine protiv COVID-19, ili
- drugu dozu vakcine Pfizer ili Moderna protiv virusa COVID-19 u zadnjih 5 mjeseci, ili
- vakciju Johnson & Johnson protiv virusa COVID-19 u zadnjih 2 mjeseca.
- smatra se da su djeca mlađa od 18 godina aktuelno vakcinisana ako su dobila 2 doze Pfizer vakcine protiv virusa COVID-19. Booster doza još nije uključena u definiciju aktuelne doze za djecu.

Nosite [masku koja dobro pristaje](#) u blizini drugih ljudi i u javnosti 10 dana nakon vašeg izlaganja. Važno je nositi masku u blizini drugih ljudi, čak i ako niste u kućnom karantinu. Ovo pomaže da druge osobe budu sigurne. Ako ne možete da nosite masku u blizini drugih ljudi u trajanju od 10 dana nakon vašeg izlaganja, trebate biti u kućnom karantinu. [Visokokvalitetna maska](#) kao što je KN95 može da pruži bolju zaštitu drugim ljudima koji će biti izloženi vama.



## Trebate da ostanete u kućnom karantinu u trajanju od 5 dana, ako:

- niste vakcinisani. To znači da niste primili nijednu dozu vakcine protiv COVID-19.
- niste u aktuelnom smislu vakcinisani protiv virusa COVID-19.
- prošlo je više od 90 dana od vašeg pozitivnog testa na virus COVID-19, a vi niste aktuelni u smislu vaših vakcinacija.



Ako ne možete da nosite [masku koja dobro pristaje](#) u blizini drugih ljudi i u javnosti nakon što ste izloženi ili po isteku petodnevног kućnog karantina, CDC preporučuje da umjesto 5 dana ostanete kod kuće u trajanju od 10 dana.

Takođe preporučujemo da se testirate 5 dana nakon posljednjeg bliskog kontakta s osobom koja ima COVID-19 da biste bili sigurni da potencijalno ne širite virus na druge, čak i ako niste u kućnom karantinu. Odmah se izolujte kod kuće ako vam je test pozitivan ili vam se pojave simptomi. Ako je prošlo manje od 90 dana (oko 3 mjeseca) od vašeg prvog pozitivnog testa na COVID-19, a vi nemate nikakve nove simptome, ne trebate se ponovo testirati tokom ovog vremenskog okvira od 90 dana.

Pratite simptome virusa COVID-19 i testirajte se ako se razbolite.

---

## Ove mjere predostrožnosti poduzmite nakon vašeg izlaganja:

- ograničite broj posjetilaca svojoj kući dok ste u karantinu.
- nosite masku u blizini ljudi. Važno je nositi masku u javnosti i u blizini drugih ljudi dok ne prođe 10 dana od vašeg izlaganja virusu COVID-19. Izbjegavajte odlaske na mesta gdje je teško nositi masku tokom tih 10 dana, kao što su teretana ili restorani.
- svaki dan provjeravajte simptome COVID-19 u trajanju od 10 dana nakon izlaganja, uključujući i mjerjenje temperature ako je moguće. Odmah se testirajte ako imate simptome virusa COVID-19 tokom karantina.
- testirajte se najmanje 5 dana nakon što ste zadnji put bili u bliskom kontaktu s osobom koja ima COVID-19. Ako vam je test negativan, možete da izađete iz kuće sve dok nosite masku u blizini drugih ljudi. Ako vam je test pozitivan, izolujte se kod kuće.
- držite se podalje od ljudi koji su imunokompromitovani ili su izloženi većem riziku da se teško razbole od virusa COVID-19. Ne biste trebali posjećivati ustanovu za dugotrajnu njegu, starački dom ili druge ustanove visokog rizika sve dok ne prođe najmanje 10 dana od kada ste bili izloženi COVID-19.
- ne putujte dok vam ne istekne karantin. Testirajte se najmanje 5 dana nakon što ste bili izloženi i uvjerite se prije putovanja da je rezultat vašeg testa negativan. Ne putujte ako imate simptome COVID-19. Nosite masku u blizini ljudi ako putujete.



## Kad mogu zaključiti karantin?

Datum izlaganja je zadnji datum kad ste bili izloženi osobi koja je bila zarazna virusom COVID-19. Ovo zovemo dan 0 vašeg karantina. To znači da vaš karantin počinje na dan 0 (nazvan datum izlaganja ili posljednji put kad ste bili u bliskom kontaktu s osobom koja ima COVID-19) i ističe punih 5 dana poslije (dani 1-5)

Zapamtite da ako živite s nekim ko ima COVID-19 i trebate biti u kućnom karantinu, vaš 5-dnevni karantin počinje NAKON što istekne izolacija osobe pozitivne na virus. To znači da možete biti u karantinu duže od 5 dana ako ne možete da ostanete izolovani jedni od drugih.



NED	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	KARANTIN OD 5 DANA			

Posljednji bliski kontakt s osobom koja ima COVID-19 (dan 0)

Najranije kad možete da se testirate

Zadnji dan kućnog karantina (dan 5)

Dan 1 vašeg karantina

Nosite masku u blizini drugih ljudi

## Trebam li biti u kućnom karantinu ako živim s nekim ko ima COVID-19?

Ljudi koji žive s nekim ko ima COVID-19 nazivaju se kontakti u domaćinstvu. Kontakti u domaćinstvu su izloženi puno većem riziku od zaraze virusom.

Trebate ostati u kućnom karantinu najmanje 5 dana ako živite s nekim ko ima COVID-19 a niste vakcinisani, ili niste aktuelni u smislu svojih vakcinacija protiv COVID-19, ili je proteklo više od 90 dana od kad ste imali COVID-19. Može biti veoma teško održavati udaljenost od osoba koje imaju COVID-19 i žive u vašoj kući. To znači da ćete možda morati biti u kućnom karantinu duže od 5 dana ako ne možete održavati udaljenost od osobe koja ima COVID-19. Svaki put kad ostvarite bliski kontakt s osobom čiji je test pozitivan dok je ona još uvijek u izolaciji, vaš karantin počinje ispočetka.

Sebe i druge u kući zaštitite nošenjem maske u blizini osobe koja ima COVID-19. Odmah se testirajte ako se razbolite ili imate simptome, čak i ako se radi o blažim simptomima.

## **Da li i dalje trebam ići u kućnu izolaciju ako mi je test na COVID-19 pozitivan nakon vakcinacije?**

Da. Ostanite kod kuće najmanje 5 dana ako vam je test pozitivan ili imate simptome virusa COVID-19, čak i ako ste vakcinisani. Vakcine ne ometaju tačnost testova na COVID-19. To znači da imate COVID-19 ako ste pozitivni nakon što ste se vakcinisali. Ovo je rijetko, ali se može dogoditi.



## **Hoće li me iz ministarstva zdravstva nazvati ako mi je test pozitivan ili sam bio/bila izložen(a) COVID-19?**

Mjesto testiranja ili dobavljač zdravstvenih usluga koji je uradio vaš test će vam dati rezultate testa. Rezultati testa se mogu dati vama lično, telefonom ili putem e-pošte. Ako je test pozitivan, ministarstvo zdravstva će pokušati da vas kontaktira da bi se istražio slučaj. Zdravstveni radnik vas može nazvati ili vam poslati SMS ili e-poštu. Istraga slučaja je kad zdravstveni radnik s vama razgovara o mogućoj izloženosti virusu COVID-19. Zdravstveni radnik će vas pitati gdje ste bili dok ste bili zarazni, kad su simptomi počeli i ko je još mogao biti izložen. On ili ona će vas takođe pitati je li vam potrebna pomoć u pronalaženju drugih resursa poput hrane ili smještaja tokom izolacije.



Praćenje kontakata se odvija nakon što se završi istraga slučaja. Praćenje kontakata je način na koji javno zdravstvo otkriva ko je još možda bio izložen virusu ili bolesti, a zatim kontaktira te ljude da bi ih obavijestilo koliko dugo trebaju biti u karantinu. Praćenje kontakta takođe pruža podršku osobama koje su bile izložene i kojima su možda potrebne druge usluge da bi mogli biti u karantinu.

Neka ministarstva zdravstva nisu u mogućnosti da odmah ispitaju slučaj ili slijede kontakte. Međutim, možete dobiti [tekstualnu poruku](#) od ministarstva zdravstva ili [obaveštenje o izloženosti](#) ako ste uključili ovu tehnološku opciju na svom telefonu.

## Hoće li me neko iz ministarstva zdravstva provjeravati da vidi kako se osjećam?

Provjeravajte 10 dana nakon svog izlaganja imate li simptome virusa COVID-19. Testirajte ako se razbolite ili imate simptome, čak i ako se radi o blažim simptomima. Lokacije za testiranje se mogu pronaći na <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations>.

Zdravstveni radnik može da vas kontaktira tokom perioda karantina, provjeri i pita kako se osjećate. Možete da dobijete telefonski poziv ili poruku od ministarstva zdravstva da provjere imate li simptome ili je li vam potrebna pomoć u pronalaženju resursa.



## Zašto moram zapisivati svoju temperaturu i simptome svaki dan?

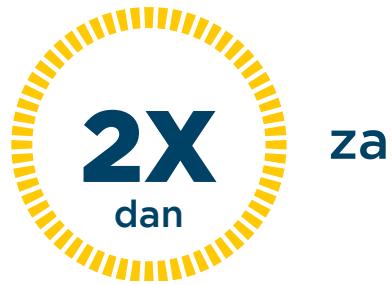
Većina ljudi će dobiti simptome do 10-tog dana nakon izlaganja, ali može potrajati i do 14 dana da se pojave simptomi. Neki ljudi imaju samo veoma blage simptome i možda ne znaju da je u pitanju COVID19. Zato je važno svaki dan mjeriti temperaturu i zapisivati kako se osjećate. Testirajte se ako se razbolite ili dobijete simptome COVID-19.

Simptomi COVID-19 uključuju: groznicu ili drhtavicu, kašalj, kratkoću dahia ili teško disanje, grlobolju, bolove u mišićima, umor, glavobolju, začepljenost ili curenje iz nosa, mučninu ili povraćanje, dijareju ili novi gubitak čula ukusa ili mirisa.



## Kako da pratim svoje simptome?

Koristite sljedeće korake da provjerite svoje simptome i zapišite informacije koje se odnose na vas. Ove korake morate poduzimati 2 puta svaki dan u periodu od 10 dana od dana kad ste bili izloženi nekoj osobi koja ima COVID-19.



## Korak 1.

### Mjerite temperaturu 2 puta dnevno. Ovo radite svaki dan u periodu od 10 dana.

- Koristite toplomjer za mjerenje temperature.
- Ako nemate toplomjer, zapišite ako mislite da imate temperaturu (koža vam može biti vruća ili crvena ili možda vam se javlja jeza ili se znojite).
- Mjerite temperaturu jednom ujutro (AM) i jednom uveče (PM). Ako zaboravite izmjeriti temperaturu, izmjerite je čim se sjetite.



### Važne stvari koje treba znati o mjerenuju temperaturom:



Sačekajte 30 minuta nakon jela, pića ili vježbanja da izmjerite temperaturu.

#### Sačekajte



nakon što jedete, pijete ili vježbate



Izmjerite temperaturu prije uzimanja bilo kojeg lijeka. Neki lijekovi snižavaju temperaturu pa je teško znati imate li temperaturu. Sačekajte 6 sati da izmjerite temperaturu nakon što uzmete lijekove kao što su:

- acetaminophen, nazvan i paracetamol (Tylenol)
- ibuprofen
- aspirin

#### Sačekajte



nakon što uzmete bilo koji lijek



Najbolje je koristiti toplomjer za uši za dojenčad, bebe i djecu mlađu od 4 godine. Ako mjerite temperaturu svom djetetu ispod ruke i temperatura je  $99,4^{\circ}\text{F} / 37,4^{\circ}\text{C}$  ili više, vaše dijete ima groznicu. Važno je da obavijestite doktora ili lokalni odjel za zdravstvo ako mjerite temperaturu svom djetetu ispod ruke.



Koristite toplomjer za uši za djecu mlađu od 4 godine.



#### Odrasli

Temperatura  
 $100,4^{\circ}\text{F}/38^{\circ}\text{C}$   
ili više

#### Djeca

Temperatura  
 $99,4^{\circ}\text{F}/37,4^{\circ}\text{C}$   
ili više

## Korak 2.

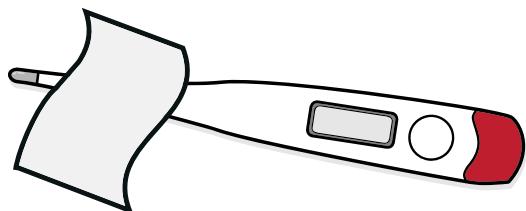
### Napišite svoju temperaturu i simptome na obrascu na kraju ove knjige. Ovo radite svaki dan u periodu od 10 dana.

- „Datum posljednjeg izlaganja“ na obrascu je dan kada ste bili izloženi COVID-19. Ovo zovemo „dan 0.“ To je zadnji put kad ste bili u bliskom kontaktu s osobom koja je bila pozitivna dok je ona bila zarazna. Osoba se smatra zaraznom 2 dana prije nego što ima simptome. Ako osoba nije imala simptome, on ili ona je zarazna počevši 2 dana prije njihovog testiranja na COVID-19. Datum kad možete prestati da pratite svoju temperaturu i simptome je 10 dana nakon datuma posljednjeg izlaganja, čak i ako niste u kućnom karantinu. Ako ne znate koji su to datumi, pozovite odjel za zdravstvo, školu ili radno mjesto, zavisno od toga gdje ste bili izloženi. Popunite sve datume za 10 dana. Ne ostavljajte prazna mjesta.
- Napišite svoju temperaturu na obrascu na kraju ove knjige. Trebali biste mjeriti temperaturu 2 puta svaki dan. Mjerite temperaturu jednom ujutro (AM) i jednom uveče (PM).
- Ako imate bilo koji od simptoma koji su navedeni na obrascu, označite „D“ za da ili „N“ za ne.



## Korak 3.

### Očistite toplomjer svaki put kad ga neko koristi.



## Korak 4.

### Ako se osjećate loše ili imate simptome COVID-19.

- Ostanite kod kuće dok se ne budete osjećali bolje.
- Testirajte se na COVID-19.
- Ako dođe do pogoršanja vaših simptoma ili osjećate da vam je potrebna medicinska njega, odmah potražite medicinsku pomoć. Bezbjedno je otici u bolnicu ili ordinaciju doktora. Nosite masku i obavijestite zdravstvene radnike da ste pozitivni na COVID-19.



Bezbjedno je otici u bolnicu ili ordinaciju doktora tokom pandemije

Ako se pojave bilo koji od ovih upozoravajućih hitnih znakova\*, odmah potražite pomoć:



otežano disanje ili kratkoća daha



bol ili pritisak u grudnom košu koji ne prolazi



osjećaj zbumjenosti ili ne možete da se lahko probudite



ako vam usne ili lice izgledaju plavkasto

\*Ovo nije spisak svih hitnih simptoma. Ako ste zabrinuti pozovite doktora.



# Koliko dugo trebam ostati kod kuće nakon pozitivnog rezultata testa na COVID-19?

Izolacija u trajanju od 10 dana je i dalje najsigurnije vrijeme da ostanete kod kuće nakon što vam test bude pozitivan. Međutim, novi podaci CDC-a pokazuju da se sad mogu koristiti kraća izolacija i karantin. Ostanite kod kuće dok:

- vam ne nestane groznica 24 sata bez korištenja medikamenta za snižavanje temperature, i
- ne dođe do poboljšanja vaših simptoma u trajanju od 24 sata , i
- prošlo je najmanje **5 dana od dana kad ste se testirali**. Dan kad je vaš test pozitivan naziva se dan 0. Ostanite kod kuće dok ne prođe punih 5 dana nakon što ste bili pozitivni (dani 1-5). Morate ostati kod kuće najmanje 5 dana.

Možda ćete morati ostati kod kuće duže od 5 dana ako se vaši simptomi ne poboljšaju. Neki simptomi, poput gubitka čula okusa ili mirisa, mogu trajati sedmicama ili mjesecima iako više niste zarazni i ne morate više da ostanete kod kuće.

Nosite [masku koja dobro pristaje](#) u blizini drugih ljudi i u javnosti još 5 dana nakon isteka vaše kućne izolacije.

Možete se kvalifikovati za liječenje monoklonskim antitijelima ili antivirusnim pilulama ako ste bili pozitivni na COVID-19.

Više saznajte na <https://coronavirus.utah.gov/treatments> ili razgovorajte sa svojim doktorom.

---

## Ne morate se opet testirati da zaključite izolaciju.

Ako želite da se testirate prije nego što se vratite normalnim aktivnostima (kao što su posao ili škola), [CDC preporučuje](#) da uradite brzi antigenski test (ili koristite kućni test) umjesto PCR testa. Prije testiranja pričekajte 5 dana i da nemate temperaturu 24 sata , te dok vam se ostali simptomi ne poboljšaju. Ako je rezultat vašeg brzog antigenskog testa pozitivan nakon 5 dana izolacije, najbolje je ostati kod kuće još 5 dana (ukupno 10 dana nakon što vam je test prvi put bio pozitivan). Međutim, možete se ponovo testirati drugim brzim antigenskim testom 24 sata kasnije i ako je on negativan, možete prekinuti izolaciju kod kuće. Ako je rezultat vašeg testa negativan, možete prekinuti izolaciju, ali morate nositi [masku koja dobro stoji](#) u blizini drugih ljudi kod kuće i u javnosti još 5 dana.

---

## Koje mjere predostrožnosti poduzimam nakon pozitivnog testa kako drugi ne bi bili izloženi?

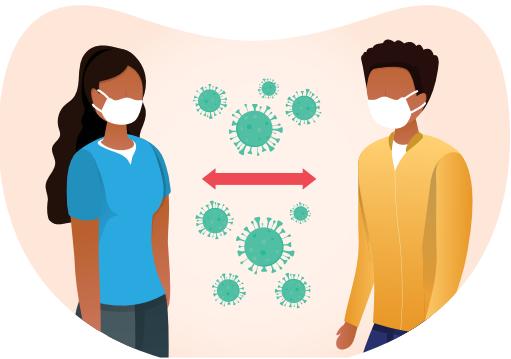
Ostanak kod kuće osim da bih dobio/la medicinsku njegu. Ne trebate putovati, ići na posao, u školu, na vannastavne aktivnosti, vjerske službe, porodična okupljanja ili na druge aktivnosti.

- pokušajte ostati u drugoj prostoriji u svojoj kući, odvojeni od drugih ljudi. Važno je da se držite podalje od ljudi koji su izloženi visokom riziku od teške bolesti dok ste vi zarazni. Trebali biste pokušati koristiti drugo kupatilo za razliku od ljudi koji žive s vama. Ako ne možete ostati u drugoj prostoriji ili koristiti drugo kupatilo, nosite masku ako trebate biti u blizini drugih ljudi.
- ne dijelite lične stvari kao što su šolje, tanjiri ili peškiri.
- čistite površine koje se često dodiruju(kao što su telefoni, kvake, prekidači za svjetla, WC ručke, ručke za lavabo, radne ploče i bilo šta metalno).
- otvorite prozore što je više moguće da biste pomogli da nastane protok zraka i ventilacija.



## Ko treba da ide u karantin nakon što je bio/bila u mojoj blizini?

Zarazni ste i možete širiti virus na druge počevši 2 dana prije nego što ste dobili prve simptome do isteka vašeg perioda izolacije. Ako nikad niste imali simptome, zarazni ste počevši 2 dana prije vašeg testa na COVID-19. Svako ko je bio u bliskom kontaktu s vama tokom ovog vremena trebao bi poduzeti mjere opreza i možda će morati biti u kućnom karantinu. Saznajte više na stranici 2.



## Koga da pozovem ako imam pitanja?

Ako imate pitanja, nazovite svoje lokalni odel za zdravstvo, Ministarstvo zdravstva savezne države Utah ili dobavljača zdravstvenih usluga.

Možete da pozovete i vruću liniju za koronavirus na broj 1-800-456-7707.

Ministarstvo zdravstva savezne države Utah . . . . . (385) 286-0296

Odjel za zdravstvo Bear River . . . . . (435) 792-6500  
(okruzi Box Elder, Cache i Rich)

Centralno ministarstvo javnog zdravstva savezne države Utah  
(okruzi Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier i Wayne) . . . . . (435) 896-5451

Odjel za zdravstvo okruga Davis . . . . . (801) 525-5200

Odjel za zdravstvo okruga Salt Lake . . . . . (385) 468-4100

Centralni odjel za zdravstvo u San Juanu . . . . . (435) 359-0038

Odjel za zdravstvo u jugoistočnom Utahu. . . . . (435) 637-3671  
(okruzi Carbon, Emery i Grand )

Centralni odjel za zdravstvo u jugoistočnom Utahu. . . . . (435) 673-3528  
(okruzi Beaver, Garfield, Iron, Kane i Washington)

Odjel za zdravstvo okruga Summit . . . . . (435) 333-1500

Kancelarija Park City. . . . . (435) 783-3161

Kancelarija Kamas . . . . . (435) 783-3161

Kancelarija Coalville. . . . . (435) 336-3234

Ministarstvo zdravstva okruga Tooele . . . . . (435) 277-2300

Ministarstvo zdravstva okruga TriCounty . . . . . (435) 247-1177  
(okruzi Daggett, Duchesne i Uintah)

Ministarstvo zdravstva okruga Utah. . . . . (801) 851-7000

Ministarstvo zdravstva okruga Wasatch . . . . . (435) 657-3232

Ministarstvo zdravstva Weber-Morgan . . . . . (801) 399-7250

Praćenje vaših simptoma nakon što ste izloženi COVID-19

Datum zadnjeg izlaganja:

Datum kad možete prestati pratiti svoju temperaturu i simptome:

**Uputstva:** Mjerite temperaturu 2 puta na dan, jednom ujutro i jednom uvečer i zapišite na ovaj obrazac. Ako nemate toplomjer, zapišite ako mislite da imate temperaturu (koža vam može biti vruća ili crvena ili crvena ili se znojite). Označite sa da (D) ili ne (N) ako imate ili nemate simptome. Ne ostavljajte prazna mjesto. Ako imate simptome COVID-19, čak i ako se radi o blžim simptomima, izolujte se i testirajte.

Trebate se testirati na COVID-19.

<b>Dan #</b> (od zadnjeg izlaganja)	1	2	3	4	5
Datum					
Prije podne ili uvečer	Prije podne	Uvečer	Prije podne	Uvečer	Prije podne
Temperatura					
Mislite da imate groznicu	DN	DN	DN	DN	DN
Ostali simptomi (zapišite svoje simptome)					
<b>Dan #</b> (od zadnjeg izlaganja)	6	7	8	9	10
Datum					
Prije podne ili uvečer	Prije podne	Uvečer	Prije podne	Uvečer	Prije podne
Temperatura					
Mislite da imate groznicu	DN	DN	DN	DN	DN
Ostali simptomi (zapišite svoje simptome)					