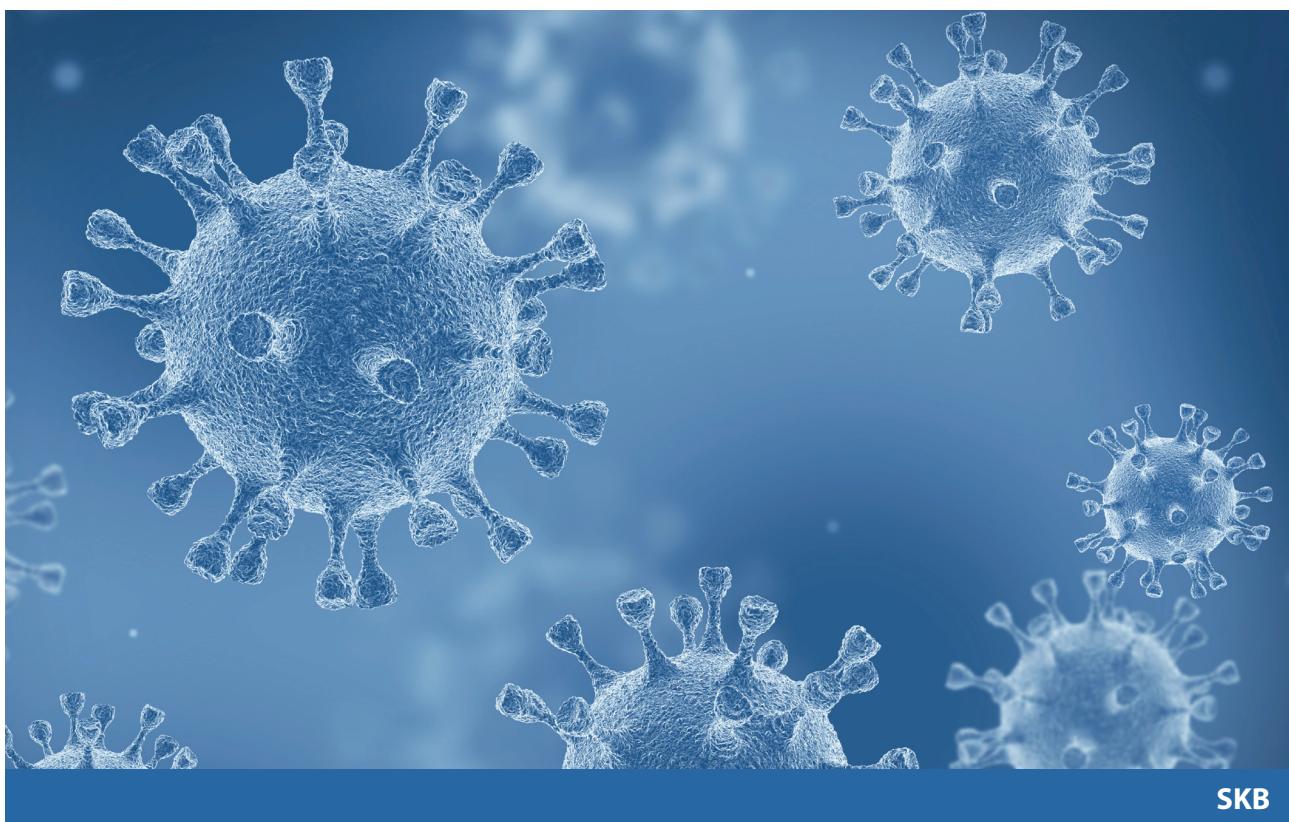


covid-information.org

Korona virus SARS-CoV-2

Informacije i praktični savjeti



Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.



Ethno-Medical Center Germany

Bezbjedno ponašanje, uz uvažavanje!

■ Moramo postupati **disciplinirano i zajedno**.

Ovo će pomoći da zaštitite svoje zdravlje i usporit će daljnje širenje virusa.

■ Vjerujte samo u **izvore informacija** koji su sigurni i pouzdani.

■ Obratite pažnju/pozornost i na **aktuelne informacije** Svjetske zdravstvene organizacije (WHO).

Svjetska zdravstvena organizacija nudi aktuelne i sigurne informacije na više jezika.

■ U Njemačkoj ćete dobiti **aktuelne i sigurne informacije** od Instituta „Robert Koch“ (RKI), Saveznog centra za zdravstvenu edukaciju (BZgA) ili Saveznog ministarstva zdravlja (BMG).

■ Molimo da nam omogućite da zajedno i odgovorno zaštitimo sopstveno zdravlje i zdravlje medicinskog osoblja i osoblja zaduženog za brigu/skrb.

Oni su heroji koji rizikuju svoje zdravlje da bi nas zaštitali od bolesti ili da bi nas izlječili.

■ **Molimo oboljele osobe ili osobe zaražene virusom COVID-19**

da slijede apele medicinskog osoblja i osoblja zaduženog za brigu/skrb o njima.

■ Molimo da se ob(a)vezno pridržavate najnovijih **instrukcija, poziva i uputstava** nadležnih nacionalnih i lokalnih organa!

Ostanite zdravi!

Koji je najbolji način da se zaštitim?

Sljedeće glavne zaštitne mjere su jednostavne i vrlo efikasne/učinkovite! Zaštitne higijenske mjere prilikom kašljanja, kihanja, pranje ruku i držanje rastojanja/distance trebale bi postati navika. O ovim mogućnostima zaštite edukujte/educirajte svoju porodicu/obitelj, prijateljice i prijatelje i poznanike.



Zaštitne higijenske mjere prilikom kašljanja i kihanja

- Kad kašljete ili kišete/kihate, držite se najmanje metar i po dalje od drugih ljudi i okrenite se na drugu stranu.
- Kašljite ili kišite/kihajte u maramicu. Maramicu upotrijebite samo jednom. Maramice odložite u kantu za smeće sa poklopcom.
- Ako vam nijedna maramica nije na dohvrat ruke, držite unutrašnju stranu laka (ne šaku!) ispred usta i nosa kada kašljete i kišete/kihate.
- Ako ste imali posjetioce/posjetitelje, otvorite prozor i provjetrite/prozračite prostoriju 5 minuta, sa potpuno otvorenim prozorom.



Pranje ruku

- Perite ruke često i temeljito sapunom, uključujući razmake između prstiju i vrhove prstiju. Idealno je da ih perete pola minute i s tečnim/tekućim sapunom. Isprati ruke pod tekućom vodom.
- Osušite ruke pažljivo, čak i prostor među prstima. Kod kuće bi sva(t)ko trebao koristiti vlastiti peškir/ručnik. U javnim toaletima je najbolje koristiti peškire/ručnike za jednokratnu upotrebu/uporabu. Slavinu u javnim toaletima zatvorite peškirom/ručnikom za jednokratnu upotrebu/uporabu ili laktom.



Držanje rastojanja/distance

- Izbjegavajte bliske kontakte poput rukovanja, ljubljenja i zagrljaja. Ovo nije nepristojno, jer vi štitite sebe i druge.
- Ako ste bolesni, ostanite kod kuće da se oporavite i spriječite širenje izazivača bolesti.
- Čak i ljudi koji su zaraženi, ali ne pokazuju simptome bolesti, mogu zaraziti druge. Držite rastojanje/distancu od najmanje jednog i po(l) metra, kako biste izbjegli direktni/izravan prenos uzročnika bolesti.
- Bolesni ljudi trebaju se držati podalje od posebno ranjivih ljudi, poput starijih ljudi ili ljudi koji imaju neko prethodno oboljenje.

Korisne informacije o korona virusu

Novi korona virus se širi po cijelom svijetu. Njegov zvaničan naziv je „SARS-CoV-2“. Oboljenje disajnih/dišnih puteva koje on izaziva, naziva se „COVID-19“. Prenosi se kapljicama ili dodirom inficiranih površina ili osoba. Infekcija se može prenijeti sa jedne osobe na drugu preko sluznice/sluzokozhe ili indirektno preko ruku. Jer ruke mogu doći u kontakt sa sluznicom/sluzokozom usta ili nosa i konjuktivom i na taj način omogućiti prenos virusa.

Virus izaziva oboljenja disajnih/dišnih puteva. Osim blagog toka oboljenja, mogu se javiti i simptomi kao što je povišena temperatura/vrućica, kašalj i otežano disanje, bol u mišićima i glavobolja. U težim slučajevima može doći do upale pluća.

Starije osobe i hronični bolesnici posebno su u opasnosti. Simptomi oboljenja kod djece su, uglavnom, znatno blaži. Trenutno se pretpostavlja da od trenutka inficiranja do pojave simptoma bolesti može proteći i do 14 dana. Samo laboratorijski test može potvrditi da li je neka osoba zaista zaražena novim korona virusom.

Imam li korona virus?

Ako dolazite sa ugroženih područja, prepoznate kod sebe simptome bolesti ili ste imali kontakt sa osobom kojoj je dijagnosticiran novi korona virus:

- U slučaju pojave simtoma, molimo da nazovete svoga ljekara/lječnika. Ako ljekar/lječnik nije dostupan, kontaktirajte dežurnu medicinsku službu na broj 116 117. U hitnim slučajevima nazovite broj 112.
- Ako ste imali kontakt sa inficiranim osobom, ali nemanje simptome ili se vraćate sa ugroženog područja, obavijestite o tome nadležnu Službu za javno zdravlje (Gesundheitsamt)*.
- Obavijestite svoga ljekara/lječnika ako imate, na primjer, neke druge bolesti, poput visokog krvnog pritiska/tlaka, dijabetesa, kardiovaskularnih bolesti, hroničnih bolesti disajnih/dišnih puteva ili bolesti i terapije koje oslabi imunološki sistem/sustav.
- Informišite/Informirajte se o tome kome da se obratite i koje mjere predostrožnosti morate poduzeti, da ne biste zarazili druge.
- Molim vas, nemojte ići u ordinaciju bez zakazivanja termina. Na taj način štite i sebe i druge!
- Izbjegavajte nepotreban kontakt sa drugim ljudima i ostanite kod kuće, ako je moguće.

Postoji li vakcina/cjepivo?

Još uvijek nema zaštitne vakcine/cjepiva protiv novog korona virusa. Ulažu se svi naporci da se osigura vakcina/cjepivo.

Da li pomažu druge vakcine/cjepiva?

Ostale vakcine/cjepiva protiv bolesti disajnih/dišnih puteva ne štite od novog korona virusa.

Međutim, možete spriječiti druge infekcije disajnih/dišnih puteva. Na primjer, grip(u) ili upalu pluća uslijed pneumonika. Dakle, ostale vakcine/cjepiva mogu doprinijeti da se izbjegnu dvostrukе infekcije.

Da li je uvezena roba zarazna?

Nije poznata opasnost od robe, predmeta ili prtljaga. Predmeti u neposrednoj blizini bolesnih ljudi moraju se održavati čistima.

Da li je potrebna zaštitna maska za usta?

Nema dovoljno dokaza da papirna zaštitna maska za usta i nos u osnovi smanjuje rizik od infekcije kod zdravih ljudi. Puno je važnije pridržavanje pravila o higijenskoj zaštiti, na primjer kod kašljanja i kihanja ili kod pranja ruku. Međutim, inficirane osobe mogu koristiti zaštitnu masku za usta ili masku za disanje, da bi smanjili rizik od infekcije drugih osoba.

Važno: promijenite masku kada se navlaži. Jer maske koje se brzo navlaže, nisu prepreka virusima.

Da li je potrebno korištenje sredstava za dezinfekciju?

Redovno i temeljito/temeljno pranje ruku, u pravilu, efikasno/učinkovito štiti od infekcije. Ako u okruženju žive ljudi koji su naročito/osobito podložni infekciji, dezinfekcija ruku ima smisla.

* Možete pronaći svoju lokalnu Službu za javno zdravlje na adresi www.rki.de/mein-gesundheitsamt

U slučaju pojave simptoma, možete se obratiti i svom ljekaru/lječniku. Ako isti nije dostupan, obratite se službi hitne pomoći. Ovu službu možete dobiti i noću, vikendom i praznicima/blagdanima putem broja telefona **116 117**, širom Njemačke.

Kada su potrebne karantinske mjere?

Ako je kod vas potvrđena infekcija korona virusom. Ako ste imali bliske kontakte sa inficiranim osobom. Ako je nadležni organ naredio karantin/karantenu.

Koliko traje karantin/karantena?

Ako je tok/tijek bolesti lagan, karantin/karantena traje, trenut(ač)no, dvije nedjelje/dva tjedna. Za to vrijeme morate ostati kod kuće. To se odnosi i na osobe koje su imali blizak kontakt sa oboljelom osobom.

Dvije nedjelje/Dva tjedna odgovara u vremenu od moguće zaraze novim korona virusom SARS-CoV-2 do pojave simptoma ili do potvrde inficiranja virusom na osnovu brisa ždrijela.

U slučaju određivanja karantina/karantene, od nadležne zdravstvene službe saznat ćete kako se, na primjer, morate ponašati kod pojave simptoma. Da li morate, na primjer, mjeriti tjelesnu temperaturu ili kada se ukida karantin/karantena.

Na šta trebam paziti u kućnoj izolaciji/karanteni?

- Izbjegavajte bliski kontakt sa ostalim ukućanima.
- Zamolite članove porodice/obitelji, poznanike ili prijatelje za pomoć u kupovini. Kupljene stvari bi oni potom trebali ostaviti pred vašim vratima.
- Ob(a)vezno redovno/redovito provjetravajte/zračite stan ili kuću.
- Pribor za jelo, posuđe i higijenski proizvodi ne smiju se dijeliti sa ostalim članovima porodice/obitelji ili ukućanima. Pribor i posuđe se moraju redovno/redovito i temeljito prati. Ovo se odnosi i na odjeću.
- Obratite se porodičnom ljekaru/obiteljskom liječniku ili specijalisti ako hitno trebate lijekove ili medicinski tretman.
- Obavijestite svoju službu za javno zdravlje ako imate kašalj, curenje iz nosa, otežano disanje, povišenu temperaturu/vrućicu.
- Kontaktirajte lokalne službe za socijalnu podršku/potporu, ako vam je potrebna pomoć oko zbrinjavanja djece.

Na šta moram paziti u kolektivnom/zajedničkom smještaju?

Dolazite iz ugroženog područja, prepoznajete kod sebe simptome bolesti ili ste imali kontakt sa osobom kojoj je dijagnosticiran novi korona virus? Ako živite u prihvatnom centru ili kolektivnom/zajedničkom smještaju, obavijestite upravu objekta ili osobu zaduženu za brigu o vama. Na primjer, u vašoj školi, školi jezika, u mjestu gdje obavljate praktičnu nastavu/naukovanje ili na radnom mjestu.

Gdje mogu pronaći više informacija?

Služba za javno zdravlje u vašem prebivalištu
nudi informacije i podršku/potporu. Broj telefona svoje Službe za javno zdravlje naći ćete na stranici:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Savezno ministarstvo zdravlja (BMG)
pruža generalne informacije o novom korona virusu na veb stranici: www.zusammengegencorona.de

Telefon za stanovništvo: 030 346 465 100

Savjetovalište za gluhe i nagluhe osobe:

Fax: 030 340 60 66-07

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Telefon za znakovni jezik (video poziv):

www.gebaerdentelefon.de/bmg/

Institut „Robert Koch“ (RKI)
pruža informacije o novom korona virusu na internetu:
www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Savezni centar za zdravstvenu edukaciju (BZgA)
je sastavio odgovore na česta pitanja o novom korona virusu na:
www.infektionsschutz.de

Državna ministarka/ministrica za integraciju pruža informacije na 18 jezika:
www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Savezno ministarstvo spoljnih/vanjskih poslova
pruža informacije o sigurnosti putnika u kritičnim regijama:
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO)
pruža informacije o globalnoj situaciji:
www.who.int

Izdavač/Nakladnik:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Email: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

Izvori: BMG, RKI, BZgA

Status obrade: 20.4.2020 · Verzija: 006

© Copyright Ethno-Medical Center · Sva prava zadržana/pridržana

Za sadržaj eksternalih stranica na koje upućujemo, odgovoran je dotični ponuđač

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange

