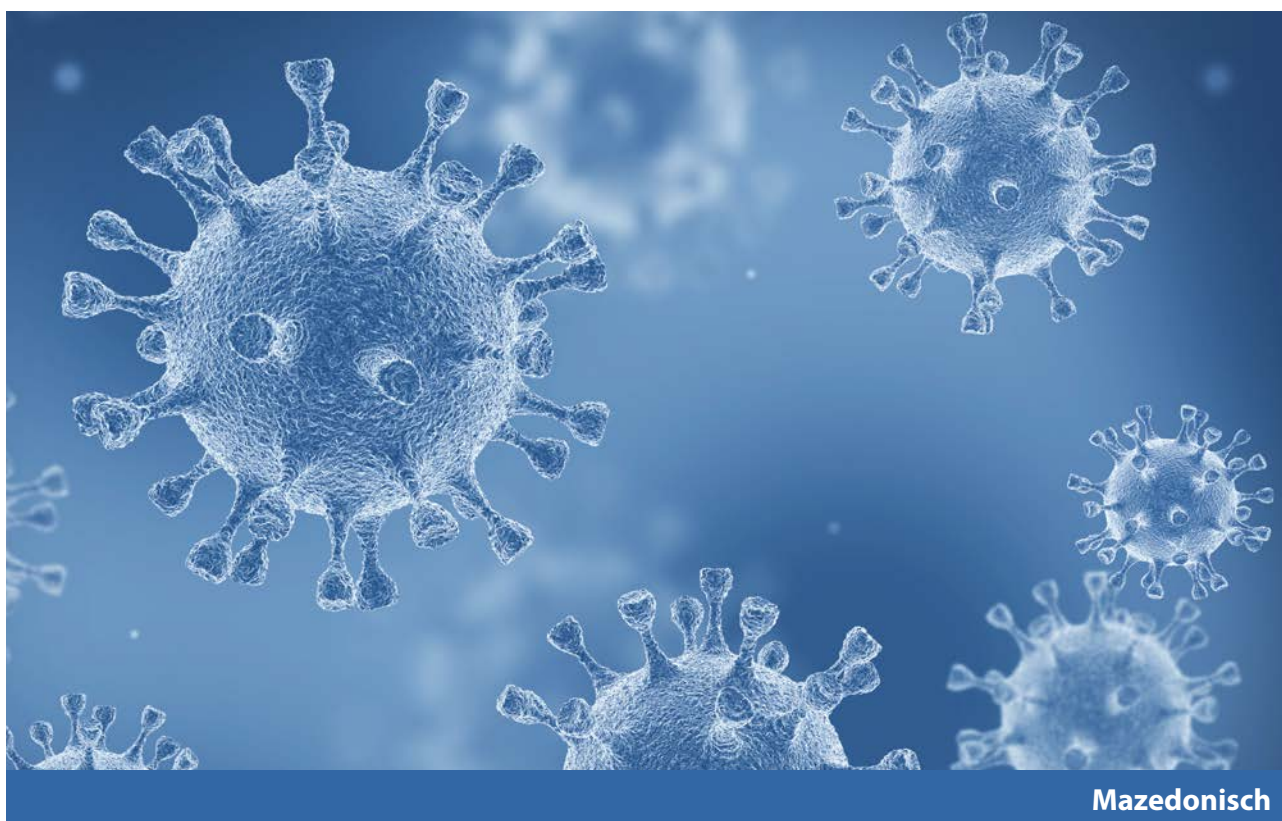




www.covid-information.org

Кронавирус SARS-CoV-2

Информации и практични совети



**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

Делувајте внимателно и одговорно!

- Мораме да покажеме **дисциплина** и **солидарност**.

Тоа ќе ви помогне да го заштитите вашето здравје и да го успорите ширењето на вирусот.

- Верувајте само на **извори на информации** кој се точни и веродостојни.

- Упатете се на последните информациите од Светската Здравствена Организација (СЗО). СЗО нуди правовремени и веродостојни информации, достапни на повеќе јазици.

- Во Германија, организациите кои нудат **тековни и веродостојни информации** се Институтот Роберт Кох (RKI), потоа Федералниот Центар за Здравствено Образование (BZgA), како и Министерството за Здравство (Bundesministerium für Gesundheit, BMG).

- Ве молиме внимавајте на вашето однесување се со цел да го заштитите своето здравје како и здравјето на медицинскиот персонал. Тие се хероините и хероите кои го ризикуваат нивниот живот, за да можат да не заштитат и излечат од инфекцијата.

- Ги замолуваме оние кој се веќе заболени да се однесуваат како што наложуваат професионалците за медицинска грижа.

- Ве молиме однесувате се во согласност со последните **инструкции и известувања од страна на соодветните локални и национални органи на власта.**

Останете здрави!

Како можам најдобро да се заштитам?

Следниве заштитни мерки се едноставни но многу ефективни! Правилата на хигиена при кашлање и кивање, миењето на раце и држењето на растојание треба да ни станат навика. Доколку сте во можност, информирајте ги членовите на вашата фамилија, вашите пријатели и познаници за следниве заштитни правила.



Основни правила на хигиена при кашлање и кивање

- При кашлање и кивање држете растојание не помало од 1.5 метар од другите, и оддалечете се од нив колку можете повеќе.
- Искашлајте се или кивнете во марамче. Користете го марамчето само еднаш. По употреба фрлете го во корпа за отпадоци која што има капак.
- Доколку немате марамчиња, при кашлање или кивање држете ја подлактица од вашата рака (не вашата дланка!) пред вашата уста и вашиот нос.
- Доколку некој ве посетил дома, отворете ги ширум прозорите и проветрете ја просторијата 10 минути.



Миене на раце

- Мијте ги рацете често и целосно со сапун. Измијте го и просторот помеѓу вашите прсти. Идеално користејќи течен сапун, во времетраење од околу половина минута. Потоа исплакнете ги вашите раце со вода.
- Внимателно исушете ги рацете, повторно вклучувајќи го просторот меѓу вашите прсти. Во домашни услови секој треба да користи сопствен пешкир. Во јавни тоалети, најдобро е да се користат хартиени марамчиња за една употреба. Доколку користите јавен тоалет, при затварање на капакот, чешмата користете марамче, во краен случај вашиот лакт.



Одржувајте растојание

- Избегнувајте близок контакт како ракување, бакнување и гушкање. Не се однесувате неучтиво, едноставно се штитите самите себеси и вашите најблиски од вирусот.
- Доколку сте болни, останете дома, закрепнете и спречете го ширењето на патогените.
- Дури и луѓе кој што се заразени но не покажуваат никакви симптоми можат да го пренесат вирусот на останатите. Затоа држете растојание најмалку од 1.5 метар за да спречите какво и да било директен пренос на патогени.
- Тие кој што се заболени мора да се држат на страна од лица од ранлива категорија, како што се старите лица, и луѓе со претходни здравствени проблеми.

Важни факти за новиот корона вирус

Новиот корона вирус се шири глобално. Официјалното име му е „SARS-CoV-2“. Респираторната болест која е предизвикана се вика „КОВИД-19“. Се пренесува преку ситни капки кои завршуваат во воздухот кога заразен човек зборува, кашла или кива. Пренесувањето од човек на човек се реализира преку мукозните мембранани, или индиректно преку рацете. Рацете можат да дојдат во контакт со мукозните мембрани на устата, со носот или со очите и да направат трансмисија на вирусот. Овој вирус генерално предизвикува респираторни инфекции. Симптомите може да бидат покачена телесна температура, кашлица, тешкотии при дишење, главоболка и болка во мускулите. Во ретки случаи, може да се развие пневмонија.

Постарите луѓе и оние со хронични заболувања се особено изложени на ризик. Во повеќето случаеви симптомите се значително поблаго кај децата. Моментално се претпоставува дека можат да поминат 14 дена од инфекцијата до појавувањето на симптомите. Само лабораториски тест може да потврди дали една личност е инфицирана со новиот корона вирус.

Дали се имам инфицирано од новиот корона вирус?

Доколку доаѓате од земја со висок ризик, ги имате кај себеси забележано симптомите, или сте биле во контакт со личност која е позитивна на новиот вид на коронавирус:

- **Јавете се кај вашиот матичен лекар и објаснете ги вашите симптоми. Доколку вашиот лекар не е достапен, ве молиме јавете се на дежурниот медицински сервис на телефонскиот број 116 117. Во случај на вонредна состојба, ве молиме јавете се на 112.**
- **Доколку сте биле во контакт со инфицирана личност, но сеуште немате симптоми, или пак сте се вратиле од ризична област, ве молиме информирајте ги надлежните институции (Gesundheitsamt)*.**
- **Кажете му на докторот доколку имате постоечки болести како на пример, висок крвен притисок, дијабетес, кардиоваскуларни заболувања, хронична респираторна болест, или доколку во моментот примате некаква терапија која влијае на намалување на имунитетот**
- **Информирајте се кого треба да контактирате и кои мерки треба да ги превземете за да не ги заразите другите.**
- **Ве молиме не одете кај Вашиот доктор без да се најавите. На тој начин ќе се заштитите себеси и другите!**
- **Избегнете ги непотребните контакти со други луѓе и останете дома колку што е можно подолго.**

Дали има вакцина?

Сеуште нема вакцина која ќе го спречи корона вирусот. Но, има напори да се произведе вакцина која би била достапна до сите.

Дали други вакцини можат да помогнат?

Вакцините против други респираторни заболувања не обезбедуваат заштита против коронавирусот. Сепак, тие можат да помогнат да се спречат останати респираторни инфекции (инфлуенца, пневмококна пневмонија), со што би се избегнала појава на двојни инфекции.

Дали увезените добра се заразни?

Не постои утврден ризик за зараза од добра, поштенски пратки или багаж. Предметите кои се наоѓаат во непосредна близина на заболени лица мора да се одржуваат чисти.

Дали маската за лице е неопходна?

Не постојат доволно докази дека заштитата за устата и носот изработена од хартија, во голема мера го намалува ризикот од инфекција кај здравите лица. Многу е побитно да се земат во предвид препораките за одржување на хигиената, особено оние кои се однесуваат на кивањето, кашлањето и миењето раце. Лицата кои се заразени можат да користат маска за лице или маска за дишење за да го намалат ризикот од заразување на други лица.

Инфицирани лица можат да го пренесат вирусот и кога не покажуваат симптоми на заразеност. Постојат ситуации кога препорачаното растојание на социјално дистанцирање од 1,5 метри не може да биде одржано. Во тие случаеви носењето на импровизирани маски на лицето би можело да спречи ширење на SARS-CoV-2. Важно: променете ја маската кога ќе стане влажна. Маските кои стануваат влажни за краток временски период, не овозможуваат заштита против вирусите.

* Можете да го најдете органот одговорен за јавно здравје во вашата област на следнава веб страна: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Доколку имате некои симптоми јавете се на вашиот матичен лекар. Во случај вашиот лекар да е не достапен, контактирајте ја дежурната служба. Достапна на целосната територија на Германија на телефонскиот број 116 117, служба која е достапна и во текот на вечерта, за викенд, и за време на државни празници.

Дали е неопходно да се користат средства за дезинфекција?

Редовното и длабинско миење на рацете најчесто обезбедува соодветна заштита против инфекциите. Доколку лицата околу тебе се особено подложни на инфекции, дезинфицирањето на рацете може да биде разумно.

На што треба да внимавам во објекти каде се сместени повеќе лица?

Дали сте тукушто пристигнати од област со повисок ризик или пак забележувате дека имате симптоми, или пак сте биле во контакт со лице кое е позитивно на корона вирусот? Доколку сте сместени во објект со повеќе лица, известете го менаџментот или надлежните служби. Исто, информирајте го училиштето, местото каде тренирате или сте вработени и слично.

Кога е неопходен карантин?

Во случаи кога имате потврдена инфекција од корона вирусот. Доколку сте биле во контакт со лице кое е инфицирано. Во случаи кога здравствените установи ќе ви наложат да бидете во карантин

Колку долго трае карантинот?

Во некритични случаи на болеста, приближно две седмици. Овој период соодветствува на периодот на инфицирањето до појавата на првите симптоми. За време на овој период морате да останете дома. Истото важи и за лица кој биле во близок контакт со некој заболел.

Двете недели карантин соодветствуваат со времето кое е потребно за да се појават симптоми на новиот вид корона вирус SARS-CoV-2 (CAPC-CoB-2), или пак времето потребно за да установи од вашиот примерок примерок од брис на грлото.

Доколку се установи дека вие мора да бидете во карантин, здравствените установи ќе ве информираат што треба да направите, во случај на појава на симптоми, или пак влошување на ситуацијата. Ќе ве советуваат кога и како да ја измерите вашата телесна температура, или пак кога ќе може да излезете од карантин.

На што треба да внимавам додека сум во домашен карантин?

- Да избегнувам блиски контакти со останатите во семејството.
- Да прашам членови на семејството, блиски пријатели и познаници за помош при купувањето намирници кои потоа треба да ми бидат оставени пред вратата.
- Да се погрижам просториите редовно да бидат проветрувани.
- Приборот и садовите за јадење, како и средствата за лична хигиена да не се користат од страна на други лица во семејството. Приборот и садовите за јадење мора да се мијат редовно и длабински. Истото се однесува и на облеката.
- Да го контактирам матичниот лекар или специјалист доколку имам итна потреба од лекови или медицински третман.
- Да ги информирам локалните здравствени власти доколку имам кашлица, течење на секрет од носот, недостиг на воздух или температура.
- Да ги информирам локалните здравствени власти доколку имам потреба од грижа за децата.

Каде можам да најдам подетални информации?

Локалните здравствени органи (Gesundheitsamt) нудат најразлични информации и услуги. Нивниот телефонски број може да го најдете на www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Федералното Министерство за Здравство (BMG) нуди информации кој се собрани од сите Бундес Републики на:

www.zusammengegegen corona.de

Граѓанска служба: 030 346 465 100

Совети за луѓе со оштетен слух:

Факс: 030 340 60 66-07

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Видео телефон за знаковен јазик:

www.gebaerdentelefon.de/bmg

Институтот Роберт Кох (RKI)

дава информации корона вирусот на следнава веб страна:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Федералниот Центар за здравствено образование (BZgA) има составено одговори на често поставувани прашања за корона вирусот. Одговорите може да ги најдете на следнава веб страна:

www.infektionsschutz.de

Државниот Министер и Федералниот Комесар за Миграција, Бегалци и Интеграција

дава информации на 18 јазици:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Министерството за надворешни работи

дава информации за патување во региони кој се погодени од вирусот:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Светската Здравствена Организација (WHO)

дава информации за глобалната ситуација на:

www.who.int

Издадено од:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: [we@covid-alliance.net](mailto: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

Извори: BMG, RKI, BZgA

Тековно: 20.4.2020 · Верзија: 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. · All rights reserved.

Соодветниот провајдер е одговорен за содржината на надворешните страници, наведени овде.

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange

