

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. Edukujte/Educirajte o tome svoju porodicu/obitelj, prijatelje i poznanike.



Zaštitne higijenske mjere prilikom kašljanja i kihanja

- Kad kašljete ili kišete/kihate, držite se najmanje metar dalje od drugih ljudi i okrenite se na drugu stranu.
- Kašljite ili kišete/kihajte u maramicu. Maramicu upotrijebite samo jednom. Maramice odložite u kantu za smeće sa poklopcem.
- Ako vam nijedna maramica nije na dohvat ruke, držite unutrašnju stranu lakta (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 štite 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/distanca od najmanje jednog metra, kako biste izbjegli direktan/izravan prenos uzročnika bolesti.
- Bolesni ljudi trebaju se držati podalje od posebno ranjivih ljudi, poput trudnica, dojenčadi, starijih osoba ili ljudi sa oslabljenim imunitetom.

Gdje mogu pronaći više informacija?

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

Savezno ministarstvo zdravstva (BMG)

nudi informacije o korona virusu telefonom:
Telefon: (030) 346465100

Institut „Robert Koch“ (RKI)

pruža informacije o korona virusu na internetu:
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Savezni centar za zdravstvenu edukaciju (BZgA)

je sastavio odgovore na česta pitanja o korona virusu na:
www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html

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:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.
Email: bestellportal@ethnomed.com
www.mimi-gesundheit.de
www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de
www.mimi.bayern/

Izvori: BMG, RKI, BZgA

Status obrade: 15.3.2020 · Verzija: 001

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

Design: eindruck.net

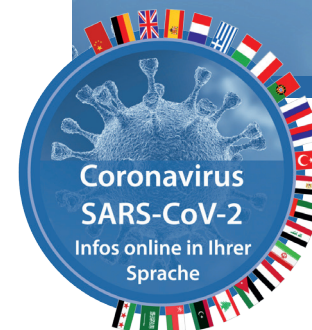
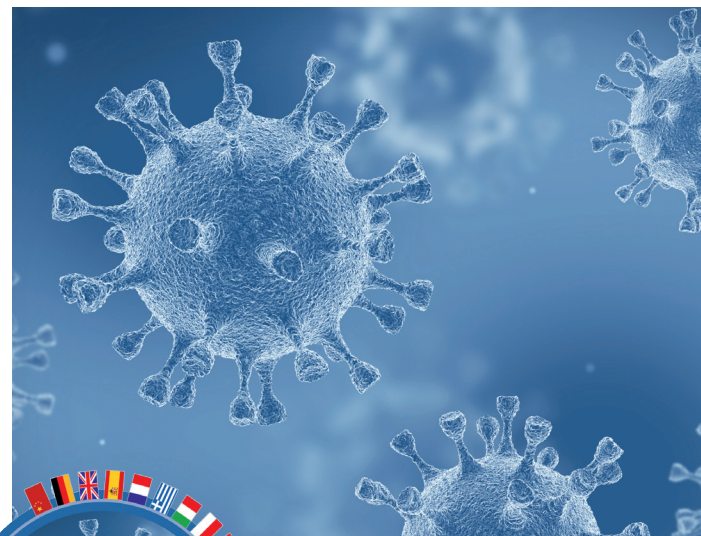


Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten

SKB

Novi korona virus SARS-CoV-2

Informacije i praktični savjeti



corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e. V.



Korisne informacije o novom korona virusu

Novi korona virus se širi po cijelom svijetu. Prenosi se kapljicama ili dodirnom inficiranih površina ili osoba. Infekcija se može prenijeti sa jedne osobe na drugu preko sluznice/sluzokože ili indirektno preko ruku. Jer ruke mogu doći u kontakt sa sluznicom/sluzokožom usta ili nosa i konjuktivom i na taj način omogućiti prenos virusa.

Virus posebno može da izazove oboljenja disajnih/dišnih puteva. Simptomi uključuju povišenu temperaturu/vrućicu, kašalj i otežano disanje ili nedostatak daha, bol u mišićima i glavobolju. U težim slučajevima može doći do upale pluća.

Starije osobe i hronični bolesnici posebno su u opasnosti. Djeca se lakše mogu zaraziti, ali simptomi bolesti su 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 zaražena novim korona virusom.

Imam li novi korona virus?

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

- **Nazovite ordinaciju svog porodičnog ljekara/obiteljskog liječnika ili nadležnu službu za javno zdravlje* u svojoj blizini i opišite svoju situaciju.**
- **Obavijestite ljekara/liječnika 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 oslabe 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 napori 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, mogu pomoći u sprečavanju dvostrukih infekcija (uzrokovanih korona virusom i virusom gripa/gripe).

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 koristiti dezinfekciona sredstva?

Redovno i temeljito pranje ruku obično pruža efikasnu/učinkovitu zaštitu od infekcije. Ako su ljudi oko vas posebno osjetljivi na infekcije, dezinfekcija ruku može imati smisla.

Kada su potrebne karantinske mjere?

Ako je kod vas potvrđena infekcija korona virusom ili ste imali bliske kontakte sa inficiranom osobom. Ako ste u posljednje dvije nedjelje/dva tjedna imali kontakt sa osobom koja ima dijagnozu Covid-19, ili ako ste bili u ugroženom području. Ako je služba za javno zdravlje naredila karantin/karantenu.

Koliko traje karantin/karantena?

Ako bolest protiče blago, trenutno do dvije nedjelje/dva tjedna. To odgovara vremenu od infekcije do prvih simptoma bolesti. Za to vrijeme morate ostati kod kuće.

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.**
- **Obavezno 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.**
- **Ako vam je potrebna pomoć u zbrinjavanju vaše djece, obratite se svojoj službi za javno zdravlje.**

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.

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

Možete se obratiti i službi hitne pomoći. Ovu službu možete dobiti i noću, vikendom i praznicima/blagdanima putem broja telefona 116 117, širom Njemačke.