



Novi virus korona

Ažurirano dana 3. 4. 2020.

OVAKO ĆEMO SE ZAŠTITITI.



Informativni list

Važne informacije o novom virusu korona i o pravilima ponašanja i higijene.

Šta možete da uradite?

Ostanite sada kod kuće. Spasite živote.



Osim u **sledećim izuzecima**:

- Nije moguć rad od kuće i morate na posao. Poslodavci su u obavezi da zaštite svoje zaposlene.
- Morate da kupite namirnice.
- Morate do lekara/u apoteku
- Morate da pomognete drugim ljudima

Imate više od 65 godina ili već bolujete od nečega?

Onda vam hitno preporučujemo da ostanete kod kuće!

Postoji samo jedan izuzetak od te preporuke: Morate da idete do lekara

Pridržavajte se neprestano pravila higijene i ponašanja.



Budite na odstojanju.



Temeljno perite ruke.



Izbegavajte rukovanje.



Kašljite i kijajte u maramicu ili pregib ruke.



Idite u ambulantu ili urgentni centar samo nakon prethodne telefonske najave.

Najčešća pitanja i odgovori o novom virusu korona

Infekcija i rizici

Švajcarska se nalazi u izuzetno ozbiljnoj situaciji. Broj inficiranih novim virusom korona raste munjevito. Mnogi ljudi oboljevaju. Neki imaju samo blage simptome. Međutim, oni su uprkos tome zarazni. Oboljenje može da bude i opasno po život. I postoje posebno ugrožene osobe: Pod velikim ste rizikom da teško obolite.

Zašto su ova pravila za higijenu i ponašanje toliko važna?

Novi virus korona je novi virus protiv kog ljudi još uvek nemaju **imuni odgovor (imunitet)**. **Moguć je veliki broj infekcija i oboljenja**. Zbog toga moramo maksimalno da usporimo širenje novog virusa korona.

Moramo naročito da zaštitimo osobe koje su pod povećanim rizikom od teškog oboljenja. To su osobe starije od 65 godina i one sa prethodnim oboljenjima. Ta prethodna oboljenja su:

- **visok pritisak,**
- **dijabetes,**
- **oboljenja srčane cirkulacije,**
- **hronična oboljenja disajnih puteva,**
- **kancer kao i**
- **oboljenja i terapije koje oslabljuju imuni sistem.**

Ako se svi budemo pridržavali pravila ponašanja i higijene, moći ćemo bolje da zaštitimo ugrožene osobe. Time doprinosimo i da zdravstvene institucije mogu nastaviti dobro da zbrinjavaju ljude sa teškim oboljenjima. U ambulantomama za intenzivnu negu je ograničen broj soba za lečenje i respiratora.

Kako se prenosi novi virus korona?

Novi virus korona se uglavnom prenosi prilikom bliskog i dužeg kontakta: Ako se nalazite na odstojanju manjem od 2 metra od obolele osobe.

Prenošenje se odvija:

- putem **kapljica**: ako obolela osoba **kija ili kašlje**, virusi mogu direktno da dospeju na sluzokožu nosa, ustiju ili očiju drugih ljudi.
- preko **ruku**: zarazne kapljice dospevaju putem kašlja ili kivanja na ruke. Osim toga, moguće je dodirivanje površine na kojoj se nalaze virusi. One dospevaju u usta, nos ili oči ako ih dodirnete.

Kada je osoba zarazna?

Vodite računa o sledećem: ko oboli od novog virusa korona, zarazan je tokom dužeg perioda. Naime:

- Već **jedan dan pre pojavljivanja** simptoma – dakle pre nego što osoba uopšte primeti da se zarazila.
- **Kada osoba ima simptome, tada je posebno zarazna.**
- **Do najmanje 48 sati nakon** što osoba oseti da je ozdravila. Iz tog razloga vodite računa o tome da još uvek održavate odstojanje i redovno perite ruke sapunom.

Svi treba da se ponašaju kao da su zarazni!

- Ostanite kod kuće
- Redovno i temeljno perite ruke sapunom.
- Ako morate da izađete iz stana: budite na odstojanju od najmanje 2 metra od drugih osoba.
- Izbegavajte grupe ljudi.
- Ne sastajte se u grupama od više od 5 ljudi.
- I u manjim grupama budite uvek na odstojanju od 2 metra jedni od drugih.
- U ambulantu ili hitnu pomoć idite samo nakon najave telefonom.

Simptomi, dijagnoza i lečenje

Koji simptomi se javljaju u slučaju oboljenja od novog virusa korona?

Sledeći simptomi se često javljaju:

- kašalj (najčešće suv)
- bolovi u grlu
- kratak dah
- temperatura, osećaj groznice
- bolovi u mišićima

Ređe se javljaju:

- glavobolje
- stomadne tegobe
- gubitak čula mirisa i/ili ukusa
- konjunktivitis
- curenje nosa

Simptomi se razlikuju po težini i mogu da budu i blagi. Takođe su moguće i komplikacije kao što je zapaljenje pluća.

Na novi virus korona neće biti testirane sve osobe sa simptomima. Međutim, ako imate neki simptom koji je iznad naveden kao čest simptom ili više njih, velika je verovatnoća da ste oboleli od novog virusa korona.

Kako se leči oboljenje od novog virusa korona?

Lečenje se ograničava na umanjeње simptoma. Oboleli se izoluju radi zaštite drugih osoba. U slučaju težeg oboljenja je najčešće potrebno lečenje na odeljenju intenzivne nege u bolnici. U određenim uslovima je potreban i aparat za veštačko disanje.

Šta treba da radim ako imam simptome?

Pročitajte uputstva za „samoizolaciju“ (na nemačkom: „Selbst-Isolation“) na adresi www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/ / www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/ / www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus/ i pridržavajte se konstantno tih uputstava. Ako ne razumete uputstva na ponuđenim jezicima, obratite se nekome ko može da vam ih razjasni.

U nastavku su navedene važne mere kojih morate obavezno odmah da se pridržavate ako imate simptome:

- Ostanite u jednoj sobi i nek vrata budu zatvorena. Redovno provetravajte.
- Izbegavajte kontakt sa drugim osobama.
- Pridržavajte se neprestano pravila higijene.
- Izađite ponovo iz kuće najranije 48 sati nakon prestanka simptoma. Mora da prođe najmanje 10 dana od početka simptoma.

Ako ste stariji od 65 godina ili već bolujete od nečega, važi sledeće: u slučaju da imate jedan ili više čestih simptoma, u svakom slučaju odmah pozovite lekara. Čak i vikendom.

Ako ste mlađi od 65 godina i ne bolujete ni od čega: Pozovite lekara ukoliko se vaše zdravstveno stanje pogorša. Najpre ako imate poteškoće u disanju.

Šta treba da uradim ako sam bio/la u kontaktu sa osobom koja ima simptome virusa korona?

Postavite sebi sledeća pitanja:

- 1) Živate li u istom domaćinstvu sa osobom koja ima jedan ili više čestih simptoma virusa korona?
- 2) Da li ste imali intimni kontakt (na primer zagrljaj, poljubac) sa osobom koja je u narednih 24 sata nakon toga dobila jedan ili više čestih simptoma virusa korona?

1

Da li ste na 1) ili 2) odgovorili Da? Onda ste se verovatno zarazili. Sada je bitno da nikoga ne zarazite.

Pročitajte uputstva za „samokarantin“ (na nemačkom: „Selbst-Quarantäne“) na adresi www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/ / www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/ / www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus/ i pridržavajte se konstantno tih uputstava. Ako ne razumete uputstva na ponuđenim jezicima, obratite se nekome ko može da vam ih razjasni.

U nastavku su navedene važne mere kojih sada morate obavezno da se pridržavate:

- Ostanite 10 dana kod kuće.
- Izbegavajte kontakt sa drugim osobama. Jedini izuzetak: Osobe koje žive sa vama u istom domaćinstvu i takođe su u karantinu.
- Neka vam porodica ili prijatelji donose potrepštine.
- Pridržavajte se neprestano pravila higijene.

Ako vam se jave simptomi u okviru ovog perioda, pridržavajte se svih uputstava u poglavlju „Šta treba da radim ako imam simptome“.

Imate li tegobe, osećaj bolešljivosti ili simptome koji nisu povezani sa novim virusom korona?

Zdravstvene tegobe, bolesti i simptome koji nisu povezani sa novim virusom korona morate i nadalje da shvatate ozbiljno i lečite ih. Potražite pomoć i ne čekajte previše: pozovite lekara.

Više informacija

Zabranjena su okupljanja više od 5 osoba.

Švajcarsko savezno veće je 20. marta 2020. zabranilo okupljanje više od 5 ljudi na javnim površinama. U javne površine spadaju javni trgovi, šetališta, parking prostori i slično. Ako se sastajete sa drugim osobama, morate uvek da budete na odstojanju većem od 2 metra jedni od drugih. Ako se ne pridržavate toga, možete da dobijete kaznu. Za sve ljude iz svih starosnih grupa važi sledeće: Pridržavajte se svih zabrana i mera Švajcarskog saveznog veća, kao i svih preporuka. Zaštitite se i nemojte da zarazite nikoga!

Smem li da se sastajem sa prijateljima?

Generalno važi sledeće: Ostanite kod kuće. To naročito važi za bolesne osobe ili osobe starije od 65 godina; oni treba da napuštaju kuću samo u izuzetnim slučajevima.

Okupljanja više od pet osoba na javnim površinama su zabranjena. Ovaj propis važi i za veće porodice ili zajednice. Policija može da vam napiše kaznu ukoliko se ne pridržavate ovog propisa. Čak i kada se sastajete sa pet osoba ili manje, morate da se pridržavate minimalnog odstojanja od 2 metra. Podrazumeva se da majka sme da vodi dete za ruku ili da suprug sme da potpomogne svojoj supruzi sa poteškoćama u kretanju.

Smanjite društvene kontakte na apsolutni minimum. To podrazumeva na primer:

- bez večernjeg slavlja sa kolegicama i kolegama sa posla
- bez privatnih žurki
- bez partije fudbala sa prijateljima
- bez poziva na dečje rođendane

Ne sastajte se u grupama od više od pet ljudi i obavezno vodite računa o odstojanju od najmanje 2 metra. I pridržavajte se pravila higijene i ponašanja.

Šta mogu da uradim ako niko ne govori mojim jezikom i niko ga ne razume u bolnici?

Na samom prijemu u bolnicu zatražite usluge tumača. Usluge tumača su dostupne i putem telefona. Ako angažujete profesionalne tumače, ne morate da vodite pratioce za sobom kako bi prevodili te ih samim tim štitite od infekcije. Pri medicinskim intervencijama imate pravo na to da razumete i da vas razumeju.

Morate da ostanete kod kuće, a trebaju vam namirnice ili lekovi?

Ili želite da pomognete nekome?

Posmatrajte svoje direktno okruženje:

- Možete li nekoga da zamolite za pomoć?
- Ili možete li nekome drugom da ponudite svoju pomoć?

Ostale opcije:

- obratite se opštinskoj ili gradskoj upravi
- koristite aplikaciju „Five up“
- potražite više informacija na adresi www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

Ovde važi sledeće: Morate uvek da obezbedite i pridržavate se pravila ponašanja i higijene.

Imate li decu?

Decu ne treba da čuvaju bake i deke, niti druge posebno ugrožene osobe. Vodite računa o tome da se deca igraju u grupama **od najviše petoro dece**. Grupe dece treba da ostanu iste; to znači da se uvek ista deca igraju zajedno. A dok se deca igraju, odrasli ne treba da se sastaju u grupama.

Da li se brinete ili vam je potrebno da razgovarate sa nekim?

Ovde ćete pronaći informacije:

- Na internetu na adresama www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch
- Telefonsko savetovanje preko broja 143 (udruženje „Die Dargebotene Hand“)

Osećate li se ugroženo kod kuće? Tražite li pomoć ili zaštitu?

- Na adresama www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch pronaći ćete brojeve telefona i adrese e-pošte za anonimno savetovanje i zaštitu u celoj Švajcarskoj.
- U **hitnim slučajevima** pozovite policiju: Broj telefona **117**

Ostali bitni brojevi telefona:

- **Hitni poziv za sanitet** (ambulanta) **144: ovaj broj** je dostupan u celoj Švajcarskoj 24/7 za sve medicinske hitne slučajeve.
- **Linija za informacije** o novom virusu korona: ako pozovete broj **058 463 00 00** možete da dobijete odgovore na pitanja o novom virusu korona.
- **Ako nemate izabranog lekara: medgate** vam je dostupan putem broja 0844 0844 911 – 24 sata 7 dana u nedelji, 365 dana godišnje.

Ovako ćemo se zaštititi na poslu.

Švajcarska mora nastaviti da funkcioniše. Ko može, treba da radi od kuće. Međutim, ako radite npr. na gradilištu, u maloprodaji ili proizvodnom pogonu, pridržavajte se pravila ponašanja i higijene. I poslodavci su u obavezi da se pridržavaju saveznih pravila koja se tiču higijene i socijalne distancije odstojanja. U te svrhe, oni treba da primene odgovarajuće organizacijske i tehničke mere za bezbednost zaposlenih. Preduzeća koja ne mogu da primene te mere ili nisu u stanju da to urade mogu da budu zatvorena.

Hvala što pomažete našoj zemlji da ostane u pokretu.

Šta je novi virus korona? Šta je SARS-CoV-2, a šta COVID-19?

Novi virus korona je otkriven krajem 2019. godine u Kini na osnovu neuobičajene učestalosti zapaljenja pluća u gradu Vuhanu u centralnom delu Kine. Virus je dobio naziv SARS-CoV-2 i pripada istoj porodici kao i izazivač „bliskoistočnog respiratornog sindroma“ MERS i „teškog akutnog respiratornog sindroma“ SARS.

Bolest koju izaziva novi virus korona dobila je zvanični naziv od strane Svetske zdravstvene organizacije (WHO) 11. februara 2020. godine: COVID-19, skraćeno za „coronavirus disease 2019“ ili na srpskom: „korona virusna bolest 2019“.

Prema trenutno dostupnim informacijama može se zaključiti da su životinje prenele virus na ljude i da se on sada širi sa čoveka na čoveka. Lokalno poreklo je najverovatnije riblja i životinjska pijaca u gradu Vuhanu koju su kineske vlasti u međuvremenu zatvorile.

Više informacija:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(nemački, francuski, italijanski, engleski)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH