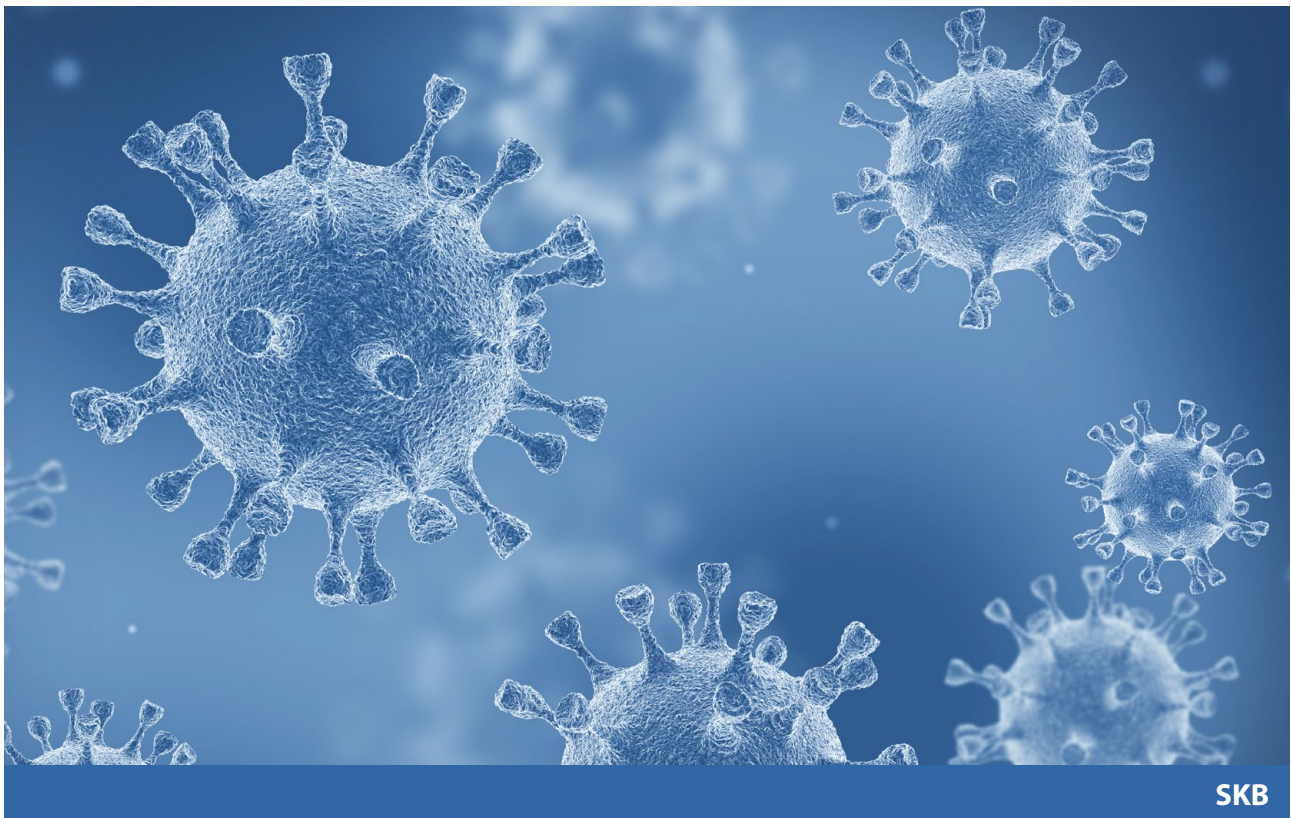


[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

# Korona virus SARS-CoV-2

Informacije i praktični savjeti



SKB

**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 zaštitili od bolesti ili da bi nas izliječili.

### ■ **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 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 i po(l) metra, kako biste izbjegli direktan/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 dodiranjem 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 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 simptoma, molimo da nazovete svoga ljekara/liječnika. Ako ljekar/liječnik nije dostupan, kontaktirajte dežurnu medicinsku službu na broj 116 117. U hitnim slučajevima nazovite broj 112.
- Ako ste imali kontakt sa inficiranom osobom, ali nemate simptome ili se vraćate sa ugroženog područja, obavijestite o tome nadležnu Službu za javno zdravlje (Gesundheitsamt)\*.
- Obavijestite svoga 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 naponi 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 usljed pneumokoka. Dakle, ostale vakcine/cjepiva mogu doprinijeti da se izbjegnju dvostruke 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](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

U slučaju pojave simptoma, možete se obratiti i svom ljekaru/liječniku. 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 inficiranom 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 i 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)veznoo 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/potpору, 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/potpору. Broj telefona svoje Službe za javno zdravlje naći ćete na stranici:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

### Savezno ministarstvo zdravlja (BMG)

pruža generalne informacije o novom korona virusu na veb stranici: [www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

Telefon za stanovništvo: 030 346 465 100

Savjetovanište za gluhe i nagluhe osobe:

Fax: 030 340 60 66-07

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

Telefon za znakovni jezik (video poziv):

[www.gebaerdentelefon.de/bmg/](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg/)

### Institut „Robert Koch“ (RKI)

pruža informacije o novom korona virusu na internetu:

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://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](http://www.infektionsschutz.de)

### Državna ministarka/ministrica za initegraciju pruža informacije na 18 jezika:

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

### Savezno ministarstvo spoljnih/vanjskih poslova

pruža informacije o sigurnosti putnika u kritičnim regijama:

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

### Svjetska zdravstvena organizacija (WHO)

pruža informacije o globalnoj situaciji:

[www.who.int](http://www.who.int)

**Izdavač/Nakladnik:**

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

Email: [we@covid-alliance.net](mailto:we@covid-alliance.net)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

[www.globalshapersmunich.org](http://www.globalshapersmunich.org)

Izvori: BMG, RKI, BZgA

Status obrade: 20.4.2020 · Verzija: 006

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

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

Photo: istock/AltoClassic

Design: [www.eindruck.net](http://www.eindruck.net)

In collaboration with Covid Alliance Interchange

