

Hinweise
zum
CORONA-Virus
und
Verhaltensempfehlungen zum Schutz davor



Serbisch

Zusammengestellt vom Kreis Viersen
und dem Kommunalen Integrationszentrum des Kreises Viersen
(Stand: 25. März 2020)

Quelle: <https://www.kreis-viersen.de/corona>

UPUTE O NOVOVRSTNOM CORONAVIRUSU (SARS-COV-2) I COVID-19

Koliko je opasan novovrstni coronavirus?

- Inficiranje novovrstnim coronavirusem može da vodi do kašlja, kijavice, grebanja u grlu i povišene temperature, ponekad i proliva.
- Posle inficiranja mogu da nastupe simptomi i do 14 dana kasnije.
- Infekcija za većinu ljudi, uključujući decu, nije opasna po život. Kod jednog dela pogođenih virus može dovesti do težog toka sa problemima disanja i do zapaljenja pluća. Smrtni slučajevi su nastupili dosada pre svega kod pacijenata, koji su bili stariji i / ili su prethodno patili od hroničnih osnovnih oboljenja. Za zaključnu ocenu o težini novih oboljenja disajnih puteva nema još dovoljno podataka.
- Momentalno još ne стоји na raspolaganju vakcina, koja štiti od novovrstnog coronavirusa.

Kako se prenosi novovrstni coronavirus?

Novovrstni coronavirus se prenosi od čoveka do čoveka. Glavni put prenosa je infekcija kapljicama. To se može desiti direktno preko sluzokaže ili disajnih puteva ili takođe indirektno preko ruku, koje onda dolaze u kontakt sa sluzokožom usta i nosa kao i sa vežnjačom.

Kako se može spriječiti prenošenje coronavirusa?

Opštenito treba voditi računa o sledećom ...

- Držite što veće moguće odstojanje pri kašljanju ili kijanju – najbolje je da se okrenete u stranu. Kijajte u unutrašnju stranu laka ili u papirnu maramicu, koju posle toga uklanjate.
- Izbegavajte dodire, kad pozdravljate druge ljudе i perite redovno i temeljno ruke najmanje 20 sekundi vodom i sapunom.
- Držite ruke dalje od lica, izbegavajte da dodirujete rukama usta, oči ili nos.

- Nemojte deliti s drugim osobama predmete, koje dodirujete ustima kao na pr. šolje ili flaše.

Dobra higijena ruku je važna ...

- kod dolaska u neku instituciju kao dečje obdanište ili škole,
 - posle pauza i sportskih aktivnosti,
 - posle brisanja nosa, kijanja ili kašljanja,
 - pre pripremanja jela i pre jela i
 - posle odlaska u toalet.
- Nemojte deliti s drugim osobama predmete kao na pr. posuđe, peškire ili materijale za rad, kao na pr. sapun.

Šta treba činiti kod znakova bolesti?

Prvi znaci bolesti kod infekcije s novovrstnim coronavirusem su kašalj, kijavica, grebanje u grlu i povišena temperatura. Neke pogođene osobe pate uz to i od proliva. Ako se kod ljudi, koji su boravili u nekoj oblasti, u kojoj su već nastupili slučajevi bolesti sa novovrstnim coronavirusem, u roku od 14 dana pokažu gore opisani znaci bolesti, oni bi trebalo da izbegavaju nepotrebne kontakte sa daljim osobama i da po mogućnosti ostanu kod kuće. Pogođeni bi trebalo da kontaktiraju kućnu lekarku ili kućnog lekara preko telefona i da razgovaraju o daljem postupanju, pre nega što idu u ordinaciju. Kod kontakta sa nekom osobom sa takvim oboljenjem, pogođeni bi trebalo da se obrate nadležnom zdravstvenom zavodu (Gesundheitsamt). Nadležan zdravstveni zavod može se naći preko datoteke Robert Koch-Instituta (RKI) pod <https://tools.rki.de/PLZTool/>.

Te i dalje informaciju nalazite takođe pod www.infektionsschutz.de i https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html. Koristite takođe i medije BZgA-a, na pr. plakatu „10 Hygienetipps“, raspoloživa na više jezika, besplatno raspoloživa na Download-u pod <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>.

Preporuke za ponašanje radi zaštite od virusa corone u svakodnevnom životu i zajedno s drugima.

Kako možete zaštititi sebe i druge!

Privatno okruženje i obiteljski život

- Ostanite kod kuće što je češće moguće. Osobito ograničite osobne susrete sa starijim ljudima, svrlostarijim ili kronično bolesnim ljudima kako biste ih zaštitili. Umjesto toga, verme koriste više komunikacirati sa njima telefonom, e-poštom, razgovorima itd. Pridržavajte se pravila posjete bolnicama i drugim ustanovama za njegu.

Redovito provjetravajte sve uobičajene prostorije i izbjegavajte dodirivati npr. drhtanje ruku ili zagrljaja.

- Ako je netko u vašem domaćinstvu bolestan, pobrinite se da bude odvojeni i da bude dovoljno udaljen od ostalih članova kućanstva.
- Ne kupujte u vrijeme vrha, ali kad su kod trgovine manje gužve ili koristite usluge preuzimanja i dostave kuci..
- Pomozite onima kojima je pomoć potrebna! Osigurajte starijim, vrlo starim, kronično bolesnim rođacima ili susjedima i samohranim i potrebitim ljudima hranom i svakodnevnim potrepštinama.

Javni prijevoz i putovanja

- Ako je moguće, ne koristite javni prijevoz, nego idite bolje bolje biciklom, pješice ili vozite se u vlastitom automobilu
- Izbjegavajte putovanje ako je moguće - također unutar Njemačke. Mnoge su granice zatvorene, a zračni je promet odvija samo u ograničenom obimu.

Profesionalno okruženje

- Ako je moguće, radite kod kuće u koordinaciji s poslodavcem. Držite sastanke male i kratke te u dobro prozračenom prostoru.
Držite se udaljenosti od 1 do 2 metra od drugih ljudi i ne izbjegavajte osobne dodiri.
- Ako imate mogućnosti uzimajte obroke sami (npr. kod ureda).
- Ostanite kod kuće kad ste bolesni i izlječite se!

Javni život

- Izbjegavajte Okupljanja ljudi (npr. Trgovački centri itd.)
- Posjedujte javne objekte na primjer uredi, uprave i lasti institucije, samo ako je to apsolutno potrebno, hitno .
- Ako je moguće, izbjegavajte veća privatna slavlja i držite strogo poštujte obvezne higijenske pravila.

Općenito je pravilo: zaštitite sebe i druge!

- Pridržavajte se pravila kašljanja i kihanja i redovito perite ruke.
- Ako su boravci ili kontakti u javnom prostoru potrebni, obavezno držite na udaljenosti. To se posebno odnosi na vidno bolesne ljude, posebno za respiratorne infekcije.
- Ako ste bolesni, ne smijete izlaziti iz kuće ako je moguće. Ako je potrebno, obratite se svom liječniku telefonom i zakažite sastanak.

Gefördert durch: