

**OVAKO ĆEMO
SE ZAŠTITITI.**



Ažurirano 07.04.2022.

STOP KORONI

Novi korona virus: najvažnije informacije

Zaražavanje novim korona virusom može da ima ozbiljne posledice koje mogu biti smrtonosne. Ako se svi budemo pridržavali pravila, možemo da doprinesemo zaštiti kako nas, tako i posebno ugroženih osoba.

Imajte na umu: ovde navedene informacije obuhvataju nacionalna pravila. U nekim kantonima važe stroža pravila.

1. Prenošnje novog korona virusa

Virus se prenosi najčešće u situacijama sa bliskim i dužim kontaktom, to jest na rastojanju manjem od 1,5 metra od inficirane osobe bez zaštite. To može da se desi na sledeći način:

- **Putem kapljica:** kada inficirana osoba diše, govori, kija ili kašlje, kapi sa virusima mogu direktno da dođu u kontakt sa sluzokožom (u nosu, ustima ili očima) drugih ljudi koji se nalaze u blizini. Moguće je i prenošenje najsitnijim kapljicama (aerosolima) preko većih distanci. Prenošnje putem aerosola je moguće na kratkim ili većim udaljenostima. Ova vrsta prenošenja se odvija prvenstveno u malim i slabo provetrenim enterijerima, gde se aerosoli mogu akumulirati tokom dužeg vremenskog perioda.
- **Preko površina i ruku:** kada zaražene kapljice dopru do nekih površina, druga osoba može da se zarazi ako pokupi ove kapljice, a zatim dodirne usta, nos ili oči.

Važno je: vi možete da zarazite druge ljude, a da sami ne primetite simptome. Jer, obolela osoba može da prenese zarazu 2 dana pre i 10 dana posle pojave simptoma. U slučajevima teških oboljenja, obolela osoba može i duže da bude zarazna.

2. Simptomi Covida-19

Sledeći simptomi su česti:

- bol u grlu
- kašalj (uglavnom suv)
- kratak dah
- bol u grudima
- visoka temperatura
- iznenadni gubitak čula mirisa i/ili ukusa
- glavobolja
- opšta slabost, malaksalost

Covid-19: informacije na jezicima migracionih naroda

- bolovi u mišićima
- kijavica
- simptomi gastrointestinalnog trakta (mučnina, povraćanje, proliv, bolovi u stomaku)
- osipi na koži

Simptomi Covida-19 su različite jačine i mogu varirati u zavisnosti od varijante virusa. Čak i prehlada može značiti infekciju. Mogu da budu i lakšeg stepena. Moguće su i komplikacije kao što je upala pluća.

Ukoliko se osećate bolesno, trebalo bi da ostanete kod kuće. Treba izbegavati ili smanjiti kontakte, posebno kada su u pitanju osobe koje su posebno ugrožene (poglavlje 6). Nošenje maske izvan domaćinstva može biti korisno.

3. “Ovako ćemo se zaštititi”- osnovna pravila



Preporučujemo vam da se vakcinišete protiv korone, budući da je vakcina najbolja zaštita od oboljevanja od Covida-19, njegovog prenošenja i mogućih dugoročnih posledica. Vidi odeljak 7.



Možete nastaviti da nosite maske, ako želite. Maske štite vas i druge od infekcije. Ako ste u kontaktu sa ljudima koji su posebno ugroženi, nošenje maske može biti od pomoći.



Ventilacija razređuje koncentraciju korona virusa u zatvorenom prostoru i smanjuje rizik od prenošenja virusa. Zato preporučujemo da prostorije u kojima se nalaze osobe iz različitih domaćinstava budu posebno dobro provetrene. Ako to temperature dozvoljavaju, moguće je ostaviti prozore otvorene na duži vremenski period.



Ruke perite redovno i temeljno sapunom. Sapun čini virus bezopasnim. Ako pranje ruku nije moguće, sredstva za dezinfekciju ruku su dobra alternativa da viruse učinite bezopasnim.



Kašljite i kijajte u maramicu ili u pregib lakta. Koristite papirne maramice i koristite ih samo jednom.

4. Testiranje



Ukoliko imate simptome Covida-19 (videti odeljak 2), možda ste oboleli od korona virusa. Ukoliko pripadate u grupu posebno ugroženih osoba (pogledajte poglavlje 6) ili imate bliske i redovne kontakte sa osobama koje su posebno ugrožene (na poslu, nezi, zajedničkom domaćinstvu), trebalo bi da se testirate. Ako želite, možete se testirati i ako ne pripadate ovoj grupi.

Test možete da uradite u lekarskim ordinacijama, bolnicama ili posebnim centrima za testiranje. Listu ovih mesta možete pronaći na www.bag.admin.ch/testing#197439718. Ovaj test je besplatan.

Raspitajte se na mestu gde se testirate šta treba da uradite nakon dobijanja rezultata ili se informišite na internet stranici www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Niste sigurni da li bi trebalo da se testirate na koronu? Na grafikonu «[Diagram of test procedures](#)» saznaćete šta je potrebno da učinite. Testiranje može imati smisla i u slučaju simptoma i bez simptoma.

5. Imate pozitivan rezultat testa. Šta treba a uradite?

- **Saopštite rezultat testa:** Ukoliko ste imali kontakt sa osobama koje su posebno ugrožene, ima smisla da ih obavestite o pozitivnom rezultatu testa, što je pre moguće.
- **U slučaju bolesti:** Ako se osećate bolesno, ostanite kod kuće i izbegavajte ili smanjite kontakte. Naročito kada su u pitanju osobe koje su posebno ugrožene.
- **Osobe koje su posebno izložene riziku:** Ako ste jedna od osoba sa posebno visokim rizikom od obolenja, razmislite o tome da kontaktirate svog lekara. Tako se može planirati rano lečenje Covid-19.
- **Maska:** Nošenje maske može biti korisno izvan domaćinstva.
- **Posao:** Ako radite, razgovarajte sa poslodavcem o svojim radnim zadacima, potrebnim zaštitnim merama i roku za lekarsko uverenje.
- **Opšte:** Pridržavajte se osnovnih pravila u poglavlju 3.

6. Posebno ugrožene osobe

Za određene osobe je zaražavanje korona virusom posebno opasno. Ove osobe mogu teško da obole ili čak umru. Posebno ugroženi su:

- **Stariji ljudi:** Rizik od teškog toka infekcije korona virusom povećava se sa godinama starosti. U starosti preko 50 godina raste i stopa hospitalizacije. Postojeće bolesti dodatno povećavaju rizik.
- **Trudnice**
- **Odrasli sa trizomijom 21**
- **Odrasle osobe sa određenim oblicima sledećih hroničnih oboljenja:**
 - visok krvni pritisak
 - kardiovaskularne bolesti
 - dijabetes
 - oboljenja pluća i disajnih puteva
 - bolesti i terapije koje slabe imuni sistem
 - rak
 - gojaznost (BMI 35 i veći)
 - bubrežna insuficijencija
 - ciroza jetre

Ukoliko spadate u ovu grupu ljudi i imate simptome oboljenja od Covida-19 (videti poglavlje 2), **odmah pozovite svog lekara ili bolnicu i uradite test. Takođe i vikendom.** Opišite svoje simptome i recite da spadate u grupu posebno ugroženih ljudi.

Ako niste sigurni da li spadate u grupu ljudi koji su posebno ugroženi, obratite se svom lekaru.

7. Vakcinacija

U Švajcarskoj možete da se vakcinišete protiv Covida-19. Vakcinacija se preporučuje za osobe starije od 12 godina (uključujući i trudnice). Deca starija od 5 godina takođe se mogu vakcinisati. Švajcarski institut za lekove Swissmedic je pažljivo ispitao i odobrio vakcine protiv Covida-19. Sigurne su i efikasne.

Međutim, sve vakcine mogu da prouzrokuju neželjene reakcije. Prema sadašnjim saznanjima, rizik od ozbiljnih neželjenih reakcija posle vakcine protiv Covida-19 je mnogo manji od razvoja teže kliničke slike nakon infekcije korona virusom.

Covid-19: informacije na jezicima migracionih naroda

Prošlo je više od četiri meseca od vaše poslednje vakcinacije? Onda se prijavite za booster dozu. Booster doza osigurava da ste ponovo dobro zaštićeni od teškog toka bolesti.

Za vakcinaciju su nadležni kantoni. Kada i gde možete da se vakcinišete i kako morate da se prijavite, saznaćete od kantonalnih vlasti na adresi (www.foph-coronavirus.ch/cantons). I putem nacionalnog broja telefona Infoline Covid-19 vakcinacija (+41 58 377 88 92, svakog dana od 06.00 do 23.00 časova) možete dobiti informacije ko je nadležan u vašem kantonu. Takođe možete da zamolite lekara ili osobu kojoj verujete da vas prijavi za vakcinaciju.

Vakcinacija protiv Covida-19 je dobrovoljna i besplatna za sve osobe koje žive u Švajcarskoj.

Ostale informacije o vakcinaciji pronaći ćete u informativnim lecima na adresi www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

U javnosti kruže izvesne netačne informacije u vezi sa vakcinacijom protiv Covida-19. U ovim [video snimcima](#) možete pronaći uobičajene mitove u vezi sa vakcinom, i objašnjenje zašto nisu tačni.

8. Pronađite pomoć

Internet platforma migesplus.ch: na ovoj platformi možete pronaći sve ostale informacije o Covidu-19. Informacije su prevedene na brojne jezike: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Prevodioci: ukoliko u bolnici ne možete da se sporazumevate, odmah pitajte da li možete da dobijete prevodioca. Postoji i mogućnost prevođenja putem telefona. Ukoliko se koriste profesionalni prevodioci, ne morate da vodite članove svoje porodice radi prevođenja i tako ćete ih zaštititi od zaražavanja. U slučajevima medicinskih zahvata imate pravo da razumete i da vas razumeju.

Važni brojevi telefona i adrese elektronske pošte

- Ukoliko se kod kuće osećate ugroženo, anonimno savetovanje i zaštitu možete pronaći na adresi www.opferhilfe-schweiz.ch (nemački) / www.aide-aux-victimes.ch (francuski) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (italijanski). U hitnom slučaju pozovite policiju na broj 117.
- Broj hitne pomoći (ambulance) je 114. Na raspolaganju je u celoj Švajcarskoj 24 sata za sve medicinske hitne slučajeve.
- Info linija o novom korona virusu: putem broja telefona 058 463 00 00 možete dobiti odgovore na pitanja o novom korona virusu.
- Ukoliko nemate svog lekara: na raspolaganju vam je Medgate putem broja telefona 0844 844 911 svakog dana i tokom noći.

9. Ostale informacije

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.foph-coronavirus.ch)
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (nemački, francuski, italijanski, engleski)