



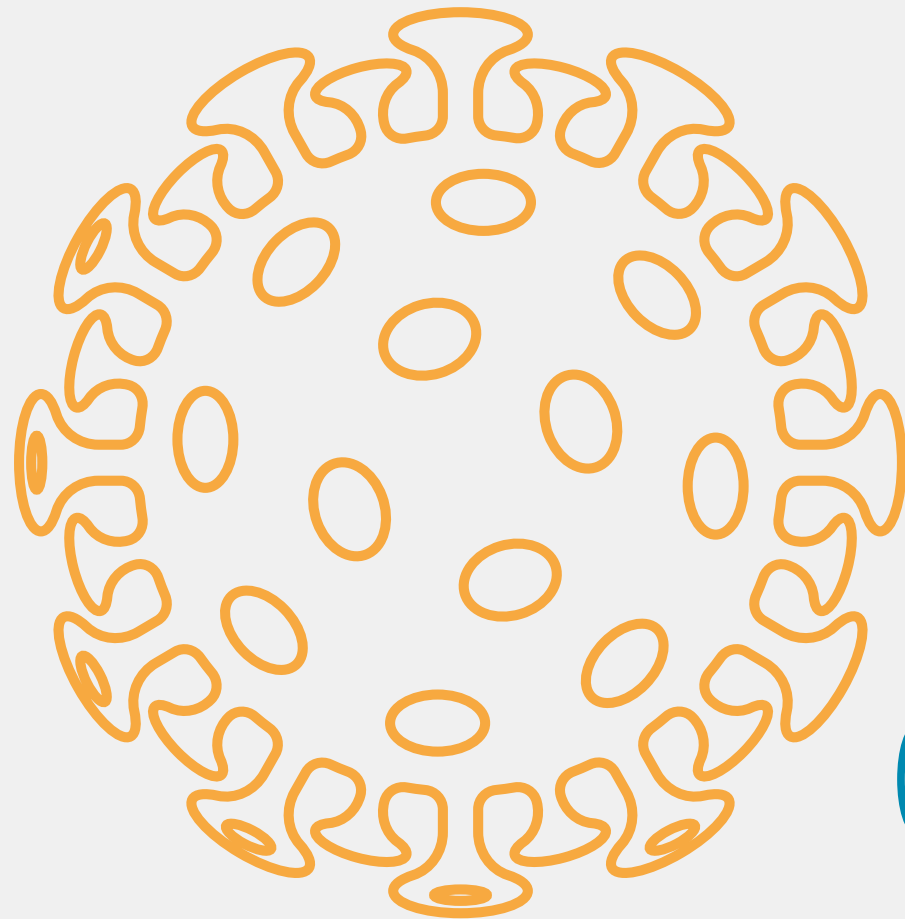
Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Novi korona SARS-CoV-2

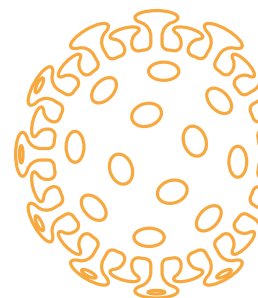
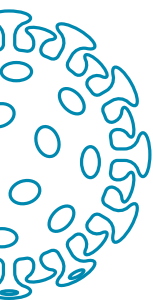
Informacije i praktični savjeti



**Zusammen
gegen Corona**

Bezbjedno i odgovorno ponašanje!

- Molimo da se ob(a)vezno pridržavate najnovijih **instrukcija, poziva i uputstava** nadležnih organa!
- 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.
- U Njemačkoj ćete dobiti **aktuelne i sigurne informacije** od Instituta „Robert Koch“ (RKI), Saveznog centra za zdravstvenu edukaciju (BZgA) ili Saveznog ministarstva zdravlja (BMG).
- Obratite pažnju/pozornost i na **aktuelne informacije** Svjetske zdravstvene organizacije (WHO).
Svjetska zdravstvena organizacija nudi aktuelne i sigurne informacije na više jezika.
- **Inficirane ili već oboljele osobe** moraju ob(a)vezno slijediti apele medicinskog osoblja ili osoblja zaduženog za brigu/skrb o njima.
- Molimo vas da **odgovornim ponašanjem** zaštitite i zdravlje medicinskog osoblja ili osoblja zaduženog za brigu/skrb o vama.



**BUDIMO
ODGOVORNI**

Rastojanje + Higijena
+ Maska

Koji je najbolji način da se zaštitim?

Distanca + higijena + maska: uz ova tri osnovna pravila možete se zaštititi jednostavno i efikasno/učinkovito. 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(l) 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 i nošenje maske

- 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.
- Molimo vas da se u svojoj pokrajini informišete o aktuelnim ograničenjima kontakata.
- Preporučujemo/preporučamo da bez odlaganja stavite masku (npr. od platna) na mjestima na kojima je teško održavati minimalno rastojanje/distanca prema drugim ljudima. Savezne pokrajine su donijele propis o nošenju maske u trgovinama i u sredstvima javnog pr(ij)evosa. Može doći do regionalnih prilagođavanja. Molimo vas da u svom mjestu provjerite koja pravila važe/vrijede.
- Maske se poslije jednokratne upotrebe mogu oprati, idealno bi bilo na 95° C, minimalno na 60°, a nakon toga ih u potpunosti osušiti. Alternativno se mogu i otkuhati u trajanju od 10 minuta u loncu sa vodom.

Korisne informacije o novom korona virusu

Novi korona virus se širi po cijelom svijetu. Virus se može prenijeti kapljicama, ali i putem aerosola. Aerosoli su najsitnije čestice kapljica, a oslobađaju se prvenstveno glasnim pričanjem ili pjevanjem. Mogu ostati u dužem periodu u vazduhu/zraku i prenijeti viruse. Zbog toga je potrebno redovno provjetravati prostorije u kojima boravi više ljudi. Određenu ulogu imaju i infekcije koje se prenose dodiranjem inficiranih površina ili osoba. Virusi se mogu prenijeti indirektno preko ruku, sa kontaminiranih površina na sluzokožu/sluznicu usta ili nosa ili konjunktive.

Virus izaziva infekcije disajnih/dišnih puteva. Osim asimptomatskog i blagog toka oboljenja, mogu se javiti i simptomi kao što je povišena temperatura/vrućica, kašalj i otežano disanje ili ponestajanje daha, 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 novi korona virus?

Ako 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)*.
- Ako ste imali kontakt sa inficiranom osobom, ali nemate simptome, obavijestite o tome nadležnu lokalnu Službu za javno zdravlje (Gesundheitsamt)*.

- 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 (grip(a), upala pluća usljed pneumokoka) i doprinijeti da se rastereti zdravstveni sistem/sustav.

Da li je uvezena roba zarazna?

Nije poznata opasnost od robe, predmeta ili prtljaga. Predmeti u neposrednoj blizini bolesnih ljudi moraju se održavati čistima.

* Možete pronaći svoju lokalnu Službu za javno zdravlje na adresi 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.

Da li je potrebna zaštitna maska za usta?

Postoje situacije u kojima se ne može držati rastojanje/distanca od jedan i po(l) metar. U takvoj situaciji preventivno nošenje nemedicinske maske za usta i nos, takozvane maske za svaki dan, doprinosi da se ublaži širenje virusa SARS-CoV-2. Njemačke savezne pokrajine donijele su propis o nošenju maske za svaki dan u trgovinama i u sredstvima javnog pr(ij)evoza. Može doći do regionalnih prilagođavanja i razlika. Molimo vas da u svom mjestu provjerite koja pravila važe/vrijede.

Važno: maska mora dobro da naliže i da se promijeni kada se navlaži. Jer navlažene maske nisu prepreka virusima.

U svakom slučaju važi/vrijedi sljedeće pravilo, čak i ako nosite masku za svaki dan: ako je moguće, držite rastojanje/distanca od 1,5 m prema drugim ljudima, vodite računa o higijeni ruku i o pravilnom kašljanju i kihanju.

Da li je potrebno korištenje sredstava za dezinfekciju?

Redovno i temeljito/temeljno pranje ruku, u pravilu, je dovoljno. Ako pranje ruku nije moguće, dezinfekcija ruku ima smisla.

Na šta moram paziti u kolektivnom/zajedničkom smještaju?

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/skrb o vama.

Obavijestite i svoju školu, školu jezika, ustanovu gdje obavljate praktičnu nastavu/naukovanje ili nadležne osobe na radnom mjestu.

Kada su potrebne karantinske mjere?

Ako je kod vas potvrđena infekcija korona virusom ili ste imali bliske kontakte sa inficiranom osobom. Ako je Služba za javno zdravlje naredila karantin/karantenu.

O tome kako da se ponašate kada ulazite u Njemačku, naći ćete ovdje:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Koliko traje karantin/karantena?

Trajanje karantina/karantene određuje Služba za javno zdravlje. Karantin/Karantena traje, uglavnom, dvije nedjelje/dva tjedna i odgovara maksimalnom trajanju vremena inkubacije, dakle vremenu od moguće zaraze novim korona virusom do pojave simptoma.

U slučaju određivanja karantina/karantene, od nadležne Službe za javno zdravlje saznat ćete kako se, na primjer, morate ponašati kod pojave simptoma i na šta morate, inače, obratiti pažnju/pozornost.

Na primjer, može se narediti da redovno mjerite svoju tjelesnu temperaturu.

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 liječve ili medicinski tretman.
- Obavijestite svoju službu za javno zdravlje ako imate kašalj, curenje iz nosa, otežano disanje, povišenu temperaturu/vrućicu.

Gdje mogu pronaći više informacija?



Pomoću aplikacije Corona-Warn-App možete se anonimno i brzo informisati o tome šta da radite ako ste boravili u blizini inficirane osobe.

Aplikaciju možete preuzeti besplatno u [App Store](#) i na [Google Play](#).

Služba za javno zdravlje u vašem prebivalištu nudi informacije i podršku/potporu. Broj telefona svoje Službe za javno zdravlje naći ćete na stranici:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Savezno ministarstvo zdravlja (BMG) pruža generalne informacije o novom korona virusu na veb stranici:

www.zusammengengencorona.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

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Telefon za znakovni jezik (video poziv):

www.gebaerdentelefon.de/bmg/

Institut „Robert Koch“ (RKI) pruža informacije o novom korona virusu na internetu:

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

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

Impressum (Impresum)

Herausgeber (Izdavač/Nakladnik)

Savezno ministarstvo zdravlja (BMG)

Referat za odnose sa javnošću, publikacije

11055 Berlin

www.bundesgesundheitsministerium.de

bmg.bund

bmg_bund

BMGesundheit

bundesgesundheitsministerium

Etnomedicinski centar e.V. (EMZ e.V.), 30175 Hannover

Stanje septembar/rujan 2020

Dizajn eindruck.net, 30175 Hannover

Grafička oprema Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin,
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

Naručivanje

Slanje publikacija Savezne vlade

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Servisni telefon: 030 182722721

Servisni telefaks: 030 18102722721

Email: publikationen@bundesregierung.de

Naručivanje putem telefona za znakovni jezik:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Naručivanje online www.bundesregierung.de/publikationen

Ostale publikacije Savezne vlade za preuzimanje i za naručivanje naći ćete, takođe(r) na adresi:

www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer („Broj za narudžbu“) BMG-G-11099bos

URL

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

Ova publikacija se izdaje besplatno, u okviru poslova za javnošću Saveznog ministarstva zdravlja. Ni političke partije, niti kandidati ili članovi izbornih komisija ne smiju tokom/tijekom izborne borbe koristiti ovu publikaciju radi izborne kampanje. Ovo vrijedi za evropske/europske izbore, izbore za donji dom njemačkog parlamenta, izbore za pokrajinske parlamente i općinske izbore.