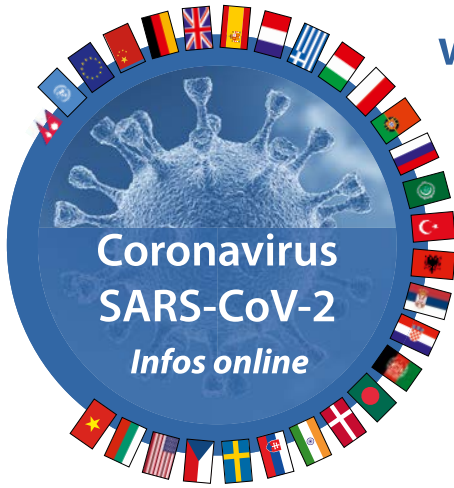
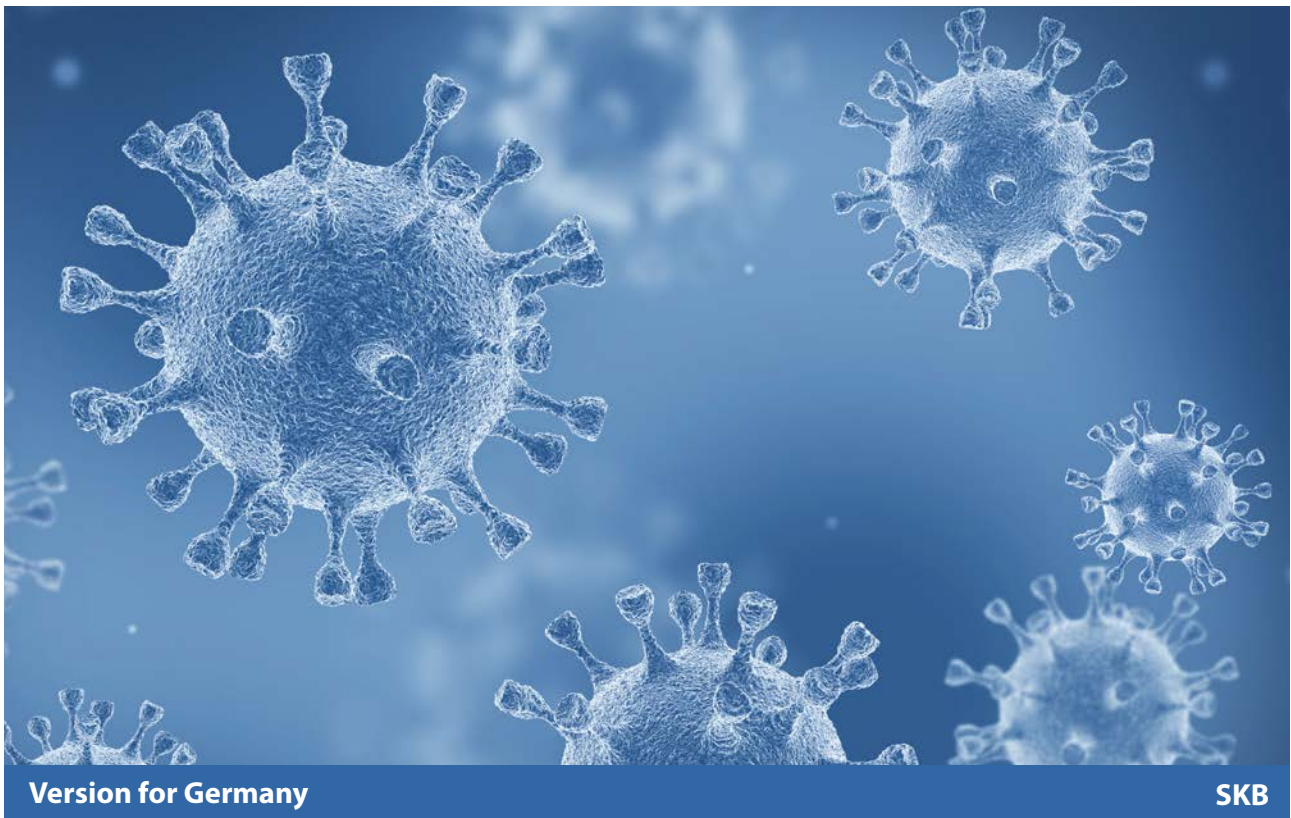


[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)



# Korona virus SARS-CoV-2

Informacije i praktični savjeti



## 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 vas da **odgovornim ponašanjem** zaštitite i zdravlje medicinskog osoblja ili osoblja zaduženog za brigu/skrb o vama.  
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?

Distanca + higijena + maska: 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 dohvata ruke, držite unutrašnju stranu lakta (ne šaku!) ispred usta i nosa kada kašljete i kišete/kihate.
- Ako ste imali posjetioca/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. Koristite tečni/tekući sapun, ako je dostupan. Isprati ruke pod tekućom vodom.
- Osušite ruke pažljivo, čak i prostor među prstima. Kod kuće bi sva(t)ko trebao koristiti vlastiti peški/ručnik. Ako nije dostupan, preporučuje se da za to koristite vlastitu maramicu/vlastiti rupčić. Slavinu u javnim toaletima zatvorite peškirom/ručnikom za jednokratnu upotrebu/uporabu ili vlastitom maramicom/vlastitim rupčićem.



### Držanje rastojanja/distance i nošenje maske

- Izbjegavajte bliske kontakte poput rukovanja, ljubljenja i zagrljaja. Ovo nije nepristojno, jer vi štitite 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)evoza. 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 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“.

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 dodirom inficiranih površina ili osoba. Virusi se mogu prenijeti indirektno preko ruku, sa kontaminiranih površina na sluzokožu/sluznicu usta ili nosa ili konjunktive.

Virus izaziva oboljenja 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.

## Koji su rizici od zaraze dojenčadi tokom/tijekom trudnoće ili porođaja/poroda?

Rizik od zaraze dojenčadi tokom/tijekom trudnoće ili porođaja/poroda izuzetno je nizak. Međutim, ako je majka zaražena, virus korona se može prenijeti na novorođenčad. Nema dokaza da infekcija virusom korona ili bolest COVID-19 kod majke trajno šteti nerođenom djetetu ili dovodi do abortusa/pobačaja.

## Postoji li vakcina/cjepivo?

Još uvijek nema zaštitne vakcine/cjepiva protiv novog korona virusa. Ulažu se svi napori 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.

## Imam li 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, 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.

\* 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.

## 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.

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.

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?

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.

## 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.

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

[www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)

## Koliko traje karantin/karantena?

Trajanje karantina/karantene određuje Služba za javno zdravlje. 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 oboljelijom 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)vezno 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/potpom, ako vam je potrebna pomoć oko zbrinjavanja djece.

## Vanredna situacija za cijelu porodicu/obitelj

Krize poput pandemije korone pokreću mnoge egzistencijalne strahove za sopstveno zdravlje, porodicu/obitelj i sigurnost radnog mjesta.

Sukobi i svađe u porodici/obitelji između roditelja i djece, ali i u partnerskim odnosima, mogu se češće javljati ili pojačavati.

### Ovo možete da uradite protiv nasilja:

- Razgovarajte na vrijeme o problemima i zajedno tražite rješenja.
- Ako je potrebno, razgovarate s nekim putem telefona o tome kako se osjećate.
- Redovno idite sami na svjež vazduh/zrak, u šetnju ili vožnju biciklom.
- Redovno razgovarajte u okviru porodice/obitelji o tome (t)ko ima kakve želje i potrebe. Pri tome shvaćajte i svoju djecu ozbiljno.
- Najbolji način da se prođe kroz ovaj period jeste da budemo strpljivi prema sebi i drugima i shvatimo da je svima teško nositi se sa vanrednim stanjem.

Istovremeno je važno da ne izgubite pozitivan pristup i da zajedničko vrijeme provodite sa svojom djecom.

### Možete podržati svoju djecu,

- tako što ćete napraviti dnevni raspored sa fiksnim vremenom za učenje, igru, jelo i spavanje. Može vam pomoći da napišete plan za cijelu nedjelju/tjedan i okačite da ga vide svi,
- tako što ćete razgovarati sa njima o njihovim strahovima i osjećanjima. Slušajte strpljivo, čak i ako se vaša djeca ponavljaju.
- objašnjavajući im, na jeziku koji odgovara njihovom uzrastu, zašto tokom zabrane kontakta ne mogu vidjeti, na primjer, svoje bake i deke, prijatelje,
- vodeći računa da djeca dobijaju samo ograničene informacije o onome što se navodi u medijima ili koriste ponude koje odgovaraju njihovoj dobi.
- tako što ćete ih pustiti da se ižive na svježem vazduhu/zraku.
- tako što ćete pokušati da obratite pažnju/pozornost na koriste ponude koje odgovaraju njihovoj dobi.



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](#).

## Gdje mogu pronaći više informacija?

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

Savezno ministarstvo zdravlja (BMG) pruža generalne informacije o novom korona virusu na veb stranici: [www.zusammengegegencorona.de](http://www.zusammengegegencorona.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)

Povjerenica Savezne vlade za migraciju, izbjeglice i integraciju pruža informacije na 22 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)

Savezno udruženje ljekara/Savezna udruga liječnika koji imaju ugovor sa zavodom za zdravstveno osiguranje

(KBV) nudi pacijentima raznovrsne usluge:

[www.116117.de/de/coronavirus.php](http://www.116117.de/de/coronavirus.php)

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO)

pruža informacije o globalnoj situaciji:

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

## Impressum (Legal notice)

Herausgeber (Published by)

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)

Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)

30175 Hannover, Germany

E-Mail:

[ethno@salman.info](mailto:ethno@salman.info)

[info@ethnomed.com](mailto:info@ethnomed.com)

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

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

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

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

**Die COVID Alliance International**

wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.) gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus Pandemie an.

Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert\*innen aus Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

**The COVID Alliance International**

was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We provide current, reliable and accurate information about health, hygiene, safety and education about the coronavirus pandemic.

Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and undocumented people with information in more than 40 languages. All information is checked by experts from universities, health authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

URL: The content of any external pages for which links are provided here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.

