

**OVAKO ĆEMO  
SE ZAŠTITITI.**



Ažurirano 24. 02. 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. Prenosjenje 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. Prenosjenje 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
- bolovi u mišićima

## Covid-19: informacije na jezicima migracionih naroda

- 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.

### 3. Higijena i pravila ponašanja



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 8.



U Švajcarskoj i dalje važi obavezno nošenje maske u javnom prevozu, bolnicama i klinikama, kao i staračkim i negovateljskim domovima.



Redovno i često provetravajte sve prostorije. Što je više ljudi u jednoj prostoriji i što je ta prostorija manja, to češće treba da se provetrava. Prilikom provetravanja obezbedite promaju.



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 laktata. Koristite papirne maramice i koristite ih samo jednom.



Korona virusom se možete zaraziti ako ste u bliskom i dugom kontaktu sa potencijalno zaraženom osobom. Možete zaštititi sebe i druge, ako smanjite bliski kontakt sa drugim ljudima.

### 4. Testiranje



Ukoliko imate simptome Covida-19 (videti odeljak 2), možda ste oboleli od korona virusa. Konsekventno pratite sledeća uputstva:

- Odmah se testirajte. 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](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718). Ovaj test je besplatan.
- Pre i posle testa ostanite kod kuće. Izbegavajte sve vrste kontakata sa drugim ljudima dok ne dobijete rezultat.
  - **Ukoliko je rezultat testa pozitivan:** pratite „Uputstva za izolaciju“. Uputstva ćete pronaći na adresi [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).
  - **Ukoliko je rezultat testa negativan:** ostanite kod kuće sve dok 24 sata u kontinuitetu nemate simptome.. Ako ste u karantinu, morate ostati u njemu propisano vreme.

Kako bi se otkrio što veći broj zaraza korona virusom, testiraju se i osobe bez simptoma. To mogu biti redovna testiranja na poslu ili u institucijama. Na testiranje se pristaje svojom voljom i ono je besplatno. Ako imate mogućnost da se redovno testirate, preporučujemo Vam da to i činite kako biste zaštitili sebe i druge.

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](http://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. Izolacija



Izolacija sprečava širenje novog korona virusa. Osoba koja je obolela od korona virusa ili kod koje se sumnja na infekciju mora da ostane kod kuće i ne sme da ima kontakt sa drugim ljudima. Na taj način mogu da se izbegnu nova zaražavanja. Izolacija može da se prekine kada prođe 5 dana od prvih simptoma bolesti i kada osoba 48 sati nema simptome bolesti. Nakon završetka izolacije, osoba nekoliko dana treba da nosi masku kada je u kontaktu sa drugima i izbegava javne prostore.

Ostale informacije o izolaciji i karantinu možete pronaći u „Uputstva za izolaciju” i „Uputstva za karantin” na adresi [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

Video sa objašnjenjem o izolaciji na nemačkom, francuskom, italijanskom i engleskom možete pronaći na adresi <https://foph-coronavirus.ch/downloads/>. Video koji je sinhronizovala stanica Diaspora TV na 16 jezika možete pronaći na adresi [www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus](http://www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus).

### 6. Praćenje kontakata



U slučaju pozitivnog rezultata testa na korona virus, kantonalne vlasti počinju sa praćenjem kontakata:

- Kantonalne vlasti, zajedno sa inficiranom osobom, tj. osobom sa pozitivnim rezultatom testa, utvrđuju sa kim je ova osoba bila u bliskom kontaktu – u poslednja dva dana pre pojave simptoma do izolacije.
- Kantonalne vlasti informišu kontaktirane osobe o mogućoj zarazi i o daljem postupku.

Moguće je da vam se kantonalne vlasti neće odmah javiti. **Zbog toga je važno da se, ukoliko je potrebno, samostalno izolujete.** I da, ukoliko je rezultat testa na Covid-19 pozitivan, sami informišete osobe sa kojima ste bili u kontaktu.

### 7. 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 oboljenja posle zaraze novim korona virusom raste sa godinama starosti. Osobe starije od 50 godina češće moraju u bolnicu. Već postojeća oboljenja 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

## Covid-19: informacije na jezicima migracionih naroda

- 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.

### 8. 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.

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, saznacete od kantonalnih vlasti na adresi ([www.foph-coronavirus.ch/cantons](http://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](http://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.

### 9. 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](http://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](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (nemački) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (francuski) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch). (italijanski). U hitnom slučaju pozovite policiju na broj 117.

## **Covid-19: informacije na jezicima migracionih naroda**

- Broj hitne pomoći (ambulanta) 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.

### **10. Ostale informacije**

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](https://www.foph-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](https://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (nemački, francuski, italijanski, engleski)