

Zajednički se štitimo od korone.

Korona može da pogodi svakoga. Pomoću mjera štitimo sebe, svoje porodice, prijatelje,...sve!

Radionica sa Dr. med. Tihana Misura Zvonarevic

U okviru projekta „Sprovođenje mjera zaštite od Covid-19 kod stanovništva sa migracionom pozadinom“
U organizaciji PHC – Public Health Services (Javnih zdravstvenih službi), po nalogu Saveznog zavoda za zdravstvo
(BAG)

Tok radionice

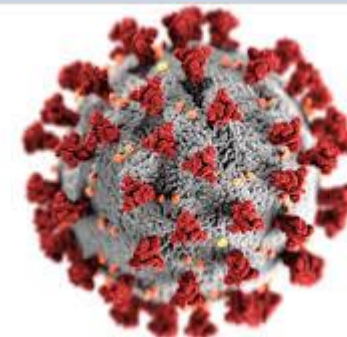
1. Pozdravne riječi i uvod
2. Koliko je korona opasna?
3. Borba protiv korone
4. Nužne mjere zaštite i ispravno ponašanje
5. Zajednička odgovornost

Pauza

6. Pitanja i odgovori, razgovor i diskusija

Korona – opasnost za sve nas

- Korona-virus je nov i brzo se širi.
- Korona pogađa sve – staro, mlado, žene, muškaci, itd.
- Ne stideti se – štititi pogođena lica i podržavati ih!
- Ko je posebno ugrožen?
 - Stariji ljudi
 - Trudnice
 - Osobe sa komorbiditetima (prethodno prisutnim oboljenjima)
- Bolest Covid-19 često ima dugoročne posljedice (gubitak čula ukusa, otežano disanje, konstantna malaksalost, itd.). Može da ima veoma težak tok.
- Bez kontrole bolnice i domovi za stare nailaze na granice svojih kapaciteta i radna mjesta bivaju ugrožena.



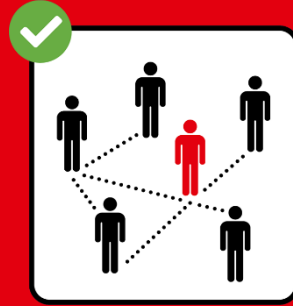
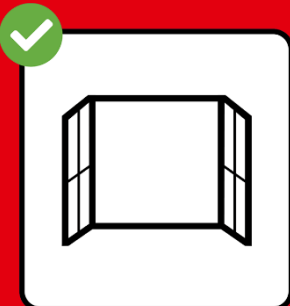
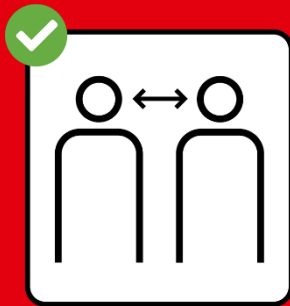
Zajednička borba protiv korone pomoću zaštitnih mjera



Samo zajednički možemo da se štitimo od virusa!

- Ne dajmo šansu virusu!
- Svi ste nam potrebni!
- Potrebna su nam udruženja!
- Potrebne su nam vjerske zajednice!

Zaštita sebe i drugih od korone



Zaštita sebe i drugih od korone:

DRŽANJE RAZMAKA

Držanje razmaka – najmanje **1.5 metara**

Takođe, kada se srećeš sa porodicom i prijateljima!



Kada mi se neko približi, sasvim otvoreno kažem da držim razmak od 1.5 metara. Takođe, kažem: «Time štitim sebe i Vas»!

Ne znamo ko ima koronu!

VAŽNO: Onaj ko ima koronu može da bude zarazan već dva dana prije nastupanja znakova koji nagovještavaju bolest. To se, dakle, ne zna unaprijed.

Zaštita sebe i drugih od korone: NOŠENJE MASKE

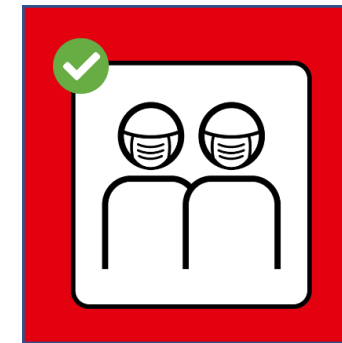
Sada postoje naučni dokazi:

Covid-19 prenosi se kapljično, bliskim kontaktima.

Savezni zavod za zdravstvo donosi propis o obavezi nošenja maske u svim situacijama u kojima ne može da se drži neophodni razmak:

Nosite masku svugdje gdje možete da se približite ljudima! Unutra i napolju!

NE ZABORAVITE: Zaražena osoba može već dva dana prije nastupanja znakova koji nagovještavaju bolest da zarazi druge, a da to ne zna.



Zaštita sebe i drugih od korone: KOREKTNO NOŠENJE MASKE

Koje maske štite?

- Platnene maske pružaju lošu zaštitu: nijedna ne štiti od čestica u vazduhu
- Higijenske maske trebalo bi da imaju sljedeći broj na kutiji: EN 14683 i CE
- Najbolje su kliničke maske (npr. CE FFP2 KN95). One ispravno pokrivaju. Ne propuštaju aerosole da prodru unutra.

Maske moraju da se nose ispravno!

Ljekarka / ljekar pokazuje kako se maska ispravno nosi!

Zaštita sebe i drugih od korone : IZBJEGAVANJE RUKOVANJA

Možemo da se zaštitimo od zaražavanja tako što:

- Se ne rukujemo, ne ljubimo ruku.
- Ne pružamo pesnicu.
- Uzdržavamo se od zagrljaja.
- Uzdržavamo se od poljubaca pri susretu.



Umjesto toga, pri pozdravljanju, npr. stavljam ruku na srce i poklonim se.

Zaštita sebe i drugih od korone : PRANJE RUKU ILI DEZINFEKCIJA

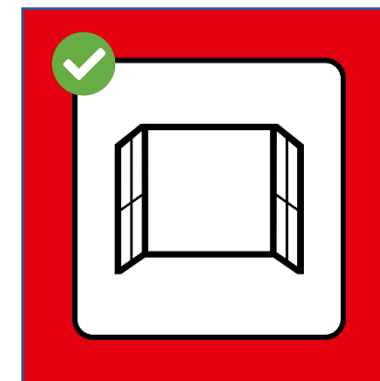
- Perite svoje ruke redovno i temeljno sapunom!
- Sapun eliminiše štetnost virusa.
- Perite ruke, kada dođete kući.
- Perite ruke nakon što ispuhnete nos!
- Perite ruke nakon kihanja ili kašljanja.
- Perite ruke prije jela ili pripreme jela!
- Ruke možete dezinfikovati i sredstvom za dezinfekciju.



Zaštita sebe i drugih od korone: VIŠE PUTA DNEVNO PROVJETRAVATI

Virus lebdi i u vazduhu. Na taj način može da zarazi ljude. Stoga je važno ispravno provjetravanje!

- Zbog toga prozore otvarajte uvijek širom.
- Vodite računa o protoku vazduha pri provjetravanju!
- Provjetravajte sve prostorije redovno i često!



Što više ljudi se nalazi u prostoriji, utoliko češće ona treba da bude provjetravana.

Provjetravajte cijeli stan tri do pet puta dnevno, u trajanju od 5 do 10 minuta.

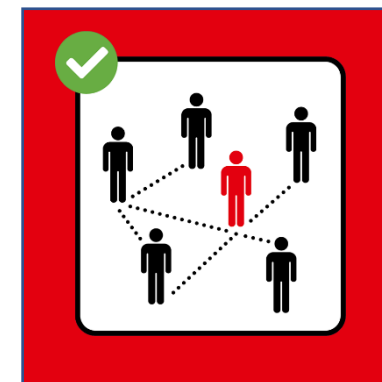
Zaštita sebe i drugih od korone: CONTACT TRACKING (PRAĆENJE KONTAKATA)

Prepoznavanje lanaca infekcije!

Ukoliko test na korona virus pokaže infekciju:

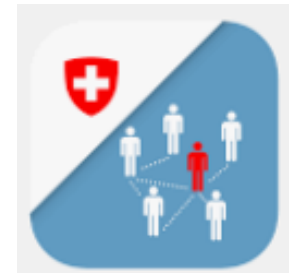
- kantonalni organi istražuju sa kim ste do dva dana prije nastupanja znakova oboljenja bili u bližem kontaktu.
- Organi informišu te kontakt osobe u vezi mogućeg zaražavanja i sledećeg postupanja.

Ovaj proces zove se **Contact Tracing (praćenje kontakata)**.



Zaštita sebe i drugih od korone: PREUZIMANJE I AKTIVACIJA APLIKACIJE SWISSCOVID (SWISSCOVID APP)

Aplikacija SwissCovid (SwissCovid App) informiše o bliskom kontaktu sa oboljelom osobom, čak i ako je ne poznajete lično.



Preuzimanje i aktivacija:

Na kraju radionice pokazaćemo Vam kako aplikacija SwissCovid može da se preuzme.

Zaštita sebe i drugih od korone:

POSTUPANJE PRI NASTUPANJU ZNAKOVA KOJI NAGOVJEŠTAVAJU OBOLJENJE

Važno je da se prepoznaju svi slučajevi zaraze korona virusom.

Stoga: uradite test i pri nastupanju blažih znakova koji nagovještavaju oboljenje!

- Podvrgnite se testu, ako to preporučuje test na korona virus ili Vaša ljekarka / Vaš ljekar.
- Do nalaza testa: Ostanite kod kuće! Izbjegavajte sve kontakte ka drugim osobama, sve dok ne stigne nalaz testa.



Zaštita sebe i drugih od korone:

IZOLACIJA I KARANTIN

Zaustavljanje lanaca infekcije:

IZOLACIJA (osamljivanje): osobe sa tipičnim znakovima koji nagovještavaju oboljenje koronom moraju da idu u izolaciju.



Video:

www.youtube.com/watch?v=v-8oKw8sEo0&feature=youtu.be

KARANTIN (izolacija): Ko je bio u bliskom kontaktu sa osobom oboljelom od korone, mora da ide u karantin.

Zaštita sebe i drugih od korone:

UČESTVOVANJE U SNOŠENJU ZAJEDNIČKE ODGOVORNOSTI

Šta mogu da učine udruženja i vjerske institucije?

- Redovno informisanje članova, davanje tačnih informacija
- Ponuda psihološke i emocionalne podrške
- Pomjeranje okupljanja i aktivnosti
- Izbjegavanje velikih skupova!
- Sastajte se što je moguće manje!
- Ako to nije moguće, UVJEK sprovodite sve mjere i koncepte zaštite!

Zaštita sebe i drugih od korone: DODATNA PRAVILA

Aktuelne informacije:

https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/hygiene-verhaltensregeln/covid-19-faktenblatt-sr.pdf.download.pdf/200306_SERB_Faktenblatt_Coronavirus_Serbisch_Piceto_SR.pdf

Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus
Ab 29. Oktober gilt schweizweit:

- Verbot von Veranstaltungen und Versammlungen**
 - Nicht mehr als 10 Personen im Freundes- und Familienkreis
 - Keine Veranstaltungen mit mehr als 50 Personen
 - Keine Ansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum (seit 19.10.)
- Ausnahmen:** Parlamente, Gemeindeversammlungen, Kundgebungen, Unterschriftensammlungen
- Regeln für Sport und Kultur**
 - Verbot sportlicher und kultureller Aktivitäten mit mehr als 15 Personen. Ausnahmen: Trainings und Proben von unter 16-Jährigen und im Profi-Bereich. Strengere Regeln für Kontaktsport und Chöre.
 - Fernunterricht an Hochschulen** (ab 2.11.)
- Schliessung von Tanzlokalen und Discos**
- Regeln für Bars und Restaurants**
 - Höchstens 4 Personen pro Tisch
 - Sperrstunde von 23 bis 6 Uhr
 - Weiterhin: Sitzpflicht und Kontaktdaten erheben
- Ausgedehnte Maskenpflicht**
 - Neu (zusätzlich zu ÖV, Haltestellen und öffentlich zugänglichen Innenräumen):
 - In Schulen ab Sekundarstufe II
 - Bei der Arbeit drinnen (ausser am Arbeitsplatz, sofern Abstand eingehalten wird)
 - Ausnahmen: Kinder unter 12 Jahren und Personen mit ärztlichem Attest
 - Im Aussenbereich von Restaurants, Läden u.ä. sowie in belebten Fussgängerzonen
 - Im öffentlichen Raum, wenn Abstandhalten nicht möglich ist

Achtung: In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln

Weiterhin gilt:

- Kontakte reduzieren
- Handhygiene beachten
- Wenn möglich Homeoffice
- Abstand halten

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council

Aktuelne informacije :

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html>

Zaštita sebe i drugih od korone: GDJE MOGU DA DOBIJEM PODRŠKU?

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/faq-kontakte-downloads/kontake-neues-coronavirus.html#-1237435481>

- Pitanja u vezi bolesti: kućni ljekar
- Pitanja u vezi izolacije i karantina: Kantonalna telefonska centrala za podršku
- Pitanja u vezi mjera zaštite: Savezni zavod za zdravstvo (Bundesamt für Gesundheit) telefonska centrala za podršku 058 463 00 00 (svakim danom od 06:00 do 23:00 časova)
- Infokanal na WhatsApp, br. 079 155 11 05: Contact Tracing (praćenje kontakata), SwissCovid App (aplikacija SwissCovid), maske, koncepti zaštite i putovanja

Zaštita sebe i drugih od korone: GDJE MOGU DA DOBIJEM PODRŠKU?

Podrška u slučaju straha/stresa/usamljenosti:

- Nazvati kućnog ljekara, prijatelje/prijateljice
- Telefonsko savjetovanje pod 143 «Die Dargebotene Hand (pružena ruka)»
- Pro Juventute (za omladinu) broj za hitne slučajeve za djecu i omladinu: 147
- Pro Juventute (za omladinu) savjetovanje roditelja: Telefon 058 261 61 61

Opšte informacije na raznim jezicima:

- <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/faq-kontakte-downloads/downloads-in-verschiedenen-sprachen.html>

Pitanja & odgovori razgovor i diskusija



DOVIĐENJA! PROSLJEĐIVANJE INFORMACIJA!

Računamo na Vas, da ćete drugima da proslijedite informacije.
Uspjećemo da zajednički ovo prevaziđemo!

