

# Zajednički se štitimo od korone.

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

**Radionica sa Dr. med. Milena Mitrakovic**

U okviru projekta „Sprovođenje mera 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

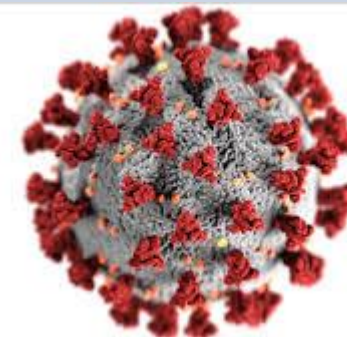
1. Pozdravne reči i uvod
2. Koliko je korona opasna?
3. Borba protiv korone
4. Nužne mere zaštite i ispravno ponašanje
5. Zajednička odgovornost

*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 posledice (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 mesta bivaju ugrožena.



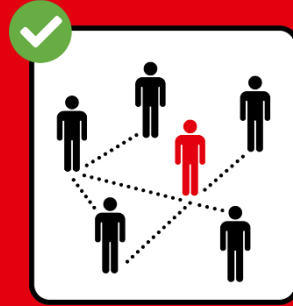
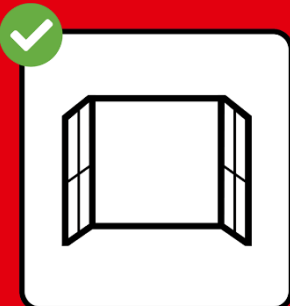
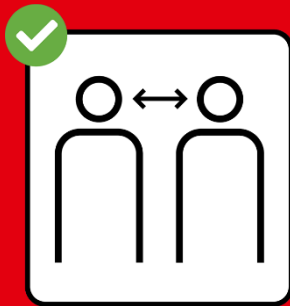
# Zajednička borba protiv korone pomoću zaštitnih mera



**Samo zajednički možemo da se štitimo od virusa!**

- Ne dajmo šansu virusu!
- Svi ste nam potrebni!
- Potrebna su nam udruženja!
- Potrebne su nam verske 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 pre nastupanja znakova koji nagoveštavaju bolest. To se, dakle, ne zna unapred.

# Zaštita sebe i drugih od korone: NOŠENJE MASKE

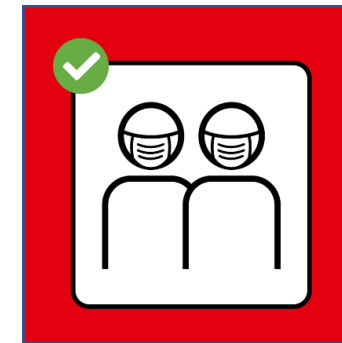
Sada postoje naučni dokazi:

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 svugde gde možete da se približite ljudima! Unutra i napolju!

**NE ZABORAVITE:** Zaražena osoba može već dva dana pre nastupanja znakova koji nagoveštavaju 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 sledeći 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!**

**Lekarka / lekar pokazuje kako se maska ispravno nosi!**

# Zaštita sebe i drugih od korone : IZBEGAVANJE 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.



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

# Zaštita sebe i drugih od korone :

## PRANJE RUKU ILI DEZINFEKCIJA

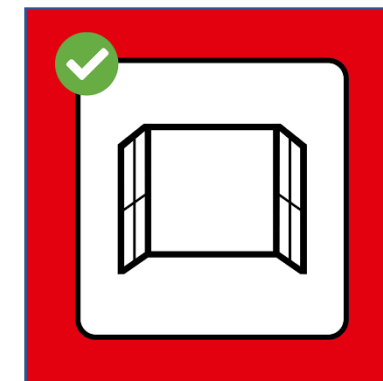
- Perite svoje ruke redovno i temeljno sapunom!
- Sapun eliminiše štetnost virusa.
- Perite ruke, kada dođete kući.
- Perite ruke nakon što izduvate nos!
- Perite ruke posle kijanja ili kašljanja.
- Perite ruke pre jela ili pripreme jela!
- Ruke možete dezinfikovati i sredstvom za dezinfekciju.



# Zaštita sebe i drugih od korone: VIŠE PUTA DNEVNO PROVETRAVATI

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

- Zbog toga prozore otvarajte uvek širom.
- Vodite računa o protoku vazduha pri provetravanju!
- Provetravajte sve prostorije redovno i često!



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

Provetravajte ceo stan tri do pet puta dnevno, u trajanju od 5 do 10 minuta.

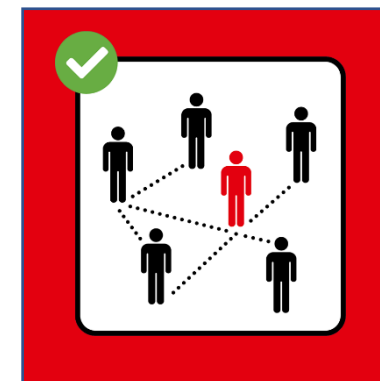
# Zaštita sebe i drugih od korone: CONTACT TRACKING (PRAĆENJE KONTAKATA)

Prepoznavanje lanaca infekcije!

Ukoliko test na korona virus pokaže infekciju:

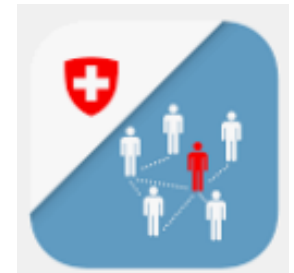
- kantonalni organi istražuju sa kim ste do dva dana pre nastupanja znakova oboljenja bili u bližem kontaktu.
- Organi informišu te kontakt osobe u vezi mogućeg zaražavanja i sledećeg postupanja.

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 obolelom 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 NAGOVEŠTAVAJU OBOLJENJE

Važno je da se prepoznaju svi slučajevi zaraze korona virusom.

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

- Podvrgnite se testu, ako to preporučuje test na korona virus ili Vaša lekarka / Vaš lekar.
- Do nalaza testa: Ostanite kod kuće! Izbegavajte 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 nagoveštavaju oboljenje koronom moraju da idu u izolaciju.

Video:

[www.youtube.com/watch?v=v-8oKw8sEo0&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=v-8oKw8sEo0&feature=youtu.be)

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



## Zaštita sebe i drugih od korone: ISPRAVNO PONAŠANJE POSLE KONTAKTA, PRI POSTOJANJU ZNAKOVA KOJI NAGOVEŠTAVAJU OBOLJENJE ILI POZITIVNOM TESTU

- Bili ste u **kontaktu** sa osobom koja ima pozitivan rezultat testa na korona virus. ➡ Pridržavajte se [pravila o karantinu](#) u Vašem kantonu.
- Vi sami imate **znakove koji nagoveštavaju oboljenje** uzrokovano korona infekcijom. ➡ Podvrgnite se testu [što pre!](#) Idite u karantin dok ne dobijete negativan nalaz na test.
- Vaš **rezultat na test je pozitivan**. ➡ Zaraženi ste i možete da zarazite druge! Štitite druge! **«Izolujte»** se sami (u jednoj sobi). Ako se Vaše stanje pogorša, na vreme se javite telefonom lekaru/lekarki.
- U lekarsku ordinaciju ili stanicu hitne pomoći idite samo nakon **telefonske najave**.



## Zaštita sebe i drugih od korone: **UČESTVOVANJE U SNOŠENJU ZAJEDNIČKE ODGOVORNOSTI**

### **Šta mogu da učine udruženja i verske institucije?**

- Redovno informisanje članova, davanje tačnih informacija
- Ponuda psihološke i emocionalne podrške
- Pomeranje okupljanja i aktivnosti
- Izbegavanje velikih skupova!
- Sastajte se što je moguće manje!
- Ako to nije moguće, UVEK sprovodite sve mere 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](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: GDE 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 lekar
- Pitanja u vezi izolacije i karantina: Kantonalna telefonska centrala za podršku
- Pitanja u vezi mera zaštite: Zavezni 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: GDE MOGU DA DOBIJEM PODRŠKU?

## Podrška u slučaju straha/stresa/usamljenosti:

- Nazvati kućnog lekara, prijatelje/prijateljice
- Telefonsko savetovanje pod 143 «Die Dargebotene Hand (pružena ruka)»
- Pro Juventute (za omladinu) broj za hitne slučajeve za decu i omladinu: 147
- Pro Juventute (za omladinu) savetovanje 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! PROSLEĐIVANJE INFORMACIJA!

Računamo na Vas, da ćete drugima da prosledite informacije.  
**Uspećemo da zajednički ovo prevaziđemo!**

