

**OVAKO ĆEMO
SE ZAŠTITITI.**

Ažurirano 21.09.2021

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 strožija pravila.

1. Prenos 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. Moguć je i prenos najsitnijim kapljicama (aerosolima) preko većih distanci, ali se ne dešava često.
- **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:	Mogući su i ovi simptomi:
<ul style="list-style-type: none"> – bol u grlu – kašalj (uglavnom suv) – kratak dah – bol u grudima – temperatura – iznenadni gubitak čula mirisa i/ili ukusa 	<ul style="list-style-type: none"> – glavobolja – opšta slabost, malaksalost – bolovi u mišićima – kijavica – simptomi gastrointestinalnog trakta (mučnina, povraćanje, proliv, bolovi u stomaku) – osipi na koži

Simptomi Covida-19 su različite jačine. Mogu da budu i lakšeg stepena. Moguće su i komplikacije kao što je upala pluća.

3. Higijena i pravila ponašanja



Na priredbama i okupljanjima: pridržavati se dozvoljenog broja lica.



Držite distancu u odnosu na druge ljude: najmanje 1,5 metar.



Poštujte pravila za obavezno nošenje maski. Nosite masku kada je nemoguće održavati distancu od 1,5 metra. Maska mora da pokriva usta i nos. Šal ili marama ne mogu da zamene masku.



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.



Kašljite i kijajte u maramicu ili u pregib lakta. Koristite papirne maramice i koristite ih samo jednom.



Izbegavajte rukovanja, zagrljaje i ljubljenje.



Radite od kuće ako je i kad god je moguće.



Javite se putem telefona pre nego što odete u lekarsku ordinaciju ili u hitnu pomoć.

Pored pravila higijene i ponašanja postoje i druga pravila koja moraju da se poštuju. Ova pravila su navedena u poglavljima 4, 5, 6 i 7 ovog informativnog letka.

Jednostavan pregled svih aktuelnih pravila pronaći ćete na plakatu na www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

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. 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.
 - **Ukoliko je rezultat testa negativan:** ostanite kod kuće sve dok 24 sata u kontinuitetu nemate simptome, osim ako niste u karantinu.

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.

Covid-19: Informacije na jezicima migracionih naroda

Možete i sami sprovesti besplatni test npr. pre nego što posetite nekog u bolnici ili pre posete babe i dede. Besplatne testove možete nabaviti u apoteci (5 testova za period od 30 dana za nevakcinisana lica ili neoporavljena od korone).

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.

Niste sigurni da li i kako da se testirate na korona virus? Na grafičkom prikazu „postupak testiranja“ saznaćete kako se treba ponašati. Testiranje može imati smisla i ako postoje, ali i ako ne postoje simptomi.

5. Izolacija i karantin



Izolacija i karantin sprečavaju širenje novog korona virusa. Osoba koja je obolela od korona virusa ili kod koje se sumnja na infekciju treba da ostane kod kuće i ne sme da ima kontakt sa drugim ljudima. Na taj način mogu da se izbegnu nova zaražavanja. Pravila glase:

Izolacija: Osobe koje su pozitivne na infekciju novim korona virusom, moraju u izolaciju. Izolacija može da se prekine kada prođe 10 dana od prvih simptoma bolesti i kada osoba 48 sati nema simptome bolesti.

Karantin: Osobe koje su bile u bliskom kontaktu sa osobom, čiji je rezultat testa na virus korona pozitivan, moraju da provedu 10 dana u karantinu.

Uslovi za kraći karantin i oslobađanje od karantina

Karantin može da se skрати posle 7. dana ukoliko kantonalna vlast to dozvoli. Preduslov je da imate negativan rezultat testa. Test je besplatan. Osobe koje su se oporavile ili one koje su u potpunosti vakcinisane ne moraju u karantin. Vakcinacija odnosno infekcija virusom korone u proteklih 12 odnosno 6 meseci mora biti pismeno potvrđena.

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.

Video sa objašnjenjem o izolaciji na nemačkom, francuskom, italijanskom i engleskom možete pronaći na adresi www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. 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.

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.
- Ove osobe moraju u karantin čak i ako nemaju simptome zaraze. Ovo važi 10 dana posle poslednjeg kontakta sa zaraženom osobom.
- Ukoliko se tokom ovih 10 dana ne utvrdi infekcija, kantonalne vlasti ukidaju karantin.
- Ukoliko kontaktirana osoba već ima simptome bolesti li se simptomi pojave za vreme karantina, moraju da urade test i odmah odu u izolaciju.

Covid-19: Informacije na jezicima migracionih naroda

Video sa objašnjenjem o praćenju kontakata na nemačkom, francuskom, talijanskom, retoromanskom, albanskom, srpskom, portugalskom i španskom možete pronaći na adresi www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing.

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

7. Ulazak u Švajcarsku

Svi putnici koji ulaze u zemlju moraju pokazati popunjen formular za ulazak. Taj formular možete naći na swissplf.admin.ch. **Ukoliko niste u potpunosti vakcinisani ili niste preležali bolest, morate, osim toga, da date na uvid i negativni rezultat testa.** Biće potrebno dva puta da date na uvid negativni **PCR test** ili **brzi antigenski test**:

- **prilikom ulaska:** odradite PCR test ili brzi antigenski test u mestu odakle polazite. Prilikom ulaska pokažite rezultat testa zajedno sa popunjenim formularom za ulazak.
- **4–7 dana nakon ulaska:** nekoliko dana nakon Vašeg ulaska u zemlju odradite još jednom PCR test ili brzi antigenski test u Švajcarskoj. Ovaj rezultat testa mora se podneti kantonu.

Ostale informacije u vezi sa temom „Ulazak u Švajcarsku“ potražite na istoimenoj internet stranici: www.bag.admin.ch/entry

8. 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 razboljevanja 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
 - 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.

9. Vakcinacija

U Švajcarskoj možete da se vakcinišete protiv Covida-19. 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.

Vakcinacija dece mlađih od 12 godina još nije predviđena jer ne postoje studije o rizicima.

Za vakcinaciju su nadležni kantoni. Kada i gde možete da se vakcinišete i kako morate da se prijavite, saznaćete od kantonalnih vlasti na adresi (www.foph-coronavirus.ch/cantons). I putem nacionalnog broja telefona Infoline Covid-19 vakcinacija (+41 58 377 88 92, svakog dana od 06.00-23.00 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.

Video sa objašnjenjima Diaspora TV na 15 jezika o vakcinaciji pronaći ćete na adresi www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

U javnosti kruže izvesne netačne informacije u vezi sa vakcinacijom protiv Covid-19. U ovim [video snimcima možete pronaći uobičajene mitove u vezi sa vakcinom, i objašnjenje zašto nisu tačni](#).

10. Covid sertifikat

Na Covid sertifikatu zabeležena je vaša Covid-19 vakcinacija, preležana bolest ili negativni rezultat testa. Covid sertifikat možete dobiti u papirnom obliku ili kao QR kod. Za to je potrebno da preuzmete aplikaciju „COVID Certificate“.

Kada ste vakcinisani u Švajcarskoj, možete dobiti sertifikat na licu mestu gde ste se vakcinisali. Ako je test na koronu negativan, sertifikat možete dobiti direktno na vašu e-poštu ili u „COVID sertifikat“.

Za pristup određenim javnim prostorima potreban je sertifikat, na primer za manifestacije u zatvorenom prostoru, za diskoteke, ustanove za zabavu i rekreaciju kao što su bioskopi, teretane ili bazeni, kao i restorane u zatvorenom prostoru. Za ulazak u prodavnice, javni prevoz i privatna okupljanja (do 30 osoba) nije potreban sertifikat.

11. Pronađi 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

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

Covid-19: Informacije na jezicima migracionih naroda

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 (nemački) / www.aide-aux-victimes.ch (francuski) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (italijanski). U hitnom slučaju pozovite policiju na broj 117.
- 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.

12. 12. Ostale informacije

www.bag-coronavirus.ch

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