

# SARS-COV-2 . ИНФОРМАЦИОНИ ЛИСТ

## низак ризична лица – категорије II



Имали сте **кратки контакт** са лицем које је заражено новим коронавирусом. Није искључено да сте се и ви заразили. Према томе потребно је за вашу властиту сигурност и сигурност осталих да се одговорно **придржавате следећих** упута службених стајалишта придрж

- Молимо смањите непотребне контакте с другим људима у време које је ваша надлежна поркајинска служба прописала (Bezirksmannschaft/Magistrat). Избегавајте контакт са старијим људима и људима ослабљеног имунолошког стања и с тешким основним оболењима. Избегавајте јавни превоз и окупљања.
- Мерите температуру 2 пута дневно и обратите пажњу следећих дана на могуће симптоме болести (посебно кашаљ, кратак дах, високу температуру, шмрцање, изненадни губитак чула мириса и окуса).
- Записујте ваше контакте, температуру и настале симптоме. **Водите дневник о томе.**
- Ако живите с другима у истом стану, задржавајте се се ако је могуће у одвојеним и добро проветреним просторијама.
- Приликом изравног контакта са другим људима можете их штитити ношењем ФФП2 маске. Држите размак од 2 метра.
- Вршите често дезинфекцију руку (средством по препоруци из ваше апотеке) односно перите руке сапуном 20 секунди.
- Чистите више пута дневно тоалет, арматуре, ручке и остале заједничке површине обичним средствима за чишћење који садрже хлор.
- Придржавајте се правила понашања при кијању и чишћењу носа то подразумева да приликом кашљања или кијања прекријете уста и нос папирном марамицом, коју одмах одложите у одвојени затворени део канте за ђубре а затим оперете руке).
- Одмах телефонски контактирајте Саветовалиште за здравље (1450) или хитну помоћ (144) ако осетите слабост, добијете симптоме дишне инфекције (погледајте наведене) или требате лекарску помоћ из других разлога. **Обавезно приликом телефонског позива наведите да сте били последњих дана у кратком контакту са зараженим SARS-COV-2 вирусом.** Молимо вас да не долазите самоминицијативно у ординацију или болницу!
- Молимо вас да обавестите надлежне органе за здравство уколико наступе горе наведени симптоми болести (радним данима у току радног времена а ако осетите симптоме викендом оставите о томе одговарајућу поруку следећег радног дана).
- Уколико буде потребно даљње тестирање бићете благовремено обавештени од ваше надлежне здравствене службе (Bezirkshauptmannschaft / Magistrat).

### Упуте за чишћење , прање одеће и збрињавање отпада

- Више пута дневно чистите тоалет, умиваонике, арматуре, ручке, кваке на вратима и остале сличне површине обичним средством за чишћење који садржи хлор.
- Перите своју одећу у машини за прање веша на програму од 60°C прашком за прање веша
- Покупите хигијенсек отпатке и отпатке из домаћинства у већу врећу за отпад, завежите је и ставите у додатну нову врећу, која исто мора да буде завезана, те је након тога однесите у контејнер за ђубре.

## Опште информације о КОВИД-19

### Како се преноси вирус?

Вирус се преноси са оболелог на друга лица капљично нпр. кашљањем, кијањем. Директан физички контакт (дуже од 15 минута, размак мањи од 2 метра) је највећи извор ширења заразе.

Многи људи имају пак само лакше симптоме. Ово вреди посебно у раним стадијумима болести. Зато је могуће да се заразите од оболеле особе која има само благи кашаљ и не осећа се болесно.

### Колико траје инкубација и колико је дуго човек заразан?

Инкубација (период између заразе и почетка симптома болести) износи до 14 дана, по правилу 5 – 6 дана. Способност преношења заразе почиње 48 часова пре или 10 дана након почетка симптома болести, односно код асимптоматских случајева 48 часова пре или 10 дана након узимања узорка, који се касније показао позитиван на коронавирус. Период могућности преноса заразе може дуже да траје код тешких или дужих симптома или код стварање мутације.

### Који симптоми настају у случају оболења?

Инфекције код људи су већином благе и сличне прехлади. Чести знакови инфекције су између осталог висока температура, кашаљ, кратак дах и потешкоће са дисањем, шмрцање, изненадни губитак чула мириса и укуса. Може такође да дође до дијареје и повраћања. Инфекција може у тешки случајеви проузроковати упалу плућа па чак и смрт.

### Како се лечи болест?

Већина оболелих показује благе симптоме који не изискују лечење. Код тешких оболења следи симптоматско лечење, односно лечење појединих симптома као нпр. корштење средстава за скидање високе температуре. Од децембра 2020. могуће је и вакцинисати се.

### Где пронаћи даље информације?

[www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at) или [www.ages.at](http://www.ages.at)

Coronavirus-Hotline број: 0800 555 621 или код ваше надлежне покрајинске службе.

### Где потражити помоћ?

- Код ваше надлежне покрајинске службе
- Помоћ у кризним ситуацијама тел.: 0732 2177 пон. – нед. 0-24h; [www.krisenhilfeooe.at](http://www.krisenhilfeooe.at)
- Онлајн саветовање: 147
- Психолошко саветовање: 142