

SARS-COV-2 . ИНФОРМАЦИОНИ ЛИСТ

Самоизолација



Боравили сте у **ризичном подручју**. Није искључено да сте дошли у додир са новим корона вирусом. За вашу властиту сигурност и сигурност осталих морате да будете у кућној самоизолацији и морате се **придржавати следећих упутстава**:

- **За време прописане изолације након доласка из ризичног подручја не напуштајте стан односно домаћинство!**
- Контакти са другим лицима ван вашег домаћинства су дозвољена једино у случају хитне медицинске интервенције.
- **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 укуса).**
- **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. Контакт особа мора једно време боравити у одвојеним просторијама од осталих укућана уколико то могућности допуштају (нпр. узимате оброке у различито време, користити засебно купатило, ако је могуће).
- Приликом изравног контакта можете да штитите ваше укућане ношењем ФФП2 маске. Држите размак од 2 метра.
- Често перите руке сапуном 20 секунди.(свакако након кијања и кашљања, пре јела и након кориштења тоалета). Користите свој пешкир односно једнократне убрусе.
- 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 марамicom, 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 у ризичном подручју**. 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).
- Ваш стан / Ваше домаћинство (место изолације) можете напустити искључиво за потребно давање узорка за ПЦР тест или антигенско тестирање на коронавирусом.

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 или 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
- Онлајн саветовање: 147
- Психолошко саветовање: 142