



ИНФОРМАТИВЕН ЛИСТ

ШТО ТРЕБА ДА ЗНАЕТЕ ЗА КОРОНАВИРУСОТ (КОВИД-19)

12/05/2020

КОВИД-19 е заболување на органите за дишење (респираторна болест) предизвикано од еден нов вирус. Симптомите вклучуваат треска, кашлица, болки во грлото и отежнато дишење. Вирусот може да се пренесе од човек на човек, но добрата хигиена може да помогне да се спречи заразувањето. Дознајте кој е изложен на ризик и што треба да правите ако мислите дека имате КОВИД-19.

Што е КОВИД-19?

Коронавирусот е големо семејство на вируси кои предизвикуваат респираторни инфекции. Инфекциите може да бидат од обична настинка до посериозни болести.

КОВИД-19 е болест предизвикана од еден нов вид на корона вирус. Тој е забележан првпат во 2019 година во градот Вухан во Кина.

Симптоми на КОВИД-19

Симптомите на КОВИД-19 може да бидат од лесно заболување до тешко воспаление на белите дробови.

Некои луѓе ќе заздрават брзо и лесно, а други може многу брзо да станат многу болни.

Симптомите на КОВИД-19 вклучуваат:

- треска
- кашлица
- болки во грлото
- отежнато дишење

Ако сте загрижени дека можеби имате КОВИД-19:

- видете го списокот за проверка на симптоми (symptom checker) на интернет страницата [healthdirect](https://www.healthdirect.gov.au)
- побарајте медицинска помош јавувајќи се на Националната линија за помош во врска со корона вирусот (National Coronavirus Helpline) на **1800 020 080**. Оваа информативна линија работи 24 часа дневно, седум дена во неделата. Ако не зборувате англиски, може да се јавите на Службата за писмено и усно преведување (Translating and Interpreting Service) на **131 450**
- јавете се порано за да закажете преглед кај вашиот доктор или во болница
- распрашајте се за тестирањето во здравствените служби на вашата држава или територија

Како се пренесува?

КОВИД-19 се пренесува од лице на лице преку:

- близок контакт со некое заразено лице (вклучувајќи го периодот од 48 часа пред лицето да има симптоми)
- контакт со ситни капки предизвикани од кашлањето или кивањето на заразено лице
- допирање на предмети или површини (како што се рачки од врата или маси) на кои има ситни капки од заразено лице, и потоа допирање на вашата уста или лице

Бидејќи КОВИД-19 е нова болест, во нашата заедница не постои имунитет на неа. Тоа значи дека болеста може брзо да се прошири на голем број луѓе.

Зошто служи апликацијата COVIDSafe?

Апликацијата (app) COVIDSafe е дел од кампањата на Австралиската влада за забавување на ширењето на КОВИД-19. Уверувањето дека можеме да го откриеме и ограничине ширењето на вирусот ќе значи дека владите ќе можат да ги намалат ограничувањата и истовремено да ги одржуваат Австралијаните безбедни. Апликацијата COVIDSafe е единствената апликација за следење на контакти одобрена од Австралиската влада.

Користењето на новата апликација COVIDSafe е на целосно доброволна основа. Со преземањето (downloading) на апликацијата може да се заштитите себеси, вашето семејство и пријателите, и да ги спасите животите на други Австралијани. Колку повеќе Австралијани ја користат апликацијата COVIDSafe, толку побрзо здравствените службеници на државите и териториите може да го откријат вирусот и да стапат во контакт со луѓето кои можеби биле изложени на КОВИД-19.

Апликацијата COVIDSafe го забрзува сегашниот мануелен процес на наоѓање на луѓе кои биле во тесен контакт со некој со КОВИД-19. Тоа значи дека ќе бидете побрзо контактирани ако сте изложени на ризик. Тоа ги намалува шансите да го пренесете вирусот на вашето семејство, пријателите и други луѓе во заедницата.

Здравствените службеници на државите и териториите можат да имаат пристап на информациите во апликацијата само ако некој е тестиран позитивен и се согласил да бидат преземени информациите од неговиот телефон. Здравствените службеници може да ги користат информациите од апликацијата само за да помогнат да бидат информирани тие на кои можеби им треба карантин или да бидат тестирани.

Како работи апликацијата COVIDSafe?

Кога ја преземате (download) апликацијата, вие го давате вашето име, бројот на мобилниот телефон и поштенскиот број (postcode), и ја избирате вашата старосна група. За да го завршите инсталирањето на апликацијата, ќе добиете текстуална SMS порака за потврдување. Тогаш системот создава шифриран референтен код кој е само ваш.

Апликацијата COVIDSafe ги препознава другите апарати во кои апликацијата е инсталирана и Bluetooth вклучен. Кога апликацијата ќе препознае друг корисник, таа ги регистрира датумот, времето, растојанието и должината на контактот, и референтниот код на другиот корисник. Апликацијата COVIDSafe не собира информации за вашата локација.

За да биде ефикасна, апликацијата COVIDSafe треба да биде вклучена во вашиот мобилен телефон додека си ги вршите секојдневните работи и доаѓате во контакт со луѓе. Корисниците ќе добиваат известување секој ден, за да се обезбеди дека апликацијата COVIDSafe работи.

Информациите се шифрирани и таа шифра за идентификација е безбедно сместена во вашиот телефон. Дури ни вие не можете да ја видите. Информациите за контакти меморирани во вашиот телефон се бришат автоматски во 21-дневен циклус. Овој период го зема предвид периодот на инкубација на КОВИД-19 и времето потребно за тестирање.

Кој е најмногу изложен на ризик од КОВИД-19?

Во Австралија, луѓе најизложени на ризик да го добијат вирусот се:

- луѓето кои неодамна биле во странство
- луѓето кои биле во близок контакт со некого со дијагностициран КОВИД-19
- луѓето во поправни и затворски установи
- луѓето во објекти за групно живеење

Луѓе кои се или е поверојатно дека се поизложени на ризик да добијат сериозна болест ако се заразат со вирусот се:

- луѓето на 70 години и постари
- луѓето на 65 години и постари, со хронични медицински состојби
- луѓето од аборигинско потекло и по потекло од Островите во Теснецот Торес на 50 години и постари, со хронични медицински состојби
- луѓето со нарушен имунолошки систем

Во споредба со поширокото население, досега има ниска стапка на потврдени случаи на КОВИД-19 кај децата.

Австралискиот главен совет за здравствена заштита (Australian Health Protection Principal Committee - AHPPC) соопшти дека праќањето на децата во училиште не претставува зголемен ризик.

За сега постојат ограничени докази во врска со ризикот за трудни жени.

За совети за луѓето изложени на ризик видете на интернет страницата на Министерството за здравје.

Како да се заштитите себеси и другите од КОВИД-19

Секој има улога во спречувањето на ширење на КОВИД-19. Важно е да се прават следните нешта за да се забави ширењето на КОВИД-19 и се заштитат тие кои се најизложени на ризик.

Одржувајте физичко растојание (исто така наречено социјално растојание) и добра хигиена. Тоа значи:

- држење растојание од 1,5 метар од други луѓе
- останување дома ако имате симптоми на настинка или грип (flu)
- одбегнување физичко поздравување како што се ракувањето, прегрнувањето и бакнувањето
- користење на плаќање на допир (tap and go) со картичка наместо со пари, каде што тоа е можно
- покривање на устата и носот со внатрешниот дел од лактот или со хартиено марамче кога кашлате или кивате
- фрлање на користеното хартиено марамче веднаш во кошница за отпадоци и миење на рацете
- често миење на рацете со сапун и вода, вклучувајќи пред и по јадење, и по одење во тоалет
- користење на средство за дезинфекција на рацете на база на алкохол
- одбегнување на допирање на вашите очи, нос и уста
- чистење и дезинфекција на често користените површини како што се кујнски и работни маси, и рачки од врата
- чистење и дезинфекција на често користени предмети како што се мобилни телефони, клучеви, паричници и работни пропусници
- зголемување на количеството на свеж воздух со отворање на прозорци или подесување на уредите за климатизација

Секогаш почитувајте ги упатствата за јавни собири дадени од властите на вашата држава или територија.

Движејќи се кон COVIDSafe Австралија

Австралија успеа да ја „исправи кривата“ и бројот на нови случаи на КОВИД-19 ширум земјата во моментот е многу низок. Сега можеме да почнеме да

правиме претпазливи чекори да ги намалиме рестрикциите кои нѝ помогнаа да го потиснеме ширењето на вирусот.

Австралиската влада објави план од три чекори кој на државите и териториите им обезбедува пат за движење кон заедници безбедни од КОВИД – COVIDSafe. Државите и териториите ќе ги прават чекорите на тој пат во различни времиња, зависно од состојбата на нивното јавното здравје и локалните услови.

Вие може да бидете навремено информирани за промените на ограничувањата во вашата држава или територија посетувајќи ги нивните интернет страници за КОВИД-19. Меѓутоа, во текот на сите тие чекори од исклучителна важност е луѓето да одржуваат физичко растојание и добра хигиена, да останете дома ако сте болни и да се тестирате ако имате кој и да е симптом на КОВИД-19.

Како да побарам медицинска помош?

Важно е да продолжите да не ги пропуштате вашите нормални медицински прегледи – особено ако имате хронични или постоечки состојби за кои е потребна медицинска нега.

Ако сте болни и мислите дека имате симптоми на КОВИД-19, важно е да побарате медицински совет. Ако сакате да разговарате за вашите симптоми, јавете се за совет на Националната дежурна линија за коронавирус (National Coronavirus Helpline) на **1800 020 080**. Оваа информативна линија работи 24 часа дневно, седум дена во неделата.

Ако не зборувате англиски, може да се јавите на Службата за писмено и усно преведување на телефон **131 450**.

За медицинска помош од доктор или болница, јавете им се однапред за да знаат дека доаѓате. Кога ќе дојдете на лекување, од вас ќе биде побарано да преземете мерки на претпазливост. Постапувајте според дадените упатства.

Ако имате симптоми на респираторна болест, носете маска за да заштитите други луѓе кога барате медицинска помош. Ако немате маска, речете му го тоа на вашиот давател на здравствена нега и тие би можеле да ви дадат маска.

Секогаш држете се најмалку 1,5 метар подалеку од други луѓе. Кога кашлате или кивате, покривајте ги устата и носот со внатрешната страна од лактот.

Речете му на докторот:

- за вашите симптоми
- дали сте патувале некаде
- дали неодамна сте имале контакт со некој кој бил болен од КОВИД-19

Респираторни клиници со доктори од општа пракса

Исто така би можеле да отидете во некоја респираторна клиника со доктор од општа пракса (GP-led respiratory clinic). Такви респираторни клиници има во сите држави и територии. За повеќе информации за клиници во ваша близина видете на: <https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

Telehealth и испорака на лекови дома

Доктори, медицински сестри и професионални лица за менталното здравје може да даваат услуги платени од Medicare (bulk billing) преку telehealth до 30 септември 2020 година по телефон или видео-врска.

Секој со Medicare карта има право на telehealth услуги. Вашиот доктор исто така може да ви даде рецепта (prescription) преку telehealth консултација.

За време на вашата telehealth консултација, докторот ќе направи рецепт на хартија. Тој или таа потоа може да направи јасна копија на целата рецепта (дигитална слика како фотографија или pdf) за да ја прати на аптеката по ваш избор како имејл, текст или факс, за лековите да ви бидат испорачани дома. Ако сакате, докторот може рецептата на хартија да ви ја прати дома по пошта.

Повеќе информации на:

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>

Поддршка за ментално здравје

Коронавирусот го менува начинот на кој живееме и го минуваме времето со нашите сакани. Пандемијата ќе биде со нас уште многу месеци и важно е да не забораваме да водиме сметка за нашето ментално здравје, како и за физичкото здравје.

Останете во врска со вашите пријатели, семејството и заедницата - по телефон или интернет.

Запаметете дека е во ред да не се биде во ред. Ако чувствувате дека сте под стрес, тажни, изморени, вознемирени или лути, знајте дека тоа е нормално и не се плашете да побарате помош.

Посетете ја интернет страницата www.headtohealth.gov.au за:

- поддршка за ментално здравје по интернет и телефон
- ресурси и услуги кои може да помогнат ако имате проблеми со менталното здравје или се обидувате да му помогнете на некој друг

Како да се тестирам за КОВИД-19?

Секој со симптоми на КОВИД-19 треба да дојде на тестирање. Симптомите на КОВИД-19 се треска, кашлица и болки во грлото. Важно е да се тестирате дури и ако имате само слаби симптоми.

Тестирањето за КОВИД-19 помага да се откријат што е можно повеќе случаи за да можат да се изолираат, а нивните контакти следени заради спречување на ширењето на вирусот во заедницата.

Тоа ќе помогне во напорите на јавното здравство да го ограничи ширењето на КОВИД-19 и каде на здравствените ресурси да им се даде приоритет и во кој правец да се насочат.

Државите и териториите може да имаат сопствени критериуми за тестирање, па затоа ве молиме проверете кај вашите локални здравствени оддели.

Чекање на резултати од тест

Може да треба да поминат неколку дена пред да се добијат резултати од тестот.

Ако имате сериозни симптоми, може да бидете задржани во болница и изолирани од други пациенти, за да се спречи ширење на вирусот.

Ако вашиот доктор рече дека сте доволно добро за да одите дома додека ги чекате резултатите на тестот, вие треба:

- да се изолирате дома
- да се заштитите себеси и другите одржувајќи добра хигиена и физичко растојание

Како се лекува од КОВИД-19?

За сега нема лек или вакцина против КОВИД-19. Со медицинска нега може да се лекуваат мнозинството симптоми. Антибиотиците се ефикасни само против бактериски инфекции и не делуваат против вируси.

Некои извештаи сугерираат дека извесни лекови, вклучувајќи го хидроксихлорокинолот, може да се користат за лекување од КОВИД-19. Службата за терапевтски средства (Therapeutic Goods Administration - TGA) не одобрила ниеден лек за лекување од КОВИД-19.

Дознајте повеќе за хидроксихлорокинолот на интернет страницата на TGA:

<https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

Повеќе информации

Посетете ја интернет страницата www.health.gov.au

Најдете одговори на [често поставувани прашања за КОВИД-19](#).

Видете ги нашите [English COVID-19 resources](#) и [преведени ресурси за КОВИД-19](#)

За информации како Австралиската влада ги заштитува Австралијците од КОВИД-19
видете на www.australia.gov.au