



ИНФОРМАТИВНИ ЛИСТ

ШТА ТРЕБА ДА ЗНАТЕ О ВИРУСУ КОРОНА (COVID-19)

12/05/2020

COVID-19 је респираторно обољење које изазива нови вирус. Симптоми укључују температуру, кашаљ, грлобољу и отежано дисање. Вирус може да пређе са особе на особу, али добрим хигијенским навикама можемо да спречимо инфекцију. Овде ћете сазнати ко је под ризиком и шта треба да радите ако мислите да имате COVID-19.

Шта је COVID-19?

Вируси корона су велика породица вируса који изазивају респираторне инфекције. Инфекција доводи до појаве различитих симптома - од симптома обичне прехладе до симптома много озбиљније болести.

COVID-19 је болест коју изазива нови тип вируса корона. Појавио се у децембру 2019. у граду Вухану у Кини.

Симптоми болести COVID-19

Симптоми болести COVID-19 могу да се крећу од благих симптома болести до озбиљне пнеумоније (упале плућа).

Неке особе ће се опоравити брзо и лако, док ће се код других болест појавити врло брзо.

Симптоми болести COVID-19 укључују:

- температуру
- кашаљ
- грлобољу
- отежано дисање

Ако сте забринути и мислите да бисте могли да имате COVID-19:

- послужите се алатом за проверу симптома на вебсајту [healthdirect](https://www.healthdirect.gov.au)
- затражите медицински савет од Националне телефонске службе за питања о вирусу корона (National Coronavirus Helpline) на **1800 020 080**. Та служба ради 24 сата на дан, свих седам дана у недељи. Ако не говорите добро енглески, можете да назовете преко Службе преводилаца и тумача (Translating and Interpreting Service) на **131 450**
- закажите термин код вашег лекара или у болници
- распитајте се о тестирању тако што ћете контактирати министарство здравља ваше државе или територије

Како се шири ова болест?

COVID-19 прелази са особе на особу на следеће начине:

- блиским контактом са зараженом особом (укључујући контакт током 48-часовног периода пре појаве симптома код заражене особе)
- контактом са капљицама које је заражена особа искашљала или искијала
- додиривањем предмета или површина (нпр. квака или столова) на којима се налазе капљице заражене особе, а након тога додиривањем уста или лица

Пошто је COVID-19 нова болест, у заједници не постоји имунитет на њу. То значи да болест може надалеко и брзо да се шири.

Чему служи апликација COVIDSafe?

Аустралијска влада је између осталих мера увела и апликацију COVIDSafe да успори ширење вируса COVID-19. Ако се поуздано зна да епидемија може брзо да се открије и ограничи, владе ће моћи да ублаже рестрикције, а грађани и даље да буду безбедни. Апликација COVIDSafe је једина апликација за праћење контаката коју је одобрила аустралијска влада.

Преузимање нове апликације COVIDSafe је потпуно добровољно и нешто што можете да учините ради своје заштите, заштите ваше породице и пријатеља, као и спасавања живота других грађана Аустралије. Што више грађана Аустралије преузме апликацију COVIDSafe, то ће службеници државних и територијалних здравствених власти брже моћи да открију вирус и ступе у контакт са особама код којих постоји могућност да су биле изложене вирусу COVID-19.

Апликација COVIDSafe убрзава мануелни процес који се тренутно користи за проналажење особа које су биле у блиском контакту са оболелима од вируса COVID-19. То значи да ћете брже бити контактирани ако сте под ризиком. Такође, то смањује могућност преношења вируса на чланове породице, пријатеље и друге људе у заједници.

Службеници државних и територијалних здравствених власти могу да приступе подацима у апликацији само ако је резултат теста позитиван и ако се позитивна особа слаже са тим да се преузму информације из њеног телефона.

Службеници здравствених власти могу да употребе информације које су добили преко нечије апликације само да упозоре друге особе да можда морају у карантин или на тест.

Како функционише апликација COVIDSafe?

Приликом преузимања апликације, достављате ваше име, број мобилног телефона и поштански број и обележавате вашу старосну групу. Примите потврду SMS текст поруком да завршите инсталацију. Након тога ће систем креирати јединствену енкриптовану референтну шифру само за вас.

Апликација COVIDSafe препознаје друге уређаје на којима је инсталирана та апликација и омогућен Bluetooth. Када апликација препозна другог корисника, бележи датум, време, растојање, трајање контакта и референтну шифру тог другог корисника. Апликација COVIDSafe не прикупља податке о вашој локацији.

Да би апликација COVIDSafe била ефикасна, требало би да је укључите сваки пут када излазите да обављате свакодневне послове и долазите у контакт са људима. Корисници ће свакодневно примати обавештења да би се уверили да апликација COVIDSafe исправно функционише.

Информације су енкриптоване и енкриптована шифра се безбедно чува у вашем телефону. Чак ни ви немате приступ тој шифри. Контакт подаци који се чувају у мобилним телефонима корисника се избришу након сваког 21-дневног циклуса. То је период који је потребан за инкубацију вируса COVID-19 и тестирање.

Код кога је ризик од COVID-19 највећи?

У Аустралији је ризик од заразе овим вирусом највећи код:

- путника који су се недавно вратили из иностранства
- особа које су биле у блиском контакту са особом код које је постављена дијагноза COVID-19
- особа у казнено-поправним и притворним установама
- особа у групном стамбеном смештају

Особе код којих је ризик од озбиљнијег обољевања већи или је вероватно да ће бити већи ако се заразе овим вирусом су:

- особе које имају 70 година старости и више
- особе које имају 65 година старости и више и хроничне болести
- Абориџини и острвљани Торесовог пролаза који имају 50 година старости и више и хроничне болести
- особе са ослабљеним имуним системом

Код деце је за сада стопа потврђених COVID-19 случајева много мања у поређењу са бројем случајева у широј популацији.

Аустралијска комисија за заштиту здравља (Australian Health Protection Principal Committee - АНППС) је издала обавештење да се код деце неће повећати ризик ако буду ишла у школу.

За сада постоје само ограничени докази о ризику за труднице.

Савете за ризичне групе ћете наћи на вебсајту Министарства здравља (Department of Health).

Како ћете заштитити себе и друге од вируса COVID-19

Свако мора да допринесе заустављању ширења вируса COVID-19. Да бисте допринели успоравању ширења вируса COVID-19 и заштитили оне код којих је ризик највећи, важно је да радите следеће ствари:

Одржавајте физичко растојање (које се такође назива и социјалним растојањем) и добре хигијенске навике.

То значи:

- одржавајте растојање од 1,5 метра од других
- останите код куће ако имате симптоме прехладе или грипа
- избегавајте физичке начине поздрављања, на пример руковање, грљење и љубљење
- плаћајте приношењем картице (tap and go) уместо готовином, кад год је то могуће
- покријте уста лактом или папирном марамицом када кашљете и кијате
- употребљене папирне марамице одмах баците у канту за смеће и оперите руке
- често перите руке сапуном и водом, а обавезно пре и после јела и након коришћења тоалета
- користите средства за дезинфекцију руку на бази алкохола
- избегавајте додиривање очију, носа и уста
- бришите и дезинфикујте површине које се често користе, на пример радне површине кухињских елемената, писаће столове и кваке
- бришите и дезинфикујте предмете који се често користе, на пример мобилне телефоне, кључеве, новчанике и пролазнице које користите на радном месту
- повећајте количину свежег ваздуха тако што ћете отворити прозоре или подесити клима уређај

Увек се придржавајте упутстава државних или територијалних власти која се односе на окупљања на јавним местима.

Прелазак на Аустралију без вируса COVID - COVIDSafe Australia

Аустралија је успешно 'изравнала криву' и тренутно је број новооболелих од вируса COVID-19 у целој земљи врло мали. Сада можемо да почнемо да предузимамо опрезне кораке ка ублажавању неких од рестрикција које су нам помогле да потиснемо ширење овог вируса.

Аустралијска влада је издала план од три корака који државама и територијама предочава пут којим треба да иду да би стигле до друштвених заједница у којима нема вируса COVID - COVIDSafe. На том путу, свака држава и територија ће прелазити са једног на други корак својим темпом, у складу са својом јавно-здравственом ситуацијом и локалним условима.

На COVID-19 вебсајтовима држава и територија ћете наћи ажуриране информације о променама рестрикција. Међутим, током свих корака је од основне важности да се придржавате физичког растојања и добрих хигијенских навика, да останете код куће ако сте болесни и да се тестирате ако имате симптоме заразе вирусом COVID-19.

Како да затражим медицинску помоћ?

Важно је да и даље одлазите на редовне лекарске прегледе – нарочито ако имате неко хронично или постојеће обољење које изискује медицинску негу.

Ако сте болесни и мислите да имате симптоме заразе вирусом COVID-19, важно је да затражите савет лекара. Ако желите да разговарате са неким о вашим симптомима, позовите Националну телефонску службу за питања о вирусу корона (National Coronavirus Helpline) за савет на **1800 020 080**. Служба ради 24 сата на дан, свих седам дана у недељи.

Ако не говорите добро енглески, службу можете да назовете преко Службе преводилаца и тумача (Translating and Interpreting Service) на **131 450**.

Ако вам је потребна помоћ лекара или болнице, прво се најавите телефоном. Од вас ће се тражити да примените мере предострожности када одете на третман. Придржавајте се упутстава која добијете.

Ако имате симптоме респираторне болести, носите маску да заштитите друге када одете код лекара. Ако немате маску, реците то здравственом раднику и он ће можда моћи да вам је да.

Увек одржавајте растојање од најмање 1,5 метра од других људи. Покријте уста лактом када кашљете или кијате.

Реците лекару:

- какве симптоме имате
- да ли сте некуда путовали
- да ли сте били у контакту са неким ко је оболео од вируса COVID-19

Респираторне клинике које воде лекари опште праксе (GP-led respiratory clinics)

Такође ћете можда моћи да одете на клинику коју воде лекари опште праксе. Респираторне клинике постоје у свим државама и територијама. За више информација о тим клиникама у вашем крају, погледајте:

<https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

Служба Telehealth и достава лекова на кућну адресу

До 30. септембра 2020. године ће лекари, медицинске сестре и здравствени радници у области менталног здравља моћи да пружају услуге које се наплаћују од Medicare-а (bulk-billed) преко службе telehealth, путем телефона или видео конференције.

Свако ко има Medicare картицу има право на telehealth услуге. Лекари могу да издају и рецепте током telehealth консултације.

Током telehealth консултације са пацијентом лекари исписују рецепте на папиру које затим копирају и стварају њихову дигиталну слику или pdf и електронском поштом, текстом или факсом шаљу у вашу апотеку, а апотека вам лек доноси кући. Ако желите, лекар може да вам пошаље рецепт и поштом.

За више информација погледајте:

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

Подршка за ментално здравље

Вирус корона мења наш начин живота и начин провођења времена са нашим најмилијима.

Пандемија ће трајати још неколико месеци и важно је да не заборавимо да водимо рачуна и о нашем менталном здрављу, као и о нашем физичком здрављу.

Останите у вези са пријатељима, члановима породице и са својом заједницом путем телефона или интернета.

Не заборавите да је у реду не бити сасвим у реду. Ако сте под стресом, тужни, уморни, нервозни, забринути или љути, знајте да је то нормално и не плашите се да затражите помоћ.

Погледајте www.headtohealth.gov.au где ћете наћи:

- линкове за подршку у области менталног здравља путем интернета и телефона
- материјале и услуге које могу да вам помогну ако вас нешто забрињава у вези са менталним здрављем или ако покушавате неком другом да пружите подршку

Како могу да се тестирам на COVID-19?

Свако ко има симптоме заразе вирусом COVID-19 би требало да се тестира. Симптоми заразе вирусом COVID-19 су температура, кашаљ и грлобоља. Важно је да се тестирате, чак и ако имате само благе симптоме.

Тестирање на COVID-19 помаже да се открије што већи број случајева да би оболели могли да се изолирају, а њихови контакти прате и тако спречи ширење вируса у друштвеној заједници.

Тестирање помаже у напорима јавних здравствених служби да ограничи ширење вируса COVID-19 и показује им куда треба приоритетно да упуते здравствене ресурсе.

Критеријуми за тестирање могу да буду различити у свакој држави и територији, па их зато проверите код локалног министарства здравља.

Чекање резултата теста

На резултате теста може да се чека и до неколико дана.

Ако имате озбиљне симптоме, могуће је да ће вас задржати у болници и изоловати од других пацијената да би се спречило ширење вируса.

Ако ваш лекар каже да сте довољно добро да идете кући и код куће чекате резултате теста, треба да:

- се изолирате код куће
- штитите себе и друге тако што ћете одржавати добре хигијенске навике и физичко растојање

Како се лечи COVID-19?

За COVID-19 за сада не постоји ни третман, ни вакцина. Већина симптома се ублажава медицинском негом. Антибиотици делују само на бактеријске инфекције, али не и на вирусне.

Неки извештаји наводе да одређени лекови укључујући хидроксихлорокин (hydroxychloroquine) могу да се користе за лечење COVID-19. Међутим, Административно тело за регулацију терапеутских супстанци (Therapeutic Goods Administration - TGA) није одобрило ни један лек за лечење COVID-19.

Више информација о хидрохлорокину ћете наћи на вебсајту TGA:

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

Више информација

Погледајте www.health.gov.au

Нађите одговоре на честа питања о COVID-19 - [frequently asked questions about COVID-19](#).

Погледајте наше материјале о COVID-19 на енглеском - [English COVID-19 resources](#) и преведене материјале - [translated COVID-19 resources](#)

Да сазнате шта аустралијска влада чини да заштити грађане Аустралије од вируса COVID-19, погледајте www.australia.gov.au