



# Информативен лист: Што треба да знаете за КОВИД-19

17/09/2020

## Што е КОВИД-19

Коронавирусите се големо семејство на вируси кои предизвикуваат респираторни инфекции. Тие инфекции може да варираат од обична настинка до посериозни болести.

КОВИД-19 е болест предизвикана од еден нов вид коронавирус. Тој првпат беше забележан во декември 2019 година во градот Вухан во Кина.

## Симптоми на КОВИД-19

Симптомите на COVID-19 може да варираат од лесно заболување до тешко воспаление на белите дробови.

Некои луѓе ќе се опорават брзо и лесно, а други може да се разболат многу брзо.

Симптомите на КОВИД-19 вклучуваат:

- треска
- респираторни симптоми
- кашлање
- болки во грлото
- отежнато дишење

Други симптоми може да вклучуваат „течење“ на носот, главоболка, болки во мускулите или зглобовите, гадење, пролив, повраќање, губење на осетот за мирис, изменет осет за вкус, губење на апетит и замор.

## Како се пренесува

КОВИД-19 се пренесува од човек на човек преку:

- близок контакт со заразено лице (вклучително во периодот од 48 часа пред да се појават симптоми)
- контакт со ситни капки настанати при кашлање или кивање на заразено лице

- допирање на предмети или површини (како што се рачки од врата или маси) на кои има ситни капки од заразено лице, ако потоа ја допирате вашата уста или лице.

Бидејќи КОВИД-19 е нова болест, за неа не постои имунитет во нашата заедница. Тоа значи дека може да се пренесе нашироко и брзо.

## Како да се тестирам за КОВИД-19?

Секој со симптоми на КОВИД-19 треба да се тестира. Важно е да се тестирате дури и ако имате само благи симптоми.

Ако сте загрижени дека можеби имате КОВИД-19, вие може:

- да си ги проверите симптомите користејќи healthdirect symptom checker (проверувач на симптоми на healthdirect) или да се јавите за совет на Националната линија за помош за коронавирус на 1800 020 080. Ако не зборувате англиски, може да се јавите на Преведувачката служба на 131 450.
- да отидете во бесплатна респираторна клиника за КОВИД-19 (клиника за тестирање)
- да му се јавите на вашиот доктор по телефон и таа или тој ќе го организира тестот; тоа може да биде наплатено.

Респираторните клиники за КОВИД-19 се специјализирани здравствени центри ширум земјата, наменети за тестирање на луѓето со симптоми на респираторна инфекција.

Најдете ја [најблиската респираторната клиника за КОВИД-19](#).

## Чекајќи ги резултатите од тестот

Може да поминат неколку дена пред да се добијат резултати од тестот. Додека ги чекате резултатите од тестот, мора да ги следите упатствата од јавните здравствени власти и медицинските професионалци кои ве тестирале.

Ако сте се тестирале затоа што имате симптоми, треба да одите право дома и повеќе да не излегувате. Дома треба да останете сè додека не добиете негативен резултат од тестот или додека симптомите не исчезнале - во зависност што ќе трае подолго.

Може да бидете во карантин затоа што сте патник кој се вратил или сте близок контакт на лице со КОВИД-19. Ако сте биле тестирани од која било причина додека сте во карантин, мора да останете во карантин до крајот на периодот на карантин (14 дена). Мора да го правите тоа дури и ако немате симптоми и вашиот тест е негативен.

Ако резултатот од тестот е позитивен, треба да се изолирате од другите луѓе во вашиот дом, болница или друго сместување, според советите од вашиот доктор и јавните здравствени власти.

## Како се лекува КОВИД-19?

Во моментов не постои конкретно лекување или одобрена вакцина која лекува или го спречува КОВИД-19. Постојат некои видови лекување што може да помогнат луѓето да се опорават од тежок облик на КОВИД-19. Во тек се истражувања во Австралија и ширум светот за развој на потенцијални вакцини и лекувања.

## Кој е најизложен на ризик од КОВИД-19?

Во Австралија, луѓето со најголем ризик од заразување со вирусот се:

- патници кои неодамна биле во странство
- луѓе кои биле во близок контакт со некој на кој му е дијагностициран КОВИД-19
- луѓе во воспитно-поправни установи
- луѓе во групни станбени објекти.

Луѓе кои се или е поверојатно да бидат изложени на поголем ризик од сериозни болести, ако се заразат со вирусот, се:

- луѓе на возраст од 70 години и постари
- луѓе чиј имунолошки систем е компромитиран поради одредени медицински состојби или лекувања
- лица со хронични медицински состојби како што се:
  - срцево заболување
  - заболување на белите дробови
  - откажување на бубрезите
  - дијабетес
  - многу дебели луѓе
  - заболување на црниот дроб.

Ова не е целосен список на хроничните медицински состојби што можат да го зголемат ризикот. Доколку имате какви било медицински состојби, препорачливо е со докторот кој ве лекува да разговарате за ризикот во вашиот случај и што можете да направите за да се заштитите.

Досега има мала стапка на потврдени случаи на КОВИД-19 кај децата, во споредба со пошироката популација.

Во овој момент има ограничени докази во врска со ризикот кај бремените жени.

## Како да се заштитите себеси и другите од КОВИД-19

Секој има своја улога во запирањето на пренесувањето на КОВИД-19. Важно е да ги направите следниве нешта за да го забавите пренесувањето на КОВИД-19 и да ги заштитите тие што се најизложени на ризик.

- држете се 1,5 метар подалеку од другите
- одбегнувајте физичко поздравување како што се ракувањето, прегрнувањето и бакнувањето
- останете дома ако имате симптоми што личат на настинка или грип и тестирајте се дури и ако симптомите се благи
- кога кашлате или кивате, покривајте ги устата и носот со лактот или хартиено марамче
- употребените хартиени марамчиња веднаш фрлајте ги во кошница за отпадоци и измијте ги рацете
- мијте ги рацете често со вода и сапун, вклучително пред и после јадење, и по одење во тоалет
- користете средства за дезинфекција на основа на алкохол
- одбегнувајте да ги допирате очите, носот и устата
- чистете ги и дезинфицирајте често користените површини, како што се кујнски работни површини (benchtops), маси и рачки од врата
- чистете ги и дезинфицирајте често користените предмети, како што се мобилни телефони, клучеви, паричници и службени пропусници
- зголемете го приливот на свеж воздух со отворање на прозорци или приспособување на климатизацијата
- преземете ја апликацијата COVIDSafe.

Следете ги упатствата за јавни собири од [властите на вашата држава или територија](#) во секое време.

Важно е да не ги пропуштате вашите вообичаени медицински прегледи - особено ако имате хронични или постојни состојби за кои е потребна медицинска нега.

## Повеќе информации и контакти

[Интернет страница на Министерството за здравје на Австралија](#)

[Материјали за КОВИД-19 на англиски](#)

[Преведени материјали за КОВИД-19](#)

[Интернет страница на Австралиската влада](#)

[Healthdirect проверувач на симптоми](#)

Пронајдете ја [најблиската клиника за тестирање на КОВИД-19](#) (healthdirect)

[Интернет страница Head to Health](#) за поддршка на менталното здравје и благосостојба

Национална линија за помош за коронавирус: 1800 020 080. Оваа информативна линија работи 24 часа на ден, седум дена во неделата.

Служба за преведување и толкување: 131 450. За превод и толкување ако не зборувате англиски.