

ИНФОРМАЦИЈЕ О ОБОЉЕЊУ КОВИД-19 И МЕРАМА ЗАШТИТЕ



© 2021 НАЛЕД

Сва права задржана.

Ова брошура припремљена је у оквиру пројекта „Побољшање услова живота Рома и Ромкиња и других маргинализованих група у 18 јединица локалне самоуправе у време пандемије КОВИД-19“ који спроводи НАЛЕД заједно са Асоцијацијом координатора за ромска питања. Активности су део ширег пројекта Немачке развојне сарадње „Инклузија Рома и других маргинализованих група у Србији“ који спроводи Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH. НАЛЕД не прихвата било какав облик одговорности за евентуалне грешке садржане у брошури или насталу штету, финансијску или било коју другу, проистеклу у вези са њеним коришћењем. Коришћење, копирање и дистрибуција садржаја ове брошуре дозвољена је искључиво у непрофитне сврхе и уз одговарајуће назначење имена, односно признавање ауторских права НАЛЕД-а. Ставови изнети у тексту представљају ставове аутора и не одражавају нужно званичне ставове Владе Републике Немачке као ни Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH.

САДРЖАЈ

Основне информације о болести ковид-19 и начину преношења.....4

Шта је ковид-19 и како се преноси?4

Да ли је ковид-19 тешко обољење?4

Који су симптоми обољења ковид-19?5

Препоруке за понашање током епидемије6

Ношење маски.....6

Одржавање физичког растојања.....7

Одржавање хигијену руку.....7

Шта радити ако се појаве симптоми?8

Проветравање простора.....8

Информисање о корона вирусу.....9

Одговори на питања у вези са ковид-19.....10

Вакцинација против ковида-1916

ОСНОВНЕ ИНФОРМАЦИЈЕ О БОЛЕСТИ КОВИД-19 И НАЧИНУ ПРЕНОШЕЊА

ШТА ЈЕ КОВИД-19 И КАКО СЕ ПРЕНОСИ?

Почетком 2020. године, у Кини је откривен нови корона вирус (SARS-COV-2), а обољење изазвано овим вирусом названо је ковид-19. Главни начин преноса корона вируса је контакт са зараженом особом преко капљица из дисајних органа које настају при кијању, кашљању или дисању.

Код гласног говора, певања, викања, количина капљица која из наших уста излази у околину се знатно повећава. Када у простору борави више људи, већи је ризик да се неко зарази.

Вирус се може пренети и контактом са различитим предметима или површинама на којима вирус може да преживи кратак период.

Особа је заразна јер се вирус налази на слузокожи уста и носа и са капљицама се шири у околину.

Људи могу да пренесу вирус и када немају знаке болести!

Када се неко инфицира болест се не испољава одмах, већ након два или више дана (до 14 дана).

Заражена особа може заразити другу особу и пар дана пре избијања симптома.

Уобичајено, највећа заразност је баш оног дана када се болест испољи, односно када се појаве прве тегобе и док оне трају.

ДА ЛИ ЈЕ КОВИД-19 ТЕШКО ОБОЉЕЊЕ?

Код већине оних који су заражени овим вирусом развија се блажи облик обољења органа за дисање. Код неких људи развија се тежак облик болести са компликацијама као што су упала плућа, а један број људи ће бити толико болестан да ће им требати интензивна нега. Од оних који буду имали најтеже облике болести, неки ће и умрети.

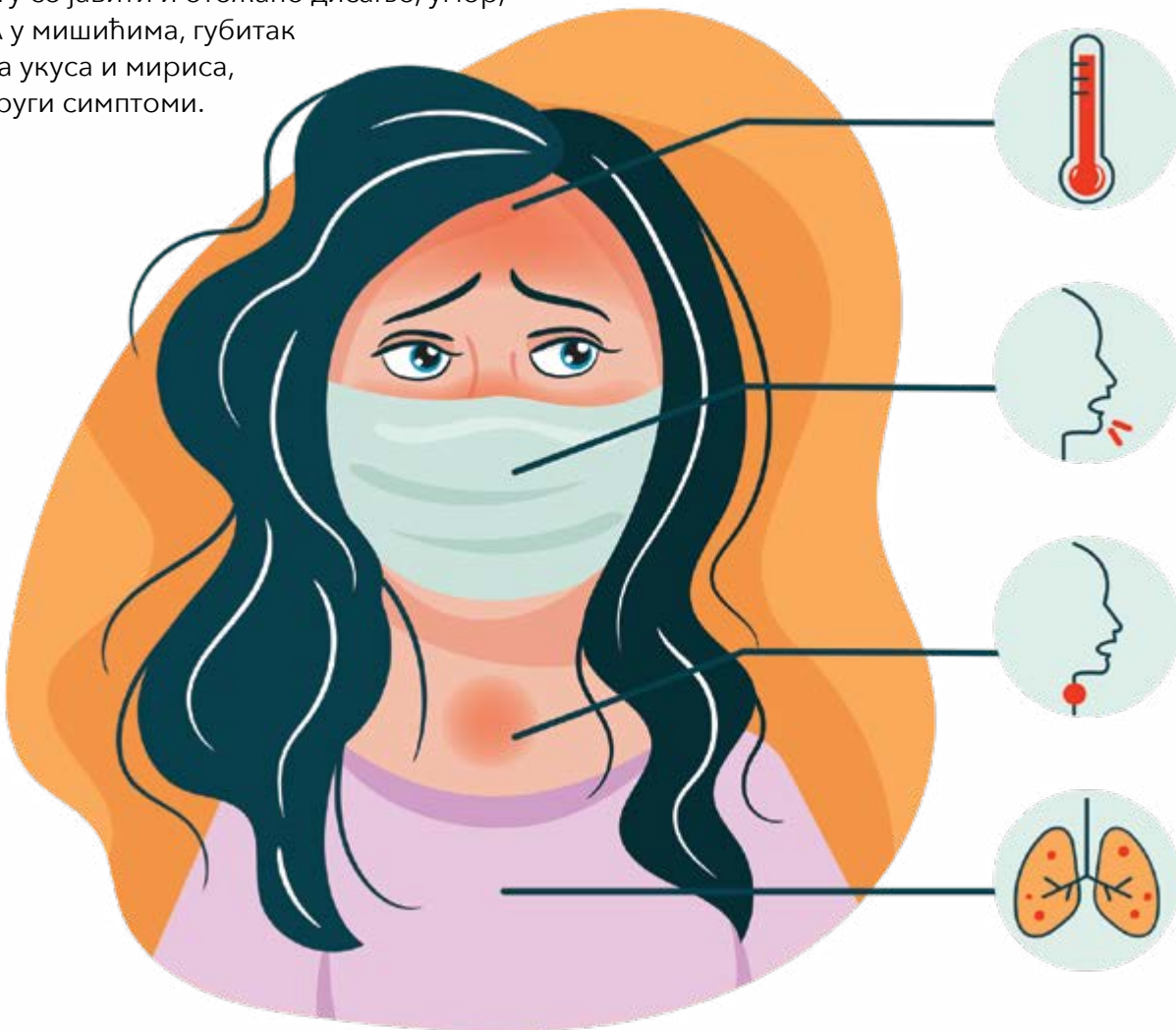
Свако ко се зарази корона вирусом може развити тежак облик болести, а већи ризик за то имају:

- особе старије од 60 година
- гојазне особе
- особе које већ имају нека обољења и стања као што су: повишен крвни притисак, шећерна болест, болести срца и органа за дисање, малигне болести, болести органа за дисање.

КОЈИ СУ СИМПТОМИ ОБОЉЕЊА КОВИД-19?

Оболели могу имати читав низ симптома.
Најчешћи симптоми су повишена телесна температура и кашаљ.

Могу се јавити и отежано дисање, умор,
бол у мишићима, губитак
чула укуса и мириса,
и други симптоми.



ПРЕПОРУКЕ ЗА ПОНАШАЊЕ ТОКОМ ЕПИДЕМИЈЕ

Не заборавите да свако може бити носи-
лац вируса и без видљивих симптома ин-
фекције и може пренети вирус на друге
особе са којима се налази у друштву!

КАКО БИСТЕ ЗАШТИТИЛИ СЕБЕ И ДРУГЕ ТРЕБА ДА:

- Носите маске.
- Одржавате физичко растојање од нај-
мање 1,5 метар од других особа
- Перете руке често и правилно.
- Потражите помоћ лекара ако се не
осећате добро
- Прекријете нос и уста марамицом
или прегибом лакта када кијате или
кашљете
- Често проветравате простор у коме бо-
равите
- Информишите се од лекара и званичних
институција

КАКО И КАДА ПРИМЕЊИВАТИ МЕРЕ ЗАШТИТЕ ОД КОРОНА ВИРУСА

НОШЕЊЕ МАСКИ

- Ношење маски је најзначајнија мера за
смањење преноса вируса!
- Увек носите маску на затвореним јавним
местима и на отвореним када није могуће
да budete удаљени од других особа најмање
1,5 метар.
- Ношење маски у затвореним просторима
је обавезно.
- Замолите и особе са којима сте у контакту
да ставе маску.
- Ако сте заражени, употреба маске за лице
смањује ризик да заразите друге.
- Ако сте здрави, употреба маске смањује
ризик да се заразите од других.
- Маска се запрља и треба је мењати, посеб-
но када постане влажна. Употребљена мас-
ка се баца и не сме поново да се користи.



- Ако користите памучне маске редовно их перите у машини на температури од најмање 60° С или ручно, а након тога их испеглајте пеглом.

Позовите 19 819 ако нисте сигурни коме треба да се јавите.



ОДРЖАВАЊЕ ФИЗИЧКОГ РАСТОЈАЊА

- Одржавајте физичко растојање од најмање 1,5 метар од других особа.
- Избегавајте поздрављање руковањем и љубљењем.
- Посебно је важно да када год је то могуће не посећујете места на којима се окупља већи број људи.

ОДРЖАВАЊЕ ХИГИЈЕНЕ РУКУ

- Вирус може ући у тело и преко очију, носа и уста уколико сте додиривали површине на којима се налази вирус и зато је важно да Вам руке буду чисте.
- За правилно прање руку потребни су чиста вода и обичан сапун.



Наквасите руке



Нанесите сапун



Руке перите најмање 20 секунди



Детаљно оперите сваки део шаке



Исперите руке



Обришите руке убрусом

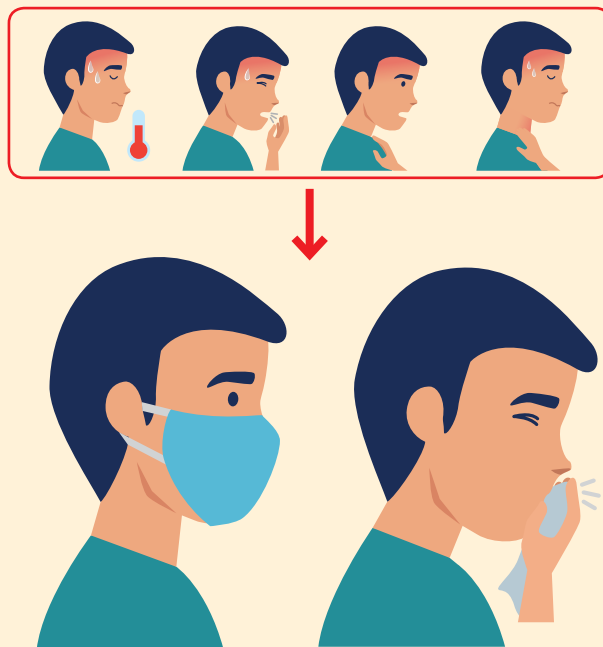
- Руке перите најмање 20 секунди да би сапун деловао на све нечистоће на рукама и уништио корона вирус.
- Користите средство за дезинфекцију на бази 70% алкохола када Вам нису доступни вода и сапун.
- Посебно је важно да руке оперете пре и после јела, после додиривања носа и уста, када вам цури нос, када кијате и кашљете, после одласка у тоалет и после контакта са особом која има неку инфекцију и са предметима из њене околине.

ПРОВЕТРАВАЊЕ ПРОСТОРА

Што чешће проветравајте простор у коме боравите, посебно када у је простору више људи. Концентрација капљица које сви стварају и избацују се повећава са бројем људи, а тиме и шанса да се неко други инфицира ако је неко од присутних заражен.

ШТА РАДИТИ АКО СЕ ПОЈАВЕ СИМПТОМИ?

- Уколико осетите симптоме инфекције органа за дисање (повишена температура, кијавица, кашаљ, цурење из носа, отежано дисање или друго) јавите се лекару.
- Покријте уста и нос папирном марамицом када кијате или кашљете или то чините у савијен лакат када немате марамицу.
- Марамицу одмах баците у канту за отпатке која има поклопац.
- Носите маску и избегавајте контакте са другим особама.
- Редовно отварајте прозоре и проветравајте просторије у којима боравите.



ИНФОРМИСАЊЕ О КОРОНА ВИРУСУ

Информишите се само од лекара и званичних институција.

Данас су људи изложени великом броју информација, а многе од тих информација нису тачне и могу Вас узнемирити или навести да се не придржавате препоручених мера. Зато је важно да верујете провереним изворима информација и пре свега онима који вас лече.

Више информација о корона вирусу погледајте на интернет страницама: batut.org.rs и covid-19.rs

Позовите 19 819 за додатне информације и недоумице.

Неки од вама блиских људи нису имали прилике да сазнају све о корона вирусу и зашто и како се треба заштитити. Поделите са другим особама информације о мерама спречавања ширења корона вируса и покажите им ову брошуру.

WWW.COVID19.RS



ОДГОВОРИ НА НАЈЧЕШЋА ПИТАЊА У ВЕЗИ СА КОВИД-19

КАКО ДА ЗНАМ ДА ЛИ ЈЕ НЕКО ЗАРАЗАН?

Не можете знати да ли је неко заразан или није. Свако може бити носилац вируса и без видљивих симптома инфекције и може пренети вирус на друге особе са којима се налазе у друштву. Зато је и важно да се држи физичко растојање између особа и да се носе маске или када их немате да се покрију нос, уста и брада на други начин.

ДА ЛИ ОСОБЕ СВИХ СТАРОСНИХ ГРУПА МОГУ ДА ОБОЛЕ ОД КОВИДА-19?

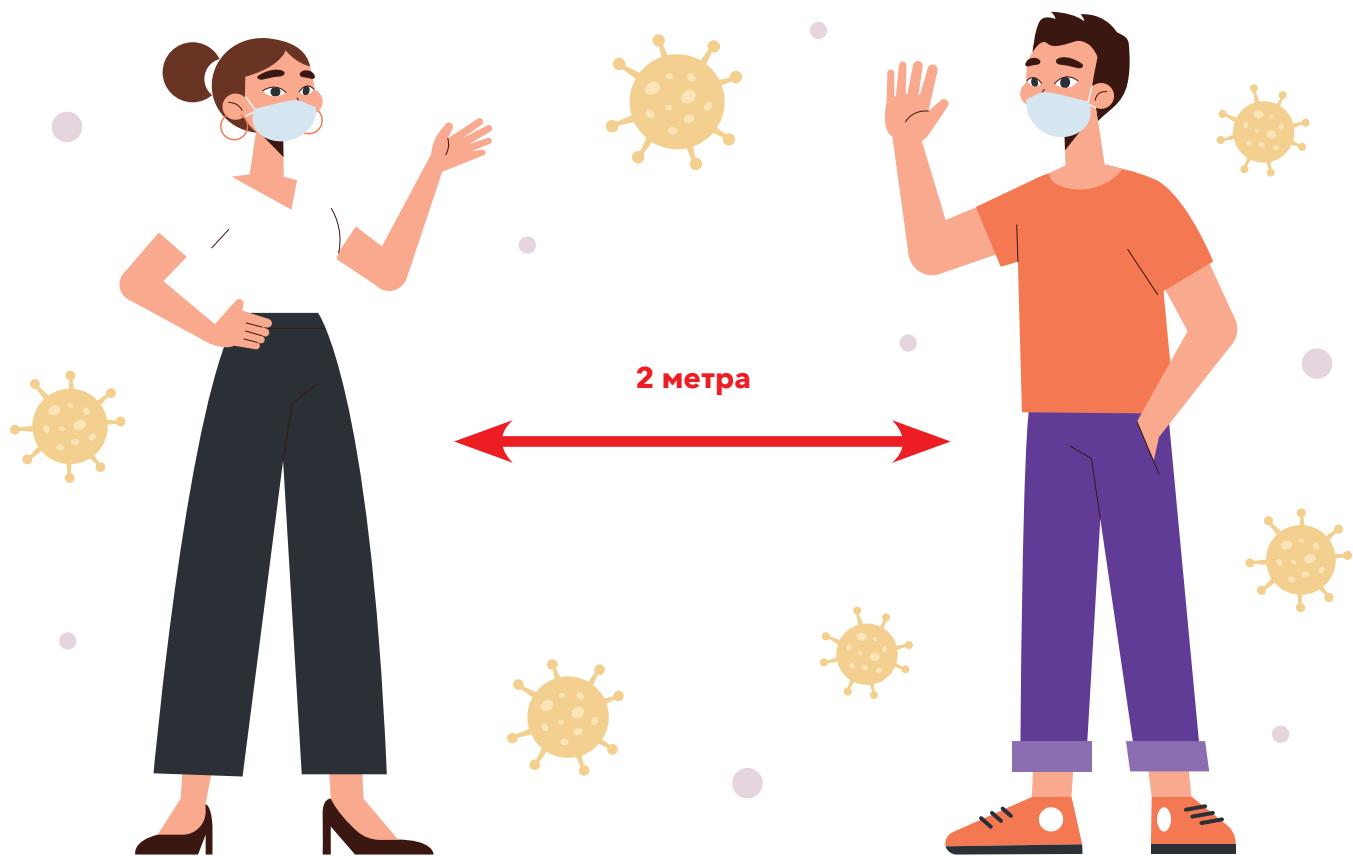
Старији и млађи људи могу бити заражени корона вирусом који изазива ковид-19. Старији и већ болесни људи су под већим ризиком од тешких облика болести.

ШТА ДА РАДИМ КАДА НЕКО У МОЈОЈ ПОРОДИЦИ ОБОЛИ ОД КОВИДА-19?

Важно је да се у кући придржавате свих препоручених мера, а да оболелу особу колико год је могуће изолујете од других.

Немојте дозвољавати посете, а сви чланови породице треба да се понашају као да су заражени – да избегавају контакте са другима 14 дана чак и када се осећају здравим. Посебно водите рачуна да правилно користите маску. Оболели треба да се јави лекару који ће му након прегледа објаснити шта треба да се ради и да ли и који лекови треба да се пију.





ШТА ЈЕ ФИЗИЧКА ДИСТАНЦА?

Физичка дистанца је удаљеност коју треба да имамо у односу на друге особе. Одржавање физичке дистанце је једна од најважнијих мера за смањење могућности преношења вируса. Капљице које се стварају приликом дисања, викања, кашљања, кијања, говора путују кроз ваздух и то најмање 2 метра. Када је особа заражена, у овим капљицама се налазе вируси и зато је важно да одржавамо физичку дистанцу.

ДА ЛИ ЈЕ ДОВОЉНО ДА НОСИМ МАСКУ?

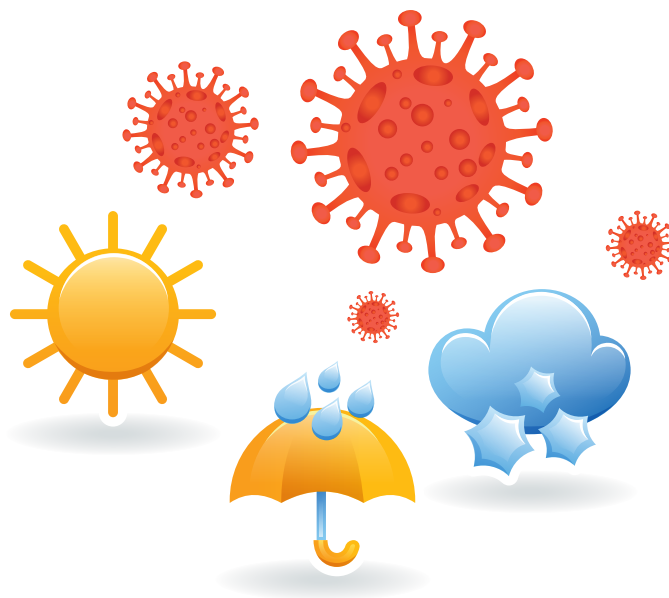
Ношење маске је веома важна мера за спречавање ширења вируса, али је важно да се сви придржавају и других мера као што су: држање растојања, прање руку и покривање носа и уста приликом кијања и кашљања.

КАДА ЋЕ СЕ ЗАВРШИТИ ПАНДЕМИЈА КОВИД-19?

Нико са сигурношћу не може рећи када ће се завршити пандемија и зато је важно да свако својим одговорним понашањем допринесе спречавању ширења заразе корона вирусом. Свој допринос људи дају ношењем маски, избегавањем окупљања и држањем растојања и вакцинацијом онда када је вакцина доступна и када особа може да је прими.

ДА ЛИ ХЛАДНОЋА ИЛИ ТОПЛО ВРЕМЕ МОГУ ДА УБИЈУ ВИРУС?

Ни хладно ни топло време не могу да убију корона вирус, нити да спрече да се неко разболи од ковида-19. Од ковида-19 оболевају становници свих држава и оних у којима је углавном топло и оних у којима је углавном хладно време. Нормална температура људског тела остаје око 36,5 °C до 37 °C, без обзира на спољну температуру или време.



ДА ЛИ СЕ ОСОБА МОЖЕ ЗАРАЗИТИ ПРЕКО ХРАНЕ?

Главни пут преноса корона вируса код људи је удисањем респираторних капљица. У Европи није било извештаја о преношењу ковида-19 путем хране. Ризик од инфекције овим путем сматра се стога врло малим, иако се не може у потпуности искључити. Свакако треба прати руке након руковања амбалажом и пре припреме и конзумирања хране.



ДА ЛИ ТРЕБА ДА ПИЈЕМ АНТИБИОТИКЕ ДА БИХ СПРЕЧИО/ЛА БОЛЕСТ?

Ковид-19 узрокује вирус, а не бактерија. Антибиотици не делују против вируса и никако их не треба узимати без савета лекара. Важно је да се обави лекарски преглед, јер само лекар може препоручити антибиотике. Неки људи који се разболе од ковида-19 могу развити бактеријску инфекцију као компликацију и због тога лекар након прегледа и у зависности од симптома може препоручити антибиотике.

Ако имате симптоме, обратите се лекару!



ДА ЛИ РЕДОВНО ИСПИРАЊЕ НОСА ФИЗИОЛОШКИМ РАСТВОРОМ ИЛИ ВОДОМ МОЖЕ СПРЕЧИТИ ИНФЕКЦИЈУ НОВИМ КОРОНАВИРУСОМ?

Не. Нема доказа да редовно испирање носа физиолошким раствором штити људе од респираторних инфекција, па ни од инфекције новим корона вирусом.

ДА ЛИ МОЖЕТЕ ДА ДОЈИТЕ СВОЈУ БЕБУ?

Доказано је да дојење смањује смртност новорођенчади, одојчади и деце и доживотно утиче на имунитет. Дојење је важно и током епидемије ковида-19. Мајке треба да примењују све препоруке, као што су ношење маски и прање руку, посебно пре и након додиривања бебе.



ДА ЛИ СМЕЈУ ДА СЕ УНОСЕ У ОРГАНИЗАМ СРЕДСТВА ЗА ДЕЗИНФЕКЦИЈУ?

Уношење било ког средства за дезинфекцију у тело неће вас заштитити од ковида-19 и може бити опасно. Ове супстанце могу бити отровне ако се прогутају и узрокују иритацију и оштећење коже и очију. Средства за дезинфекцију треба пажљиво користити само за дезинфекцију површина према упутству.





ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ДА ПРЕСТАНЕТЕ ДА ПУШИТЕ?

Употреба дувана штетно делује на скоро све органе и на имуни систем, што отежава способност организма да се брани од инфекције. Корона вирус често доводи до упале плућа, која су код пушача посебно осетљива и угрожена.

- Пушачи могу бити додатно изложени корона вирусу!
- Пушачи током пушења чешће рукама додирују лице.
- Пушачи, а посебно млади, често пуше у друштву.
- Приликом пушења, маска се скида са лица, што повећава вероватноћу преноса корона вируса.

Уколико већ пушите, сада је право време да престанете! Осетићете нека побољшања већ у првим недељама и месецима након престанка пушења!

ДА ЛИ ПИЈЕЊЕ АЛКОХОЛНИХ ПИЋА НА БИЛО КОЈИ НАЧИН СМАЊУЈЕ МОГУЋНОСТ ДА ОБОЛИМ ОД КОВИДА-19?

Не, пијење алкохолних пића ни на који начин не помаже. Пијење је штетно по здравље. Никако немојте да користите алкохолна пића као превенцију инфекције ковид-19, с обзиром на то да унос алкохола негативно утиче на одбрамбени систем организма.



ВАКЦИНАЦИЈА ПРОТИВ КОВИДА-19



Поред примене мера превенције које укључују појачану хигијену руку, ношење заштитне маске, одржавање физичке дистанце, за постизање значајног напретка у сузбијању епидемије болести ковид-19 неопходна је вакцинација.

Вакцинација је једноставан и сигуран начин заштите људи од болести. Вакцине против различитих болести сваке године спасу животе до три милиона људи. Када особа добије вакцину, одбрамбени систем организма ствара антитела. Антитела су протеини које имуни систем производи природно за борбу против болести и која нас штите да се не разболимо када дођемо у контакт са корона вирусом.

Пријавите се за вакцинацију и сачекајте да добијете позив!

**Можете исказати
заинтересованост за вакцинацију
путем интернет странице:
imunizacija.euprava.gov.rs**

**или позивом на телефон:
0800 222 334**

INFORMACIE KATAR O NASVALJIPE KOVID-19 THAJ MOLDOMATA ARAKHAVIMASE



© 2021 NALED

Sa e hakora ačhardine.

Akaja pustik gatisardi si ano ramo projektosko „Lačharipe čhinadimatango đuvdimase Romengo thaj Romnengo thaj aver marginilizime grupengo ane 18 jekhutne lokalno korkorodirekcije ano vakti pandemiako KOVID-19“ savo nakhljarel o NALED kupa e Asociasa koordinatorendi e romane pučljimatande. Aktivimata si kotor buvljarde projektosko Nemačko barardine bučarimasko „Inkljuzia Romendi thaj aver marginilizime grupengo ane Srbija“ savi nakhljarel Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH. O NALED ni ljel ni sarsavi forma đevaposi katar eventualno doša saičhardine ane pustik ja čerdino globipe, finansisko ja sarsavo aver, ikljisljo ano phandipe laće koristimasa. Koristipe, printipe, thaj distribuipе saihčharimase akalje pustikako mukljindo si kljidine ano biprofitno resljipe, thaj paša đevaputno semnosaripe alavengo, ja pačvaljipe autorese hakongo NALED-eso. Ačhimata ikhaldine ano teksto mothon ačhimata autorese thaj ni mothon trubutne oficielno ačhimata Thagarimase Republika Nemačkaće sar ni e Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH.

SAIĆHARIPE

Fundutne informacie katar o nasvaljipe kovid-19 thaj čhand nakhavimaso22

So si o kovid-19 thaj sar nakhavelpe? 22

Da lji si o kovid-19 pharo nasvaljipe? 22

Save si smptomora/šenora pe soste prindardolpe varesavo nasvaljipe/ nasvaljimase
ovidese-19? 23

Sikavipe ačharimasko ano trajipe epidemiako24

Indaripe masekengo 24

Ačharipe fizikane durimasko 25

Ačharipe higijenako vastengo 25

So te čerdolpe te ikhislje e smptomora? 26

Balvalljipe thanesko 26

Informišipe katar o korona virus..... 27

Irisarde lafora pe pučljimata ano phandipe e kovidesa-1928

Vakcinišipe upral o kovid-19.....34

FUNDUTNE INFORMACIE KATAR O NASVALJIPE KOVID-19 THAJ ČHAND NAKHAVIMASO

SO SI O KOVID-19 THAJ SAR NAKHAHELPE?

Ko starto 2020. bošeso ane Kina sasa arakhlo nevo korona virus (SARS-COV-2), a nasvaljipe provocirime akalje virusesa akhardo sa kovid-19.

Šerutno čhand nakhavimaso korona viruseso si kontakto e inficirime đenesa upral e pićajimata andar e phurdimase organora save ćerdon kana den ćhik, hasan, ja dihisaren/phurden.

Ke bare krljesko vaćaripe, đilabipe, bari vika, but pićajimata save andar amare muja ikhljen ano trujaljipe but barardolpe. Kana po than bešen majbut đene, majbaro riziko si, te khoni inficirilpe.

O virus šaj te nakhadolpe vi kontaktesa e sarsave šejenca thaj thanenca, pe save o virus šaj te đuvdosarel harno vakti.

O đeno si inficirime, sose o virus si ane služokoža/limalutnimorćhi mujesi, thaj načhesi, thaj e pićajimatansa buvljardol ano trujaljipe.

E manuša, šaj te nakhaven o virus, vi kana naj ljen šenora nasvaljimase!

Kana khoni inficirilpe, o nasvaljipe ni mothodolpe sigh, aj pala duj, ja majbut đivesa (đi ke 14 divesa).

Inficirime đeno šaj te inficiril avere đene, vi đute đivesa maj anglal o ikhljistipe simptomengo

/šenora pe soste prindardolpe varesavo nasvaljipe/.

Po adeti, hem baro inficiripe si ćaće okolje điveseso kana o nasvaljipe ikhljel, ja kana ikhljen anglune pharimata, thaj đi kaj von trajisaren.

DA LJI SI O KOVID-19 PHARO NASVALJIPE?

Ke majbut okola save si inficirime akalje virusesa, barardolpe majloći forma nasvaljimasi organengo e dihimase/phurdimase. Ke disave manuša barardolpe majphari forma nasvaljimasi komplikacienca, sar kaj si phabaripe bućengo, a jekh đindo manušengo ka aven gaći nasvalje kaj ka trubul ljende intenzivno dićhipe. Katar okola, save ka avel ljen hemphare forme nasvaljimase, disave i ka meren.

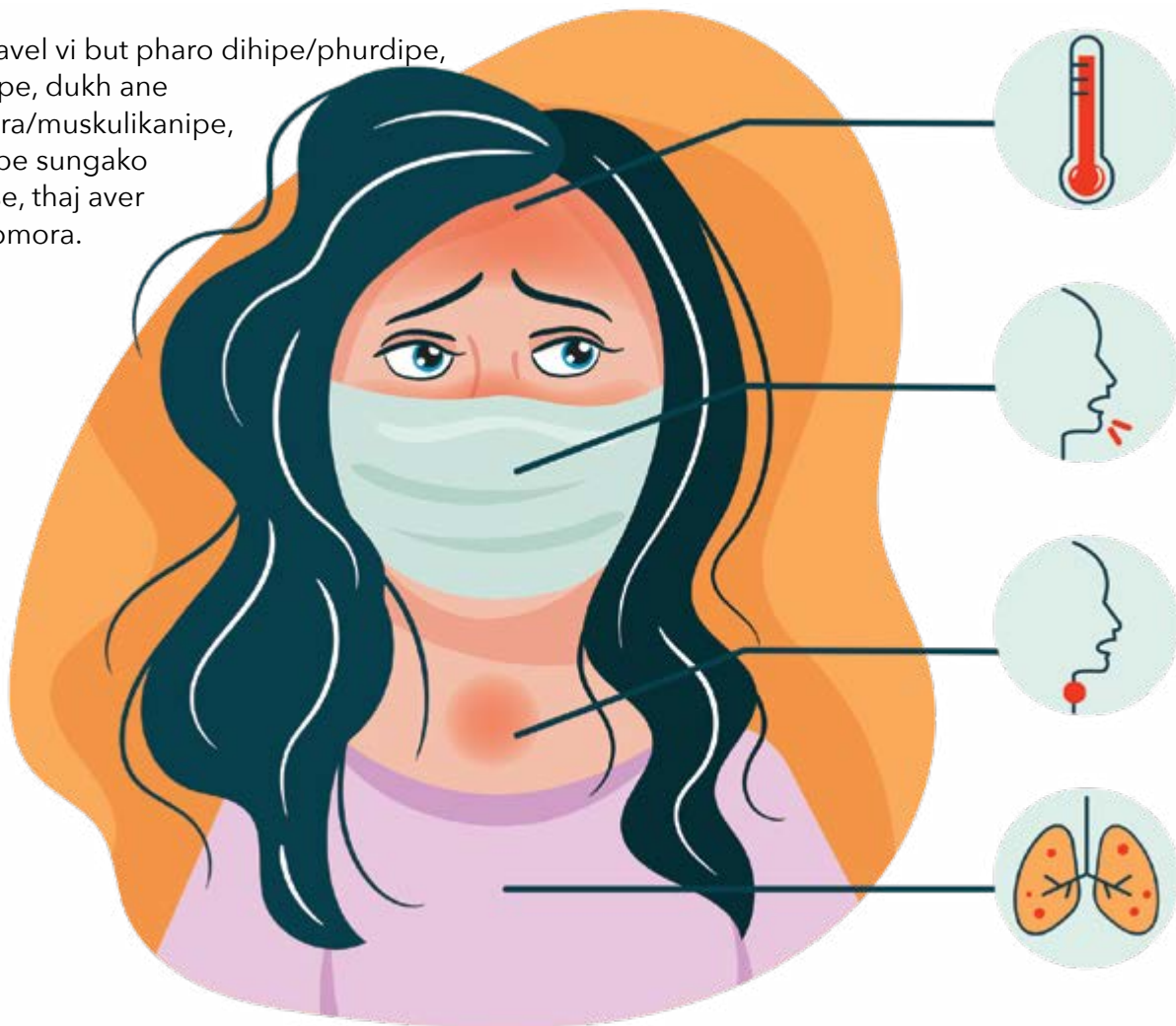
Sajekh savo inficirilpe korona virusesa šaj bararel phari forma nasvaljimasi, a majbaro riziko goljese siljen:

- đene majpurane katar e 60 boš,
- thulje đene,
- đene save već siljen disave nasvaljimata thaj situacie sar kaj si: bare ratesko pritisako, šećeresko nasvaljipe, nasvaljipe iljesko, thaj organengo e dihimase/phurdimase, đungalje nasvaljimata, nasvaljimata organengo e dihimase/phurdimase.

SAVE SI SMPTOMORA/ŠENORA PE SOSTE PRINÐARDOLPE VARESAVO NASVALJIPE/ NASVALJIMASE KOVIDESE-19?

E nasvaljen šaj avel but simptomora. Hembut simptomora si, baro trupesko tatipe thaj hasajipe.

Šaj te avel vi but pharo dihipe/phurdipe, čhindipe, dukh ane mišićora/muskulikanipe, hasaripe sungako hamase, thaj aver simptomora.



SIKAVIPE AČHARIMASKO ANO TRAJIPE EPIDEMIAKO

Ma bistren, kaj sajekh đeno šaj avel inđarutno viruseso, thaj bi dikhljine simptomengo infekciako, thaj šaj nakhavel o virus pe aver đene savenca si ano amaljipe!

SAR TE ARAČHEN TUMEN THAJ AVEREN TRUBUSAREN TE:

- Inđaren maske,
- čharen fizikano duripe katar hemcra 1,5 metro katar aver đene,
- Thoven tumare vaa majbut droma, thaj sar trubul,
- Roden pomožisaripe doktoresko, te ni hačardiljen lače,
- Učharen o nakh thaj o muj mindiljesa, ja tumare kujasa, kana den čhik ja hasan,
- Majbut droma balvaljisaren o than kaj bešen,
- Informišin tumen ko doktori, thaj oficielno institucie.

SAR THAJ KANA TE LJENPE MOLDOMATA ARAČHIMASE KATAR E KORONA VIRUS

INĐARIPE MASEKENGU

- Inđaripe maskengo si hemđandutno moldope te ciknardolpe nakhavipe viruseso!
- Univar inđaren e maska pe phangljine putarde thana, vi pe putardine kana naštisaren te aven dur katar aver đene hemcra 1,5 metro.
- Inđaripe maskengo ane phangljine thana si uđiljisarno.
- Moljisaren vi e đenen savenca sen ano kontakto te čhun e maska.
- Te sen inficirime, ljindipe maskako e mujese, ciknarel o riziko te inficirin averen.
- Te sen saste, ljindipe maskako ciknarel o riziko te inficirin tumen katar aver.
- E maska melajlji, thaj trubun te ljen aver, uladine te si činđi. Ljindini maska čhudelpe, thaj ni tromal paljem te ljelpe.



- Te lĵinen pamukose maske, thoven lĵen ane mařina, po tatiĵe katar hemcra 600C, ja ane vaa, a pala gova peglosaren peglasa.

AĀCHARIPE FIZIKANE DURIMASKO

- AĀharen fizikano duripe katar hemcra 1,5 metro, katar aver ĉene
- Ma arakhadon vastenca, thaj ĉumidimasa.
- Uladune si importantno, te kana god si gova řajisardo, ma ĉan pe thana, pe save ĉidinisavol majbaro ĉindo manuřengo.

Akharen 19 819 te naj sen sigurno kase trubusaren te akharen.



AĀCHARIPE HIGIJENAKO VASTENGO

- O virus řaj del ano trupi vi katar e jakha, o nakh, thaj o muj, te astardenasa e thana pe save si o virus, thaj goljese si importantno te Tumare vaa aven bimelalje.



- Te thoven lače tumare vaa, trubusarel bimelalo paj thaj sapuj.
- E vaa thoven hemcra 20 sekundora, sar bi o sapuj tholasa sa e melaljimata pe vaa, thaj mudarelasa o korona virus.
- Ljen sredstvo katar e dezinfekcia pe baza 70% alkoholesi, kana Tumende naj paše o paj thaj o sapuj.
- Ulade si importantno, te e vaa thoven anglal thaj pala o hape, pala astaripe načhesko thaj mujesko, kana tumende thavdel o nakh, kana den čhik thaj hasan, pala so đan ano toaleti thaj pala o kontakto e đenesa savo silje disavi infekcia, thaj e šejenca andar lako trujalji.

BALVALLJIPE THANESKO

So maj but balvaren o than an savo bešen, uladine kana si ano than majbut manuša. Koncentracia pičajimatandi save savore čeren, thaj čhuden, barardolpe e đindosa manušende, a goljesa vi šajipe, te disavo aver inficirilpe, te si disavo kaj si ghote inficirime.

SO TE ČERDOLPE TE IKHISLJE E SIMPTOMORA?

- Te hačarden e simptomora infekciaće organengo e dihimase/phurdimase (majbaro tatipe, trona, hasajipe, thavdipe andar o nakh, pharo dihipe/phurdipe ja aver) đan ko doktori.
- Učharen o muj, thaj o nakh, ljiljese mindiljesa, kana den čhik, ja hasan, ja gova čeren ane phadžardi khuj, kana naj tumen mindilji.
- O mindilji sigh čhuden ane kanta e gunojesi savi sila kapako.
- Indaren e maska, thaj ma te avel tumen kontaktora avere đenenca.
- Redovno putren e đamora thaj balvaljisaren e thana an save bešen.



INFORMIŠI PE KATAR O KORONA VIRUS

Informišin tumen već ko doktori, thaj oficielno institucie.

Ađive si e manuša ikhaldine majbare đindose informaciende, a but katar gola informacie naj ćeće, thaj šaj Tumen te izdraren, ja te ljiparen, kaj ni ačhen pe sikhadine moldomata. Goljese si importantno, te paćan ćećutne haingende informaciende, thaj maj anglal, sa okoljende save tumen sastaren.

Akharen 19 819 e pherde informaciende, thaj te sen pe duj gođa.

Disave katar tumende pašutne manuša, naj sa ljen situacia te đanen saa katar e korona virus, thaj sose, thaj sar trubul te arakhadonpe. Ulaven avere đenenca e informacie katar e moldomata te ni buvljardolpe o korona virus, thaj mothon ljende akaja pustik.

WWW.COVID19.RS



IRISARDE LAFORA PE PUČLJIMATA ANO PHANDIPE E KOVIDESA-19

SAR TE ĐANAV DA LJI SI KHONI INFICIRIME?

Naštisaren te đanen da lji si khoni inficirime ja na. Sajekh đeno šaj avel indarutno viruseso, thaj bi dikhljine simptomengo infekciaće, thaj šaj nakhavel o virus pe aver đene savenca si ano amaljipe. Goljese si vi importantno te ačhardolpe fizikano duripe maškar e đene, thaj te indarenpe maske, ja kana ljen naj tumen, te učarelpe o nakh, o muj thaj e falćin, pe aver čand.

DA LJI E ĐENE SA E PURANIMASE GRUPENĐE, ŠAJ TE NASVAVON KATAR O KOVID-19?

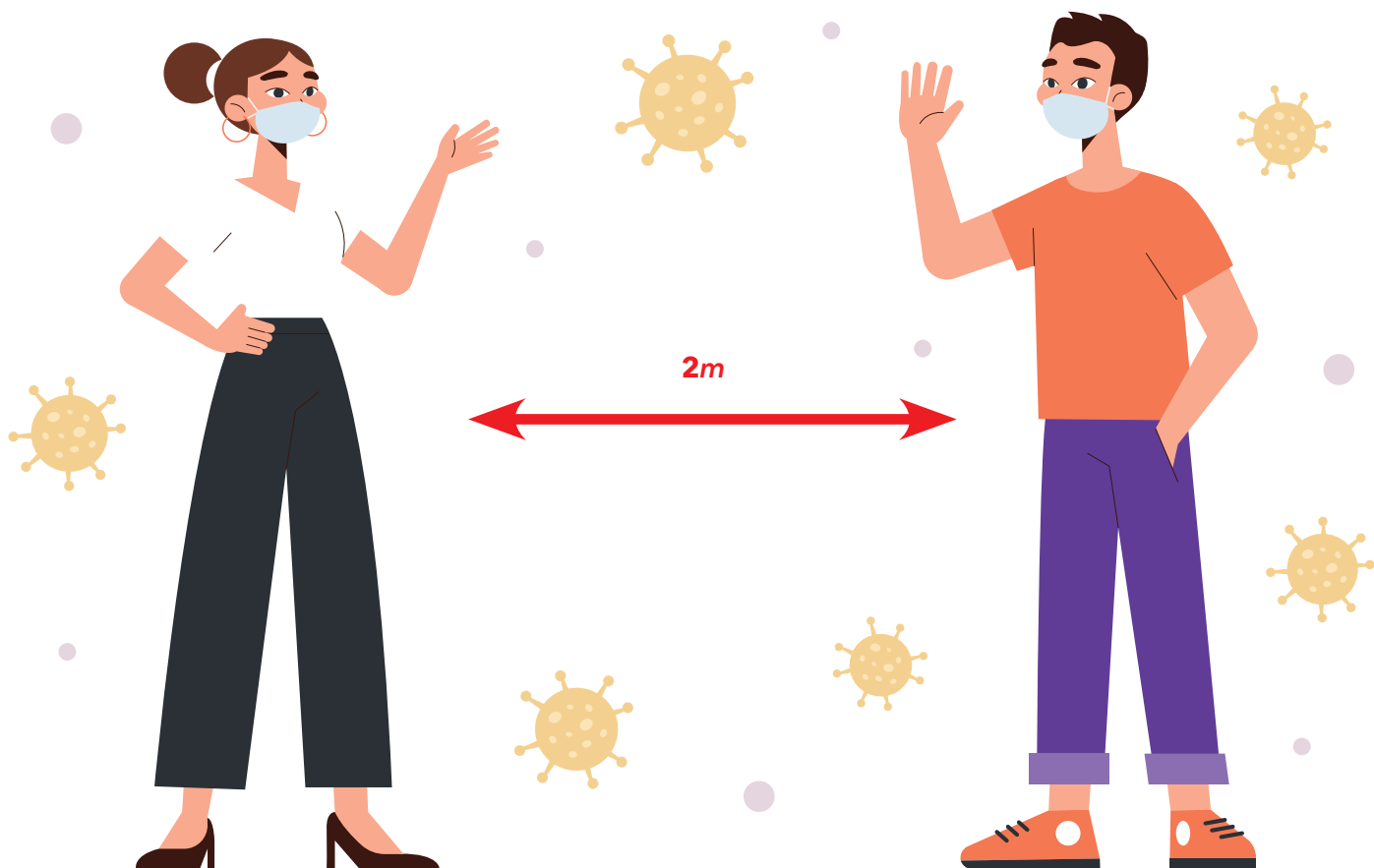
E purane, thaj e terne manuša šaj aven inficirime korona virusesa savo provocirisarel kovid-19. E purine, thaj već nasvalje manuša si tela o majbaro riziko, katar e phare forme nasvaljimase.

SO TE ČERAV KANA KHONI AN MUNRI FAMILIJA NASVAVOL KATAR O KOVID-19?

Importantno si, te ano čher ačharen saa e sikadine moldomata, a e nasvalje đene sodi šaj, ulaven katar aver.

Ma mućen te avel khoni ke tumende, a saa e đene familjijaće trubusaren te ačardon sar kaj si inficirime – te ni mućen kontaktora averenca 14 đivesa, đì vi kana hačarenpe kaj si saste. Uladine, dičhen sar te indaren/koristin e maska. O nasvalo trubusarel te đal ko doktori, savo ljese pala o dičhipe haljarel so trubul te čerel, thaj save draba/hapora trubusarel te pijel.





SO SI FIZIKANO ULAVIPE?

Fizikano ulavipe si duripe savo trubusarel te avel amen ane relacia pe aver dene. Ačharipe fizikane ulavimasko si jekh katar hemimportantno moldomata te ciknarelpe šajipe nakhavimasko viruseso. E pičajimata save čerdon ane situacija dihimasi/phurdimasi, bare vikasa, hasamasa, čhikasa, vačarimasa, dan andral aeri thaj gova hemcra 2 metro. Kana si o deno inficirime, an akala pičajimata si virusora, thaj goljese si importantno te ačhara fizikano ulavipe.

DA LJI SI PHERDO TE INÐARAV MASKA?

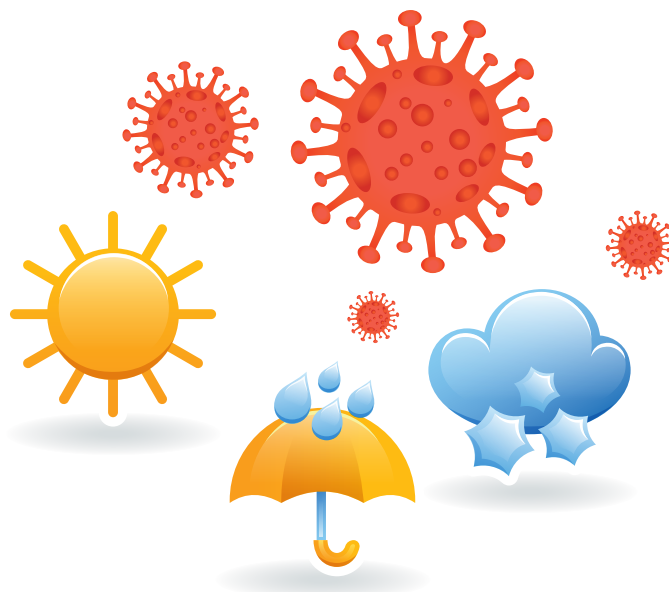
Inðaripe maskako si but importantno moldope te ačhadolpe buvljaripe viruseso, aj si importantno te savore ačaren vi aver moldomata sar kaj si: ačharipe durimasko, thovipe vastengo, thaj učharipe načesko thaj mujesko, kana delpe čhik, thaj hasalpe.

KANA KA BITISARELPE/AGORISARELPE E PANDEMIA KOVID-19?

Khoni sigurno naštisarel te vačarel kana ka bitisarelpe/agorisarelpe e pandemia, thaj goljese si importantno, te sajekh pire đevaputne ačharimasa andarel, te ni mučel buvljaripe infekciako korona virusese. Piro andipe, e manuša den inðarimasa maskengo, durarimasa čhidimatango, thaj ačharimasa durimasko thaj vakcinimasa, atheri kana e vakcina si pašutni, thaj kana o đeno šaj te ljel la.

DA LJI O ŠURDRIPE, JA O TATO VAKTI ŠAJ TE MUDAREN E VIRUSE?

Ni o šudro, ni o tato vakti naštisaren te mudaren e korona viruse, ni the ačhaven te khoni nasvavol katar o kovid-19. Katar o kovid-19, nasvavon bešutne saa e themende, thaj okola an save si šeral tatipe, thaj okola an save si šeral šudro vakti. Normalno temperatura/tatipe manušese trupese ačhel katar e 36,50C đi ke 370C, bi dikhljindoj pe avralutni/o temperatura/tatipe, ja o vakti.



DA LJI O ĐENO ŠAJ INFICIRILPE KATAR O HAPE?

Šerutno drom nakhavimaso korona virusesi ke manuša si, dihimasa respiratorno pičajimatango. Ane Evropa naj sasa raporti katar o nakhavipe kovideso-19 dromesa hamasa. Riziko katar e infekcia akalje dromesa čihadolpe goljestar hemcra, thaj kaj naštisarel an sa ačhadolpe. Sar te na trubusarel te thovenpe e vaa pala o vastaripe ambalažasa vi maj anglal gatimasko thaj konzumirimaso hapeso.



DA LJI TRUBUV TE PIJAV ANTIBIOTIKORA SAR TE AČHAVAV O NASVALJIPE

O kovid-19 provocisarel o virus, a na e bakterija. Antibiotikora ni čeren mamuj o virus, thaj ni trubul te ljenpe bi e godaverimaso e doktoreso. Importantno si te čerdolpe doktoresko dičhipe, sose već o doktori šaj te del antibiotikora. Disave manuša, save nasvavon katar o kovid-19, šaj te bararen bakteriendi infekcia, sar komplikupe thaj sebepo goljesko, o doktori pala o dičhipe, thaj save si simptomora, šaj te del antibiotikora.

Te si tumen simptomora, đan ko doktori!



DA LJI REDOVNO THOVIPE NAČESKO FIZIOLOŠKO PAJESA, JA PAJESA, ŠAJ AČHAVEL E INFEKCIA NEVE KORONA VIRUSESI?

Na. Naj ćaćimata kaj redovno thovipe načesko fiziološko pajesa aračhel e manušen katar e respiratorno infekcie, pa ni katar e infekcia neve korona virusesi.

DA LJI ŠAJ TE DEN ĆUĆI TUMARE BAJATO?

Ćaćardino si, kaj pijipe ćućako ciknarel o meripe nevejatongo, ćhavorengo pe ćući, thaj ćhavorengo, thaj saa o đuvdipe ačhel po imuniteti. Pijipe ćućako si importantno, vi ano thavdipe epidemiako kovidesi-19. E deja trubusaren te ljen saa e sikavimata, sar kaj si indaripe maskengo, thaj thovipe vastengo, uladine anglal thaj pala o astaripe e bajatosko.



DA LJI ŠAJ TE ĆHUNPE ANO ORGANIZMO SREDSTVORA KATAR O DEZINFIKUIPE?

Ćhutipe sar save sredstvoso katar e dezinfekcia ano trupi, naj te aračhel tumen katar o kovid-19, thaj šaj avel daravdino. Akala supstance šaj aven drabardine ako nakhavenpe, thaj provocirin iritipe thaj dukhadipe morčhako thaj jačhengo. E sredstvora katar o dezinfikupe trubusarelp poloće te ljelpe, već dezinfekciaće thanengo sar so sikavelpe.





SOSE SI IMPORTANTNO TE AČHEN TE NI PHABAREN O TUTUNO/CIGARAVE

Ljindipe tutunesko đungalo si pe sa e organora thaj po imuno sistemi, so phararel šajipe organizmeso te aračholpe katar e infekcie. O korona virus, majbut anel di ko phabaribe bučengo, save si ke manuša kaj phabaren o tutuno/e cigarave, uladine, hačharutne thaj daravde.

- E tufarutne šaj aven vađaj ikhaldine korona viruseses!
- E tufarutne kana phabaren majbut vastenca astaren o muj.
- E tufarutne, a uladine e terne, majbut phabaren ano amaljipe
- Kana phabarelp, e maska crdelp katar o muj, so bararel o šajipe nakhavimasko korona viruseso.

Kana već phabaren, akana si o vakti te ačhaven. Ka hačaren disave lačhimata već pe anglune kurće, thaj čhona, pala so ačhen te phabaren!

DA LJI O PIJIPE ALKOHOLNO PIJIMATANGO PE SARSAVO ČHAND CIKNAREL O ŠAJIPE TE NASVAVAV KATAR O KOVID-19?

Na, pijipe alkoholno pijimatango ni pe sarsavo čhand ni pomožisarel. Pijipe si đungalo po sastipe. Nisar, ma te ljen alkoholno pijimata, sar preveniripe infekciako kovid-19, dikhljindoj kaj o ljindipe alkoholeso đungalje avel po arakhavutno sistemo organizmoso.



VAKCINIŠIPE UPRAL O KOVID-19



Paša ljindipe moldomatango prevenciako save čhun zuralji higiena vastendi, indaripe arakhvutne maskengo, ačharipe fizikane uladimasko, te reselpe đandutno angljaripe ano mudardipe epidemiako nasvaljimaso kovideso-19, trubutni si vakcinacia.

Vakcinacia si jekhutno thaj sigurno čhand arakhavimaso manušengo katar o nasvaljipe.

E vaccine mamuj sarsave nasvaljimata, sajkh boš aračhen e đuvdimata đi ke trin milionora manušende.

Kana o đeno ljel vakcina, arakhavno sistemo organizmeso ćerel antitelora. Antitelora si proteinora save o imuno sistemi ćerel naturalno tee marelpe mamuj o nasvaljipe, thaj save aračhen amen te ni nasvava kana ava ano kontakto e korona virusesa.

Prijavin tumen vakcinaće, thaj ašudaren te ljen akharipe!

**Šaj te sikaven interesipe vakcinaće
dromesa internet rigako:
imunizacija.euprava.gov.rs**

**ja akharimasa po telefoni:
0800 222 334**

**Пројекат Немачке развојне сарадње
„Инклузија Рома и других маргинализованих група у Србији“**

Бул. Михајла Пупина 115 д, 11070 Београд, Србија
www.ukljucise.org, InR@giz.de

НАЛЕД

Македонска 30/VII, 11000 Београд, Србија
www.naled.rs, naled@naled.rs

Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“

др Суботића старијег 5, 11000 Београд
<http://www.batut.org.rs>

Асоцијација координатора за ромска питања

Бобочева 30, 14000 Ваљево
www.facebook.com/asromkord/, asocijacijaoffice@gmail.com