

## **COVID-19 – Vanredno stanje u Švajcarckoj**

Dobar dan,

Evo nekoliko informacija o virusu i situaciji u Švajcarckoj.

Treba da primenimo sve higijenske mere i zaštitu propisanu od strane vlade.

Svi treba da se zaštitimo. Ali svako od nas je odgovoran I za zaštitu drugih.

Radeći tako, izbegavamo širenje virusa i štitimo zdravstveni sistem i bolnice.

Ako to ne radimo, umreće mnogo osoba samo zato to nema dovoljno mesta u bolnicama.

### **Šta treba da radimo ?**

#### **+ Ostati u Kucama**

- Ako izađete na svež vazduh, da prošetate, idite tamo gde nema nikoga ( nemojte u Ouchy...) i idite sami. Ako imate decu, izađite sa njima ali ne dozvolite im da se igraju sa svojim vršnjacima. Ne izazite u grupi, ne šetajte u grupi.

- Nemojte da pozivate druge osobe (članove vase porodice ili prijatelje) kod vas. Svako treba da ostane kod svoje kuće!

- Kada se vratite vasoj kući : obavezno operite ruke (sapunom, 30 sekundi minimum).

#### **U kući :**

- Perite često ruke sapunom i vodom u trajanju od 30 sekundi minimum.

-Praznite nos u papirnu maramicu i istu odmah bacite.

- Držite distancu kad god je to moguće (1 metar minimum)... sa decom, to nije moguće. Deca najmanje podležu riziku ali mogu da prenesu virus!

- Bez poljubaca, bez zagrljaja, bez dodira... i ako to mnogo želimo !

- Hranite se zdravo, to je najbolji način odbrane od bolesti ( vitamin C, vitamin D...).

- Slušajte muziku, plešite, igrajte se sa decom , kuvajte, čitajte ali uvek imajte distancu od 1 metar.

- Svi smo izolovani, ali svi možemo da kontaktiramo putem telefona i videa!

#### **• Prodavnica :**

- Prodavnice prehranbenih proizvoda i apoteke ostaju otvoreni.

U Švajcarskoj nećemo umreti od gladi, ima dovoljno rezervi. Čak i za vreme drugog svetskog rata nije bilo gladi. Nema potrebe da se prave zalihe za ceo mesec.

- Idite u kupovinu jednom nedeljno, i svaki put jedan član iz kuće! U prodavnici, držite razdaljinu 1 metar minimum. Kada se vratite dobro operite ruke (30 sekundi)

#### **• Sta svaka osoba treba da zna o virusu COVID 19**

- Poštovanje saveta spasava živote.

- Budite u kontaktu sa porodicom i prijateljima. Kontaktirajte svaki dan starije osobe i osobe rizične grupe.

-Ako pozanajete osobe u godinama (65 god. i vise), mozete ponuditi pomoć u nabavci hrane i drugih potrebtina kako oni ne bi izlazili (telefonom ih pitajte za portrebe, obavite kupovinu i artikle ostavite ispred vrata).

Mnogo se osoba već ponudilo i organizovalo preko facebooka, maila i telefona, porukama

na ulazima zgrada i na dobrovoljnoj bazi. Ako ste starija osoba ili osoba iz rizicne grupe, zamolite nekoga za pomoc oko kupovine!

## **Virus**

-Neće svi na svetu umreti.Mnogo je osoba obolelo ali mnogi su i ozdravili.

- Starije osobe i osobe koje već imaju zdravstveni problem (kancer, srce, pluća, dijabetis,...) trebaju se apsolutno zaštititi zato sto su oni u opasnosti.

- Ako imate sledeće simptome : suvi kašalj, groznicu, bol u grlu, teškosce pri disanju, ne uzimajte anti-inflamatore (ni aspirin, ni ibuprofen, itd.), mozete da uzmete samo Dafalgan (paracetamol).

- Ostanite u kući i pozovite vaseg lekara.

Ako nemate svog lekara **pozovite 0800 316 800** (8h-20h) ili **dežurnu centralu 0848 133 133** (centrale des médecins).

- Situacija u kojoj se nalazimo je teška ali ako budemo solidarni biće malo lakša. štiteći sebe, štitimo jedni druge.

- Ako ste uplašeni, ako se osećate usamljeno, ako vam nešto treba, ako imate pitanja, možete nas pozvati.

Cécile Pasche 079 654 74 58 & Sevhat Hassan

Budite dobro,

vodite računa o sebi,

budite solidarni...

mi vas volimo.