

Uveden novi broj za informacije o korona virusu: Nazovite 113

Građani svakodnevno traže nove informacije o pandemiji koja sve više zahvaća i naše područje pa su iz Ravnateljstva civilne zaštite uveli novi nacionalni broj 113 za sve informacije o korona virusu

Pročitajte više na: <https://www.24sata.hr/news/uveden-novi-broj-za-informacije-o-korona-virusu-nazovite-113-681742> - 24sata.hr



src="/media/img/8f/72/a1e7d899ab3176effea6.jpeg" alt="Novi pozivni centar za koronavirus 113" />

Vlada Republike Hrvatske zajedno sa svim medijima i javnim servisima pravovremeno je informirala građane o djelovanju **korona virusa**, njegovu prenošenju, posljedicama i ostalim učincima te kako najbolje zaštititi sebe i druge.

Ipak, građani svakodnevno traže nove informacije o pandemiji koja sve više zahvaća i naše područje pa su iz **Ravnateljstva civilne zaštite** uveli novi nacionalni broj samo za informacije o korona virusu.

- Prosječno primamo 4000 poziva, u posljednjim tjednima to je oko 6000. Prosječno trajanje poziva također je veće. Građani najčešće zovu jer ne mogu dobiti epidemiologe, spremaju se na put ili im netko dolazi pa pitaju kakva je procedura - rekao je jutros šef Ravnateljstva civilne zaštite **Davor Spevec** prilikom gostovanja na Dobro jutro Hrvatska.

Novi nacionalni **broj 113** bit će na raspolaganju svima 24 sata dnevno.

- Svi se trudimo maksimalno informirati građane. Mi smo danas u 7 sati pustili u produkciju novi nacionalni broj samo za informacije o korona virusu, 113. Na taj broj će moći dobiti i konkretnije informacije o korona virusu. Ako trebate informacije o korona virusu, zovite 113. Broj je u funkciji 24 sata dnevno. Ispričavamo se svima koji nas nisu mogli dobiti - dodao je Spevec.

Osam linija za psihološku pomoć

Građani koji se, pak, nalaze u izolaciji zbog sumnje na korona virus mogu od utorka telefonom potražiti psihološku pomoć koju uvodi **Služba za mentalno zdravlje** zagrebačkog **Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar**, a u tu svrhu bit će dostupno osam telefonskih linija.

Telefon za psihološku pomoć bit će dostupan svakog dana od 8 do 22 sata. Telefoni na koje će se javljati stručnjaci za mentalno zdravlje su:

- 01/ 2991 356,
- 4696 376,
- 4696 107,
- 4696 297,
- 6468 334,
- 6468 335,
- 6468 337 i
- 6468 338.

Voditeljica Službe za mentalno zdravlje zagrebačkog Zavoda za javno zdravstvo **Mirjana Orban** ističe da izolacija kod ljudi može biti veliki izvor stresa jer remeti svakodnevicu, stoga raste rizik od razvoja posttraumatskog stresnog poremećaja.

- Važno je da ljudi imaju nekog s kime mogu razgovarati i dobiti odgovarajuću stručnu pomoć, odnosno savjete kako da provode svoje vrijeme za vrijeme izolacije. Neki ljudi već od ranije imaju psihološke poremećaje, njima će izolacija biti jako teška - kaže Orban.

'Važno je znati da niste sami'

Usred smo zdravstvene krize u kojoj je upravljanje psihološkom i psihosocijalnom dobrobiti jednako važno kao i upravljanje fizičkim zdravljem, poručuju stručnjaci.

- Važno da ostanemo racionalni i da strah ne upravlja nama nego da mi upravljamo strahom, time ćete najviše pomoći sebi i drugima da što prije izađemo iz ove situacije. Važno je znati da nismo sami u ovom teškom trenutku - cijeli svijet je u borbi protiv suzbijanja epidemije - naglašava Orban.

Osobama u **izolaciji** stoga se preporučuje da ostanu povezani i održavaju svoje **društvene mreže**, da prate medije i preporuke službenih institucija i izbjegavaju slušanje i praćenje glasina.

Trebaju jesti zdravu hranu i zadržati svoju svakodnevnu rutinu spavanja, uključujući redovite vježbe, čišćenje, svakodnevne poslove, pjevanje, čitanje itd.