



Nowy koronawirus

Aktualizacja 03.04.2020

TAK SIĘ CHRONIMY.



Arkusze informacyjne

Ważne informacje o nowym koronawirusie oraz o zasadach zachowania i higieny.

Co mogę zrobić?

Zostań teraz w domu. Ratuj życie swoje i innych.



Obowiązują **następujące wyjątki**:

- Praca z domu nie jest możliwa i musisz iść do pracy. Pracodawcy są zobowiązani do zapewnienia ochrony pracownikom.
- Musisz wyjść po zakupy spożywcze.
- Musisz wyjść do lekarza / apteki.
- Musisz pomóc innym.

Masz powyżej 65 lat i cierpisz na inne choroby?

Wyraźnie zalecamy Ci pozostanie w domu!

Jest tylko jeden wyjątek: musisz wyjść do lekarza

Konsekwentnie przestrzegaj zasad higieny i zachowania.



Zachowuj odległość od innych osób.



Nie podawaj ręki.



Do przychodni lub na SOR udaj się tylko po zgłoszeniu telefonicznym.



Dokładnie myj ręce.



Kasłaj i kichaj w zgięcie łokcia.

Najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi na temat nowego koronawirusa

Zakażenie i ryzyko

Sytuacja w Szwajcarii jest niezwykle poważna. Liczba zakażeń nowym koronawirusem gwałtownie wzrasta. Wielu ludzi choruje. Niektórzy mają tylko lekkie objawy, mimo to również zarażają. Jednak choroba może być również groźna dla życia. Są też osoby szczególnie zagrożone: ciąży na nich zwiększone ryzyko poważnego zachorowania.

Dlaczego te zasady higieny i postępowania są tak ważne?

Ten koronawirus jest nowym wirusem, na który ludzie **nie** wykształcili **jeszcze bariery immunologicznej (odporności)**. **Może wystąpić wiele przypadków zakażenia i zachorowań.** Musimy więc jak najbardziej spowolnić rozprzestrzenianie się nowego koronawirusa. Musimy chronić zwłaszcza osoby z grupy podwyższonego ryzyka poważnych zachorowań. Są to osoby powyżej 65 roku życia oraz osoby z różnymi schorzeniami. Choroby te to:

- **nadciśnienie,**
- **cukrzyca,**
- **choroby układu krążenia,**
- **przewlekłe choroby układu oddechowego,**
- **nowotwory oraz**
- **choroby i terapie osłabiające układ odpornościowy.**

Jeśli wszyscy będziemy przestrzegać zasad, zapewnimy tym osobom lepszą ochronę. W ten sposób pomożemy również w tym, aby osoby z poważnymi chorobami nadal były odpowiednio leczone w placówkach opieki zdrowotnej. Na oddziałach intensywnej terapii sale zabiegowe i respiratory są bowiem dostępne w ograniczonej liczbie.

Jak przenosi się nowy koronawirus?

Nowy koronawirus przenosi się głównie przez bliski i dłuższy kontakt: jeśli przebywasz mniej niż 2 metry od osoby chorej.

Transmisja następuje

- **drogą kropelkową:** jeśli chory **kicha lub kaszle**, wirusy mogą się dostać bezpośrednio do błon śluzowych nosa, ust lub oczu innych osób.
- przez **ręce:** podczas kasłania i kichania zakażne kropelki osiadają na rękach. Można również dotknąć powierzchni, na której znajdują się wirusy. Dostają się one następnie do ust, nosa lub oczu, kiedy się ich dotyka.

Kiedy samemu się zaraża?

Ważne: Każdy, kto zachoruje na nowego koronawirusa, zaraża przez długi okres czasu. Mianowicie:

- Już **na dzień przed wystąpieniem** objawów – czyli zanim zauważysz, że jesteś zarażony.
- **W okresie występowania objawów zakaźność jest szczególnie wysoka.**
- **Do co najmniej 48 godzin po tym**, jak poczujesz się całkowicie zdrowy. Zachowuj więc nadal dystans i regularnie myj ręce mydłem.

Wszyscy powinni zachowywać się, tak jakby zarażali!

- Zostań w domu.
- Regularnie i dokładnie myj ręce mydłem.
- Jeśli musisz wyjść z mieszkania: zachowuj odległość co najmniej 2 metrów od innych osób.
- Unikaj grup osób.
- Nie twórz grup powyżej 5 osób.
- Również w małych grupach należy zawsze zachować odległość 2 metrów od siebie.
- Do przychodni lub na SOR udaj się tylko po zgłoszeniu telefonicznym.

Objawy, diagnoza i leczenie

Jakie objawy pojawiają się po zakażeniu nowym koronawirusem?

Często występujące objawy to:

- kaszel (przeważnie suchy)
- ból gardła
- skrócenie oddechu
- gorączka, uczucie gorączki
- bóle mięśni

Rzadkie objawy to:

- ból głowy
- objawy żołądkowo-jelitowe
- utrata węchu i smaku
- zapalenie spojówek
- katar

Objawy mają różną intensywność, mogą też być lekkie. Możliwe są również komplikacje, takie jak zapalenie płuc.

Nie wszystkie osoby z objawami są badane na obecność nowego koronawirusa. Jednak jeśli masz jeden lub więcej z objawów opisanych powyżej jako często występujące, jest bardzo prawdopodobne, że nastąpiło zakażenie nowym koronawirusem.

Jak leczy się chorobę wywołaną nowym koronawirusem?

Leczenie ogranicza się do łagodzenia objawów. Chorych się izoluje, aby chronić innych. W przypadku ciężkiego zachorowania konieczne jest zazwyczaj leczenie szpitalne na oddziale intensywnej terapii. Chory może potrzebować wentylacji mechanicznej.

Co robić, jeśli mam objawy?

Przeczytaj zalecenia dotyczące dobrowolnej izolacji (po niemiecku: «Selbst-Isolation») na stronie www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/ / www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/ / www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus/ i konsekwentnie ich przestrzegaj.

Jeśli nie rozumiesz instrukcji w oferowanych językach, skontaktuj się z kimś, kto może Ci je wyjaśnić.

Oto wybór ważnych środków, które należy koniecznie zastosować w przypadku stwierdzenia u siebie objawów:

- Przebywaj w jednym pokoju i nie otwieraj drzwi. Regularnie wietrz pokój.
 - Unikaj wszelkiego kontaktu z innymi osobami.
 - Konsekwentnie przestrzegaj zasad higieny.
 - Nie opuszczaj jeszcze domu do 48 godzin po ustąpieniu objawów.
- Jednak od pojawienia się pierwszych objawów musi minąć co najmniej 10 dni.

Jeśli masz więcej niż 65 lat lub cierpisz jeszcze na inną chorobę, natychmiast wezwij lekarza, jeśli wystąpią u Ciebie objawy. Również w weekend.

Jeśli masz mniej niż 65 lat i nie cierpisz na inną chorobę: wezwij lekarza, jeśli twój stan zdrowia się pogorszy. Zwłaszcza jeśli będziesz mieć problemy z oddychaniem.

Co powinienem zrobić, jeśli miałem kontakt z osobą, która ma objawy zakażenia koronawirusem?

Sprawdź:

- 1) Czy mieszkasz w tym samym gospodarstwie domowym z osobą, która ma jeden lub więcej często występujących objawów zakażenia koronawirusem?
- 2) Czy też miałeś intymny kontakt (np. przytulanie, całowanie) z osobą, u której w ciągu następnych 24 godzin wystąpił jeden lub więcej częstych objawów zakażenia koronawirusem?

Odpowiedź na 1) lub 2) jest twierdząca? Prawdopodobnie się zaraziłeś. Teraz ważne jest, żebyś nie zaraził innych osób.

Przeczytaj zalecenia dotyczące dobrowolnej kwarantanny (po niemiecku: «Selbst-Quarantäne») na „stronie www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/ / www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/ / www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus/ i konsekwentnie ich przestrzegaj. Jeśli nie rozumiesz instrukcji w oferowanych językach, skontaktuj się z kimś, kto może Ci je wyjaśnić.

Oto lista ważnych środków, które musisz teraz koniecznie zastosować:

- Zostań w domu przez 10 dni.
- Unikaj kontaktu z innymi osobami. Jedyny wyjątek: osoby, które mieszkają w tym samym gospodarstwie domowym co Ty i również są objęte kwarantanną.
- Poproś rodzinę lub przyjaciół o przyniesienie Ci najbardziej potrzebnych rzeczy.
- Konsekwentnie przestrzegaj zasad higieny.

Jeśli w tym okresie wystąpią objawy, postępuj zgodnie ze wszystkimi wskazówkami zawartymi w rozdziale «Co robić, jeśli mam objawy».

Masz dolegliwości, czujesz się chory lub masz objawy, które nie są związane z nowym koronawirusem?

Problemy zdrowotne, choroby i objawy niezwiązane z nowym koronawirusem trzeba nadal traktować poważnie i leczyć. Skorzystaj z pomocy i nie czekaj zbyt długo: zadzwoń do lekarza.

Więcej informacji

Zgromadzenia liczące powyżej 5 osób są zakazane.

W dniu 20 marca 2020 roku Rząd Federalny zakazał spotkań powyżej 5 osób w miejscach publicznych. Przez miejsca publiczne rozumiemy place, ścieżki spacerowe, parki i tym podobne. Podczas spotkań z innymi osobami należy zawsze zachowywać odległość między sobą większą niż 2 metry. Jeśli nie będziesz się do tego stosować, możesz zostać ukarany grzywną. Dla wszystkich osób ze wszystkich grup wiekowych obowiązują nadal następujące zasady: przestrzeganie zakazów i środków Rządu Federalnego oraz wszystkich zaleceń. Chroń siebie i nie zarażaj nikogo!

Czy mogę spotykać się z przyjaciółmi?

Ogólna zasada brzmi: zostań w domu. Zwłaszcza osoby chore lub powyżej 65 roku życia powinny opuszczać swój dom tylko w wyjątkowych przypadkach.

Zgromadzenia liczące więcej niż pięć osób w miejscach publicznych są zabronione. Przepis ten ma również zastosowanie do większych rodzin lub wspólnot domowych. Policja może Cię ukarać grzywną, jeśli nie zastosujesz się do tego wymogu.

Nawet jeśli spotyka się pięć lub mniej osób, należy zachować odległość co najmniej 2 metry.

Oczywiście matka może trzymać małe dziecko za rękę lub mężczyzna może podtrzymywać swoją niepełnosprawną żonę podczas spaceru.

Ogranicz kontakty towarzyskie do absolutnego minimum. Oznacza to na przykład:

- Żadnych wyjść po pracy z kolegami
- Żadnej prywatnych imprez
- Żadnych meczy piłki nożnej z przyjaciółmi
- Żadnych zaproszeń na przyjęcia urodzinowe dla dzieci

Nie spotykaj się w grupach więcej niż z pięcioma osobami i koniecznie zachowuj odległość co najmniej 2 metry. Przestrzegaj zasad higieny i zachowania.

Co mogę zrobić, jeżeli personel szpitala nie zna mojego języka ojczystego?

Już na samym początku poproś o tłumacza. Dostępne są również usługi tłumaczenia ustnego przez telefon. Jeżeli skorzystasz ze wsparcia profesjonalnych tłumaczy, Twój krewny nie będzie musiał jechać z Tobą, a tym samym nie będzie narażony na zakażenie. W przypadku interwencji medycznych masz prawo do rozumienia i bycia zrozumianym.

Musisz zostać w domu i potrzebujesz jedzenia lub leków?

A może chcesz komuś pomóc?

Rozejrzyj się w najbliższym otoczeniu:

- Czy możesz poprosić kogoś o pomoc?
- Albo zaoferować komuś swoją pomoc?

Inne możliwości:

- Zwróć się do urzędu gminy lub miasta
- Skorzystaj z aplikacji «Five up»
- Sprawdź informacje na stronie www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

Również w tym przypadku obowiązują następujące zasady: należy zawsze przestrzegać zasad postępowania i higieny.

Czy masz dzieci?

Dzieci nie powinny być pod opieką dziadków ani innych szczególnie wrażliwych osób. Dzieci mogą **się bawić maksymalnie w piątkę**. Grupy dzieci powinny pozostać niezmiennie, aby zawsze te same dzieci bawiły się razem. Podczas gdy dzieci się bawią, dorośli nie powinni spotykać się w grupach.

Martwisz się lub potrzebujesz kogoś do rozmowy?

Tutaj znajdziesz informacje:

- W internecie na stronach www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch
- Konsultacja telefoniczna pod numerem 143 (Die Dargebotene Hand)

Czujesz się zagrożony w domu? Potrzebujesz pomocy lub ochrony?

- Na stronach www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch znajdziesz numery telefonów i adresy e-mail, pod którymi możesz skorzystać z anonimowego doradztwa i ochrony w całej Szwajcarii.
- W **nagłym wypadku** zadzwoń na policję: numer telefonu **117**

Inne ważne numery telefonów:

- Numer alarmowy **Sanitätsnotruf** (ambulatorium) **144: numer ten** jest dostępny przez całą dobę, w całej Szwajcarii, dla wszystkich nagłych przypadków medycznych.
- **Infolinia** dotycząca nowego koronawirusa: pod numerem **058 463 00 00** można uzyskać odpowiedzi na pytania związane z nowym koronawirusem.
- **Jeżeli nie masz lekarza rodzinnego: Medgate** jest do Twojej dyspozycji pod numerem 0844 0844 911 przez całą dobę, 7 dni w tygodniu, 365 w roku.

W ten sposób chronimy się w pracy.

Szwajcaria musi nadal funkcjonować. Kto może, powinien pracować z domu. Jeśli jednak pracujesz np. na budowie, w handlu detalicznym lub w zakładzie produkcyjnym, przestrzegaj zasad zachowania i higieny. Również pracodawcy są zobowiązani do przestrzegania federalnych zasad dotyczących higieny i odległości. W tym celu należy wdrożyć odpowiednie środki organizacyjne i techniczne, aby zapewnić bezpieczeństwo pracowników. Firmy, które ich nie wdrożą lub nie są w stanie ich wdrożyć, mogą zostać zamknięte.

Dziękujemy za utrzymanie funkcjonowania naszego kraju.

Co to jest nowy koronawirus? Czym jest SARS-CoV-2, a czym COVID-19?

Nowy koronawirus wykryto pierwszy raz w Chinach pod koniec 2019 roku w związku z wyjątkowo wysoką zachorowalnością na zapalenie płuc wśród mieszkańców Wuhan, miasta w środkowych Chinach. Wirus otrzymał nazwę SARS-CoV-2 i należy do tej samej rodziny, co patogeny wywołujące środkowo-wschodni zespół oddechowy (MERS) oraz zespół ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej (SARS).

W dniu 11 lutego 2020 roku WHO nadała oficjalną nazwę chorobie wywoływanej przez nowego koronawirusa: COVID-19, skrót od „coronavirus disease 2019”, po niemiecku „*Coronavirus-Krankheit 2019*”.

Aktualnie dostępne informacje wskazują na to, że wirusa na ludzi przeniosły zwierzęta, a obecnie przenosi się on z człowieka na człowieka. Miejscem, w którym to nastąpiło, jest prawdopodobnie targ ryb i zwierząt w mieście Wuhan, który w międzyczasie został zamknięty przez chińskie władze.

Więcej informacji:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(niemiecki, francuski, włoski, angielski)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH