



Az új koronavírus

Frissítés dátuma: 2020.04.03.

ÍGY VÉDEKEZZÜNK.

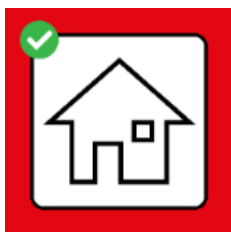


Tények

Lényeges információk az új koronavírusról és a viselkedési és higiéniai szabályokról.

Mit tehet Ön?

Maradjon otthon. Ezzel életet ment.



Csak az **alábbi kivételes esetekben** hagyja el otthonát:

- Nem tud otthonról dolgozni, és be kell mennie a munkahelyére. A munkáltatók kötelesek gondoskodni a munkatársak védelméről.
- Élelmiszert kell vásárolnia.
- Orvoshoz vagy gyógyszerészetre kell mennie.
- Másoknak kell segítenie.

Ha Ön 65 év feletti, vagy bármilyen betegségben szenved, azt ajánljuk, hogy feltétlenül maradjon otthon!

Csak akkor hagyja el otthonát, ha orvoshoz vagy gyógyszerészetre kell mennie.

Tartsa be következetesen a higiéniai és viselkedési szabályokat.



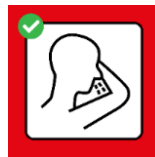
Tartson távolságot!



Mosson alaposan kezet!



Kerülje a kézfogást!



Zsebkendőbe vagy a könyökhajlatába tüsszentsen!



A háziorvosnál vagy a sürgősségi osztályon csak telefonon jelentkezzen be!

Az új koronavírussal kapcsolatos leggyakoribb kérdések

Fertőzés és kockázatok

Svájcban rendkívül komoly a helyzet. A koronavírussal való megfertőzések száma gyorsan növekszik. Sokan megbetegednek. Vannak, akik csak könnyebben betegszenek meg, de ők is fertőznek. A megbetegedés halálos kimenetelű is lehet, és vannak különösen veszélyeztetett emberek, akik esetében fokozott a kockázata annak, hogy súlyosan megbetegednek.

Miért olyan fontosak a higiéniai és viselkedési szabályok?

Az új koronavírus egy újfajta vírus, amellyel szemben még nem alakult ki az emberek **immunvédelem (védekező képessége)**. **Nagyon megnövekedhet a fertőzések és megbetegedések száma**, ezért az új koronavírus terjedését a lehető legjobban le kell lassítani. Különösen vigyáznunk kell azokra, akiknél fokozottan fennáll a megbetegedés kockázata. Ők a 65 év feletti, illetve a következő betegségek valamelyikében szenvedő emberek:

- **magas vérnyomás,**
- **cukorbetegség,**
- **szív- és érrendszeri megbetegedések,**
- **krónikus légzőszervi megbetegedések,**
- **rák és**
- **az immunrendszer gyengülésével járó megbetegedések és terápiák.**

Ha mindannyian betartjuk a viselkedési és higiéniai szabályokat, jobban tudunk vigyázni rájuk is. Ezzel hozzájárulhatunk ahhoz is, hogy a súlyos betegségben szenvedők továbbra is megfelelő kezelésben részesüljenek az egészségügyi intézményekben. Az intenzív osztályokon rendelkezésre álló helyek és lélegeztetőgépek száma ugyanis korlátozott.

Hogyan lehet elkapni a koronavírust?

Az új koronavírust főként szoros és hosszabb ideig tartó kontaktus által lehet elkapni: ha például egy megbetegedett emberrel kevesebb mint 2 méteres távolságban tartózkodunk.

A fertőzés történhet

- **cseppfertőzés** útján: ha a megbetegedett személy **köhög vagy tüsszent**, a vírus közvetlenül mások orr-, száj- vagy szemnyálkahártyájára kerülhet.
- **kéz érintésén** keresztül: ha a köhögés vagy tüsszentés során a fertőző cseppek a kézre kerülnek, vagy ha megérintünk egy olyan felületet, amelyen megtalálható a vírus. Így a vírus a szájunkba, orrunkba és szemünkbe kerül, ha megérintjük ezeket a testrészeinket.

Mikor fertőző valaki?

Felhívjuk a figyelmét, hogy a koronavírussal megfertőződött személy hosszú ideig fertőző:

- Már **egy nappal** a tünetek **jelentkezése előtt** – tehát már azelőtt, hogy észlelné, hogy megfertőződött.
- **A tünetek fennállása alatt különösen fertőző.**
- **Legalább 48 órán át azután**, hogy ismét teljesen egészségesnek érzi magát. Ügyeljen tehát továbbra is a megfelelő távolság megtartására, és mosson rendszeresen szappannal kezet.

Mindenkinek úgy kell viselkednie, mint ha fertőző lenne!

- Maradjon otthon.
- Mosson rendszeresen, alaposan, szappannal kezét.
- Ha el kell hagyni a lakását, tartson legalább 2 méter távolságot a többi embertől.
- Kerülje a csoportosulásokat.
- Ne alkosson másokkal 5 fő feletti csoportokat.
- Kisebb csoport esetén is tartsa meg mindig a 2 méteres távolságot.
- A háziorvosnál vagy a sürgősségi osztályon csak telefonon jelentkezzen be.

Tünetek, diagnózis és kezelés

Mely tünetek jelentkeznek az új koronavírussal fertőzött embernél?

A leggyakoribb tünetek:

- köhögés (általában száraz)
- torokfájás
- nehéz légzés
- láz, lázérzet
- izomfájdalom

A ritkábbak:

- fejfájás
- gyomor- és emésztőrendszeri tünetek
- szag- és ízérzékelés elvesztése
- kötőhártya-gyulladás
- tüsszögés

A tünetek különbözőek erősségűek, és lehetnek enyhék is. Felléphetnek szövődmények is, például tüdőgyulladás.

Nem minden a tüneteket mutató embernél végzik el a koronavírusteresztet. Azonban ha a fent gyakoricént megnevezett tünetek bármelyikét vagy többet is észlel magán, valószínűleg megfertőződött az új koronavírussal.

Hogyan történik az új koronavírussal megbetegedés gyógyítása?

A kezelés csak a tünetek enyhítésére korlátozódik. A betegeket a többiek védelme érdekében elkülönítik. A súlyos megbetegedéseket többnyire kórházi intenzív osztályon kell kezelni. Adott esetben mesterséges légzésre is szükség lehet.

Mit tegyek, ha tüneteket tapasztalok magamon?

Olvassa el az „önelszigetelésre” vonatkozó utasításokat a [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus /](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/) [http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus /](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/) www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus oldalakon, és tartsa be ezeket következetesen.

Ha az utasításokat nem érti meg a rendelkezésre álló nyelveken, forduljon valakihez, aki el tudja ezeket magyarázni Önnek.

Az alábbiakban bemutatunk néhány lényeges utasítást, amelyeket azonnal és feltétlenül be kell tartania, ha tünetek jelentkeznek Önnél:

- Csak egy szobában tartózkodjon, és tartsa zárva annak ajtaját. Szellőztessen rendszeresen.
- Kerüljön másokkal minden érintkezést.
- Tartsa be következetesen a higiéniai szabályokat.
- Csak a tünetek megszűnését követő 48 óra után hagyja el lakását. Ez leghamarabb a tünetek jelentkezését követő 10 nap után történhet.

Ha Ön 65 év feletti, vagy bármilyen betegségben szenved, és a gyakori tünetek közül egy vagy több tünet jelentkezik Önnél, azonnal hívja fel háziorvosát. Hétvégén is.

Ha Ön 65 év alatti, és nem szenved semmilyen betegségben, akkor hívja fel háziorvosát, ha egészségi állapota romlik. Különösen akkor, ha nehezen lélegzik.

Mit tegyek, ha érintkeztem olyan személlyel, akinél jelentkeztek a koronavírus tünetei?

Gondolja végig:

- 1) Egy háztartásban él a koronavírus egy vagy több gyakori tünetét mutató személlyel?
- 2) Közele kapcsolatba került valakivel (például ölelés, pusz), akinél az elkövetkező 24 órán belül a koronavírus egy vagy több gyakori tünetét tapasztalták?

Ha az 1) vagy 2) kérdésre igennel válaszolt, Ön valószínűleg megfertőződött. Most fontos, hogy senkit ne fertőzzön tovább.

Olvassa el az „önkéntes karanténra” vonatkozó utasításokat a www.bag.admin.ch/neues-coronavirus / www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus / www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus oldalakon, és tartsa be ezeket következetesen. Ha az utasításokat nem érti meg a rendelkezésre álló nyelveken, forduljon valakihez, aki el tudja ezeket magyarázni Önnek.

Az alábbiakban bemutatunk néhány lényeges utasítást, amelyeket most feltétlenül be kell tartania:

- Maradjon otthon 10 napig.
- Kerülje a kapcsolatot másokkal. Egyedüli kivétel: azok a személyek, akikkel egy háztartásban él, és akik szintén karantén alatt állnak.
- Kérje meg családját vagy barátait, hogy a legszükségesebbeket szerezzék be Önnek.
- Tartsa be következetesen a higiéniai szabályokat.

Ha ez idő alatt tünetek jelentkeznek Önnél, kövesse a „Mit tegyek, ha tüneteket tapasztalok magamon?” fejezetben található utasításokat.

Olyan panaszokat, betegségérzetet vagy tüneteket tapasztal, amelyek nem hozhatók összefüggésbe az új koronavírussal?

Az új koronavírussal nem összefüggő egészségügyi panaszokat, betegségeket és tüneteket továbbra is komolyan kell venni és kezelteni kell. Ne várjon sokáig, kérjen segítséget: hívjon orvost!

További információk

Tilos 5 fő feletti összejöveleket tartani.

A svájci Szövetségi Tanács 2020. március 20-án megtiltotta a több mint 5 fős nyilvános összejöveleket. Nyilvánosnak számít minden közterületen, pl. tereken, sétálóutcákban, parkolóban és hasonló tereken tartott összejövetel. Ha másokkal találkozik, köteles legalább 2 méteres távolságot tartani. Aki nem tartja be ezeket az előírásokat, pénzbírsággal sújtható. Minden korosztályra vonatkozó előírás: tartsa be a svájci Szövetségi Tanács tiltó és rendelkező intézkedéseit és minden ajánlását. Ügyeljen saját egészségére és arra, hogy ne fertőzzön meg másokat.

Találkozhatok a barátaimmal?

Általános előírás: maradjon otthon. Különösen a 65 év feletti, vagy bármilyen betegségben szenvedő személyekre vonatkozik, hogy lakásukat csak kivételes esetben hagyhatják el.

Tilos közterületen öt fő feletti összejöveleket tartani. Ez az előírás a nagyobb családokra és háztartásokra is vonatkozik. A rendőrség bírságot szabhat ki Önre, ha nem tartja be ezeket az előírásokat.

Öt vagy annál kevesebb számú ember találkozásakor is be kell tartani a legalább 2 méteres távolságot. Az azonban természetesen megengedett, hogy egy anya kézen fogva vezesse kisgyermekét, vagy séta közben a férj támogassa rosszul látó feleségét.

Minimalizálja a legszükségesebbre a fizikai kapcsolattartást például az alábbiak betartásával:

- Munka után ne üljön be munkatársaival sehová.
- Ne tartson házbülit.
- Ne menjen focizni a barátaival.
- Ne tartson a gyerekeknek születésnapot zsúrt.

Ne találkozzon csoportban több mint öt személlyel, és feltétlenül ügyeljen a legalább 2 méteres távolság betartására. Emellett tartsa be a higiéniai és viselkedési szabályokat.

Mit tehetek, ha a kórházban nem beszélnek és nem értenek a nyelvemen?

Rögtön az elején kérjen tolmácsot. Létezik telefonos tolmácsszolgálat is. Professzionális tolmács bevonása esetén nem szükséges, hogy hozzátartozói tolmácsként elkísérjék Önt, így megóvják őket a megfertőződéstől. Egészségügyi beavatkozások esetén jogosult arra, hogy értse, amit mondanak Önnek, és értsék, amit Ön mond.

Otthon kell maradnia, és élelmiszerre vagy orvosságokra van szüksége?

Vagy szeretne valakinek segítségére lenni?

Nézzon körül saját környezetében:

- Van kitől segítséget kérnie?
- Tud valakinek segíteni?

További lehetőségek:

- Forduljon a lakhelye szerinti önkormányzathoz.
- Használja a „Five up” alkalmazást.
- Tájékozódjon a következő oldalakon: www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

E tekintetben is fontos, hogy a viselkedési és higiéniai szabályokat mindig szem előtt kell tartani és gondoskodni kell betartásukról.

Vannak gyerekei?

A gyerekekre nem vigyázhatnak nagyszülei vagy más veszélyeztetett személyek. Ügyeljen arra, hogy a gyermekek **legfeljebb ötös csoportban játsszanak**. A gyermekcsoportok mindig legyenek állandók, azaz mindig ugyanazok a gyerekek játszanak együtt. Miközben a gyermekek játszanak, a felnőttek ne legyenek egy csoportban.

Aggódik, vagy szüksége van valakire, akivel beszélhet?

Itt talál információkat:

- az interneten a www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch oldalon,
- telefonos tanácsadás a 143 hívószámon („Die Dargebotene Hand” svájci segélyszervezet)

Veszélyeztetve érzi otthon magát? Segítségre vagy védelemre van szüksége?

- A következő oldalakon telefonszámokat és e-mail-címeket talál, amelyek alatt anonim tanácsadásban és védelemben részesülhet egész Svájc területén: www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch.
- **Vészhelyzet** esetén hívja a rendőrséget a **117-es** hívószámon.

További lényeges telefonszámok:

- A **mentők** (ambulancia) hívószáma **144**, amely Svájc teljes területén éjjel-nappal hívható egészségügyi vészhelyzet esetén.
- A koronavírussal kapcsolatos **információs vonal**: a **058 463 00 00** hívószámon minden kérdésére választ kap az új koronavírussal kapcsolatban.
- **Ha nincs háziorvosa**, a **Medgate** a 0844 0844 911 hívószámon az év minden napján, éjjel-nappal rendelkezésre áll.

Így védekezünk a munka során.

Svájcnak továbbra is működnie kell. Aki megteheti, dolgozzon otthonról. Ha pl. építkezésen, kiskereskedésben vagy gyártóüzemben dolgozik, tartsa be a higiéniai és viselkedési szabályokat. A munkáltatók is kötelesek betartani a higiénia és a távolságtartásra vonatkozó szövetségi előírásokat. Ennek keretében kötelesek szervezési és technikai intézkedéseket végrehajtani a munkatársak biztonsága érdekében. Azokat a vállalatokat, amelyek nem hajtják végre vagy nem tudják végrehajtani ezeket az intézkedéseket, be lehet zárni.

Köszönjük, hogy hozzájárul országunk működőképességének fenntartásához.

Mi az új koronavírus?

Mi az a SARS-CoV-2 és mi a COVID-19?

Az új koronavírusra 2019 végén, Kínában figyeltek fel, miután a közép-kínai Vuhan városában különösen sok tüdőgyulladásos megbetegedés történt. A vírus a SARS-CoV-2 elnevezést kapta. Ugyanahhoz a víruscsaládhoz tartozik, mint a közel-keleti légúti koronavírus, a MERS (Middle-East Respiratory Syndrome) és a súlyos akut légzőszervi szindróma, a SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome).

Az új koronavírus által okozott betegségnek a WHO 2020. február 11-én hivatalos nevet adott: COVID-19, amely a „coronavirus disease 2019”, magyarul „koronavírusos megbetegedés 2019.” rövidítése.

A jelenleg rendelkezésre álló információkból arra lehet következtetni, hogy az emberről emberre terjedő vírus állatoktól ered. Helyi forrása valószínűleg egy hal- és állatpiac Vuhanban, amelyet a kínai hatóságok időközben már bezárattak.

További információk:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(német, francia, olasz, angol)



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