



Nový koronavírus

Aktualizované 6. 6. 2020

TAKTO SA CHRÁNIME.



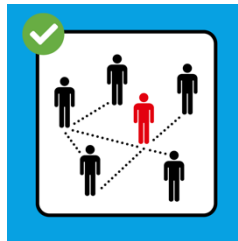
Informačný prehľad

Dôležité informácie o novom koronavíruse a o pravidlách správania sa a hygieny.

Odteraz bezpodmienečne dodržiavajte nové pravidlá:



Pri príznakoch ochorenia sa ihneď dajte testovať a zostaňte doma.



Pre spätné vysledovanie nechajte vždy, pokiaľ to je možné, kontaktné údaje.



Pri pozitívnom výsledku testu: izolácia.
Pri kontakte s pozitívne testovanou osobou: karanténa.

Nadalej dodržiavajte pravidlá hygieny a správania sa. Nový koronavírus by sa už nemal tak rozsiahlo šíriť.



Dodržiavať odstup od ostatných.



Odporúčanie: nosiť rúško, ak nie je možné dodržiavať odstup.



Dôkladne si umývať ruky.



Vyhýbať sa podávaniu rúk.



Kašľať a kýchať do vreckovky alebo ohybu lakťa.



K lekárovi alebo na pohotovosť ísť len po telefonickom ohlásení.



Ak to je možné, nadalej pracovať z domu.

Najčastejšie otázky a odpovede týkajúce sa nového koronavírusu

Od 6. júna sú opäť otvorené ďalšie prevádzky a zariadenia a môžu sa konať podujatia s maximálnym počtom 300 účastníkov. Predpokladom sú koncepcie ochrany. Ak dôjde k blízkemu kontaktu, musia sa zozbierať kontaktné údaje. Týmto spôsobom je možné zabezpečiť výsledovateľnosť v prípade novo infikovanej osoby. Všetky zúčastnené strany musia byť takisto schopné dodržiavať pravidlá hygieny a správania sa – organizátori a usporiadatelia, účastníci, zamestnanci, zákazníci, učitelia, žiaci, študenti, športovci a tréneri.

Nadalej dodržiavajte pravidlá hygieny a správania sa. Nový koronavírus by sa už nemal tak rozsiahlo šíriť.

Infekcia a riziká

Prečo sú tieto pravidlá hygieny a správania sa natoľko dôležité?

U nového koronavírusu ide o nový vírus, proti ktorému ešte ľudia nemajú **imunitu (obranyschopnosť)**. **Môže dôjsť k mnohým prípadom infekcie a ochorenia**. Preto musíme šírenie nového koronavírusu pokiaľ možno spomaliť.

Musíme chrániť najmä osoby s vyšším rizikom, ktorým hrozí ťažký priebeh ochorenia.

Patria k nim:

- osoby staršie než 65 rokov
- dospelí s týmito ochoreniami:
 - **vysoký krvný tlak,**
 - **chronické ochorenia dýchacích ciest,**
 - **cukrovka,**
 - **ochorenia a typy liečby, ktoré oslabujú imunitný systém.**
 - **srdcovo-cievne ochorenia a**
 - **rakovina**

Alebo osoby so:

- **silnou nadváhou (obezita, BMI 40 a viac)**

Ak nie ste si istý/á, či patríte k obzvlášť ohrozeným osobám, obráťte sa na svojho lekára.

Keď budeme všetci dodržiavať pravidlá správania sa a hygieny, môžeme lepšie ochrániť nielen tieto osoby. Prispievame tým aj k tomu, aby ľudia so závažnými ochoreniami dostali v zdravotníckych zariadeniach dobrú starostlivosť. Na jednotkách intenzívnej starostlivosti je totiž obmedzený počet ošetrovní a dýchacích prístrojov.

Máte viac než 65 rokov alebo máte niektoré z ochorení uvedených vyššie?

Potom platia tieto opatrenia:

- Môžete odísť z domu, pokiaľ prísne dodržiavate pravidlá hygieny a správania sa. Vyhýbajte sa miestam, kde je veľa ľudí (napríklad stanice, prostriedky verejnej dopravy) a najvyťaženejším časom (napríklad nakupovanie v sobotu, kyvadlová doprava).
- Vyhýbajte sa kontaktom, ktoré nie sú nevyhnutné, a dodržiavajte odstup od ostatných (aspoň 2 metre).
- Ak to je možné, požiadajte o nákup priateľov alebo susedov, prípadne si objednajete nákup online alebo telefonicky. Ľahko nájdete aj ponuky pomoci od rôznych organizácií, vo vašej obci alebo na internete.
- Na obchodné aj súkromné stretnutia uprednostnite telefón, Skype alebo podobné pomocné prostriedky.

Ak musíte ísť k lekárovi, choďte vlastným autom alebo na bicykli, prípadne pešo. Ak to nie je možné, vezmite si taxík. Dodržiavajte odstup od ostatných aspoň 2 metre a dodržiavajte pravidlá hygieny.

Odporúčanie: Nosiť rúško, ak nie je možné dodržiavať odstup.

Ak ste zamestnaný/á a pre existujúce ochorenie patríte k ohrozeným osobám, musí vás zamestnávateľ chrániť.

Užitočné informácie nájdete prostredníctvom švajčiarskej odborovej organizácie Unia: Vaše práva na pracovisku <https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

Máte niektorý alebo viacero príznakov ochorenia, ako je kašeľ (väčšinou suchý), bolesť v krku, dýchavičnosť, horúčka, pocit zvýšenej teploty, bolesti svalov alebo náhla strata čuchu a/alebo chuti? **V tom prípade ihneď zavolajte svojmu lekárovi alebo do nemocnice. I keď je práve víkend.** Opíšte svoje príznaky a povedzte, že patríte k obzvlášť ohrozeným osobám.

Ako sa nový koronavírus prenáša?

Nový koronavírus sa prenáša najmä blízkym a dlhším kontaktom – Keď sa priblížime k chorému človeku s odstupom menším než 2 metre.

K prenosu dochádza

- **kvapôčkami:** Ak si chorý človek kýchne alebo zakašle, môžu sa vírusy dostať priamo na sliznice nosa, úst alebo očí iného človeka.
- **rukami:** Infekčné kvapôčky sa pri kašli a kýchaní dostanú na ruky. Prípadne sa človek dotkne povrchov, kde sa nachádzajú vírusy. Dotykom sa dostanú do úst, nosa alebo očí.

Kedy je človek infekčný?

Upozorňujeme: Ak človek ochorie v dôsledku nového koronavírusu, je infekčný už dlhšie. Konkrétne:

- Už **jeden deň pred prejavom** príznakov – teda ešte predtým, než človek zistí, že je nakazený.
- **V období, keď sa prejavujú príznaky, je človek obzvlášť infekčný.**
- **Aspoň 48 hodín potom, ako** sa človek začne opäť cítiť zdravý. Dbajte preto naďalej na dodržiavanie odstupov od ostatných a pravidelne si umývajte ruky mydlom.

Mali by všetci na verejnosti nosiť rúško?

Nie, zdravým osobám neodporúčame, aby na verejnosti nosili rúška. Rúško vás dostatočne nechráni pred infekciou koronavírusom.

Rúško však môže zabrániť tomu, aby už nakazená osoba nakazila iných.

Odporúčame vám nosiť rúško, ak nemôžete dodržiavať odstup od ostatných 2 metre. Vo verejnej doprave vrelo odporúčame nosiť v takomto prípade rúško.

Rúško musíte nosiť, ak používate službu, pri ktorej sa v rámci koncepcie ochrany daného odvetvia vyžaduje nosenie rúška.

Okrem toho platí: Dodržiavajte pravidlá odstupov a hygieny.

Môžu starí rodičia strážiť svoje vnúčatá?

Osoby staršie než 65 rokov sú obzvlášť ohrozené. Mali by sa mimoriadne chrániť. To sa často týka aj starých rodičov. Nakoniec sa starí rodičia musia rozhodnúť sami, či sa chcú starať o svoje vnúčatá.

V každom prípade starým rodičom odporúčame:

- Dodržiavajte pravidlá hygieny a správania sa, napríklad si často umývajte ruky, nepoužívajte s deťmi spoločné poháre a dodržiavajte odstup od rodičov.
- Vyhýbajte sa miestam s veľkým počtom ľudí, napríklad vlakovým staniciam alebo prostriedkom verejnej dopravy v čase dopravnej špičky.

Nestarajte sa o deti, ak ste chorý/á vy alebo dieťa, ani pri miernych príznakoch.

Príznaky, diagnóza a liečba

Akými príznakmi sa prejavuje ochorenie novým koronavírusom?

Často sa vyskytujú tieto príznaky:

- kašeľ
- bolesť v krku
- dýchavičnosť
- horúčka, pocit zvýšenej teploty
- bolesť svalov
- Náhla strata čuchu a/alebo chuti

Zriedkavo sa môžu vyskytnúť:

- bolesť hlavy
- žalúdočné a črevné prejavy
- zápal spojiviek
- nádcha

Príznaky sú rôzne silné, môžu byť len mierne. Možné sú aj komplikácie, napríklad zápal pľúc.

Pokiaľ máte niektoré z častých príznakov, možno ste ochoreli v dôsledku koronavírusu.

V takom prípade:

- **zostaňte doma.**
- **Odpovedzte na kontrolné otázky o koronavírusu (pozri webové prepojenia v ďalšej otázke) alebo zatelefonujte svojmu lekárovi. Čo najlepšie odpovedzte na všetky kontrolné otázky online alebo telefonicky. Nakoniec dostanete odporúčanie, ako konať, prípadne pokyny, aby ste sa nechali otestovať.**
- **Prečítajte si pokyny týkajúce sa «izolácie» (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) a dôsledne ich dodržiavajte.**

Ak máte viac než 65 rokov alebo trpíte nejakým ochorením, platí: Pri výskyte niektorého alebo viacerých častých príznakov v každom prípade ihneď zatelefonujte svojmu lekárovi. I keď je práve víkend.

Ni ste si istý/á, čo máte robiť?

Odpovedzte na kontrolné otázky týkajúce sa koronavírusu na adrese <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> a od Spolkového úradu pre zdravie dostanete odporúčanie, čo máte robiť (v nemeckom, francúzskom, talianskom a anglickom jazyku).

Na webovom sídle kantónu Vaud na adrese <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> nájdete kontrolné otázky v ďalších 8 jazykoch.

Kontrolné otázky nenahrádzajú profesionálne lekárske poradenstvo, diagnózu a ošetrovanie. Príznaky opísané v kontrolných otázkach sa môžu vyskytovať aj v súvislosti s inými ochoreniami, ktoré si vyžadujú iný postup.

Pri výrazných príznakoch, ktoré sa zhoršujú alebo ktorá vás znepokojujú, sa obráťte na svojho lekára.

Ako sa lieči ochorenie novým koronavírusom?

Liečba je obmedzená na zmierňovanie príznakov. Pacienti sa izolujú, aby sa chránili ďalšie osoby. Pri ťažkom priebehu ochorenia je väčšinou potrebná liečba v nemocnici na jednotke intenzívnej starostlivosti. Za určitých okolností si to vyžaduje umelé dýchanie.

Máte ťažkosti, pocit, že ste chorý/á, alebo príznaky, ktoré nesúvisia s novým koronavírusom?

Zdravotné ťažkosti, choroby a príznaky, ktoré a netýkajú nového koronavírusu, sa musia naďalej brať vážne a musia sa liečiť. Požiadajte o pomoc a nečakajte príliš dlho: zatelefonujte svojmu lekárovi.

Ďalšie informácie

Musím vo vlaku, v autobuse alebo električke používať rúško?

V málo obsadených prostriedkoch verejnej dopravy nie je nosenie rúška potrebné. V dopravnej špičke alebo ak nemôžete dodržiavať odstup od ostatných 2 metre by ste rúško určite nosiť mali. Ešte lepšie by bolo vyhýbať sa v čase dopravnej špičky verejnej doprave.

Dopravné podniky SBB a Postauto vypracovali koncepcie ochrany pre celé odvetvie.

Vo verejnej doprave buďte ohľaduplný/á k ostatným cestujúcim. Dbajte na toto:

- dostatočný odstup na zastávkach, pred priehradkami a pri automatoch na lístky
- dobré rozmiestnenie vo vozidlách
- vytvárajte uličky, aby bol dostatok priestoru na vystúpenie

Koľko ľudí sa môže stretnúť?

Na verejných miestach, na chodníkoch a v parkoch sa môže stretnúť maximálne 30 osôb. I tak však naďalej dodržiavajte odstup 2 metre od ostatných a dodržiavajte pravidlá hygieny a správania sa. Pre rodiny alebo členov spoločnej domácnosti pravidlo o dodržiavaní odstupu neplatí.

Ak má skupina viac ako 30 osôb, polícia môže udeliť každej osobe v skupine poriadkovú pokutu.

Od 6. júna sa môžu konať **verejné a súkromné podujatia** s maximálnym počtom 300 účastníkov. Medzi ne patria: rodinné stretnutia, omše, koncerty, divadelné predstavenia, premietania filmov, politické zhromaždenia a zhromaždenia občianskej spoločnosti. V závislosti od formy podujatia sú potrebné koncepcie ochrany alebo zoznamy prítomných. Aj na podujatiach dodržujte odstup 2 metre od ostatných a dodržiavajte pravidlá hygieny a správania sa.

Pre súkromné podujatia nie je potrebná koncepcia ochrany. Organizátori však musia viesť zoznam účastníkov s kontaktnými údajmi (meno, priezvisko, telefónne číslo).

Upozorňujeme:

- Podujatia konajúce sa vonku sú pravdepodobne spojené s menším rizikom nakazenia než podujatia v uzavretých alebo zle vetraných priestoroch. Pri každej účasti je však dôležitá vaša individuálna zodpovednosť. Preto sa nezúčastňujte na mnohých podujatiach. Sťažilo by sa tým vysledovanie vašich kontaktov.
- Aj na podujatiach dodržujte odstup 2 metre a dodržiavajte pravidlá hygieny a správania sa. Ak sa na podujatí, na ktorom ste sa zúčastnili, zúčastnila aj osoba infikovaná koronavírusom, môžete sa prísny dodržiavaním týchto pravidiel vyhnúť karanténe.

Veľké podujatia s účasťou viac než 1 000 osôb zostanú zakázané pravdepodobne do 31. augusta 2020.

Na čo musím dbať pri návšteve reštaurácie?

Konzumovať musíte po sediačky.

Reštaurácie môžete navštevovať aj vo väčších skupinách. Predpokladom je, aby

- sa ľudia v skupine poznali, aby v prípade potreby mohlo dôjsť k sledovaniu kontaktov,
- aspoň jedna zanechala svoje kontaktné údaje.

Pri každej návšteve vždy dodržiavajte pokyny podniku.

Čo sa stane, ak počet nových prípadov nákazy neklesne, ale opäť stúpne?

Závisí to od vývoja situácie. Ak sa počet nových prípadov nákazy znova zvýši, Spolková rada odloží plánované uvoľňujúce opatrenia alebo čiastočne opäť zvráti existujúce uvoľnenia. Zmeny sa musia vykonať aj s ohľadom na koncepcie ochrany.

Ako získať pomoc.

Čo môžemrobiť, ak sa v nemocnici nehovorí mojím jazykom a nikto mi nerozumie?

Od začiatku žiadajte o tlmočníka. Existujú aj tlmočnicke služby cez telefón. Keď sa privolá profesionálny tlmočník, nemusíte na tlmočenie volať svojich príbuzných, čím ich chránite pred nakazením. Máte právo, aby ste pri lekárskejších výkonoch rozumeli a aby vám rozumeli.

Musíte zostať doma a potrebujete potraviny alebo lieky?

Alebo chcete niekomu pomôcť?

Hľadajte vo svojom bezprostrednom okolí:

- Môžete niekoho poprosiť o pomoc?
- Môžete niekomu ponúknuť pomoc?

Ďalšie možnosti:

- Obráťte sa na správu vašej obce alebo mesta
- Použite aplikáciu „Five up“
- Pozrite si stránky www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

Aj tu platí, že sa vždy musia zabezpečiť a dodržiavať pravidlá správania sa a hygieny.

Robíte si starosti alebo sa potrebujete s niekým porozprávať?

Tu nájdete viac informácií:

- Na internete na adresách www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch
- Telefonické poradenstvo na linke 143 (Die Dargebotene Hand)

Cítite sa doma v ohrození? Potrebujete pomoc alebo ochranu?

- Telefónne čísla a e-mailové adresy, na ktorých ponúkajú anonymné poradenstvo a ochranu v celom Švajčiarsku, nájdete na adresách www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch.
- V **případe núdze** volajte na políciu: telefónne číslo **117**

Ďalšie dôležité telefónne čísla:

- **záchranná služba 144:** tá je k dispozícii v celom Švajčiarsku 24 hodín denne v prípade akýchkoľvek núdzových prípadov týkajúcich sa zdravia.
- **Infolinka** v súvislosti s novým koronavírusom: na čísle **058 463 00 00** odpovedajú na otázky o novom koronavíruse.
- **Linka pomoci v súvislosti s koronavírusom organizácie HEKS/EPER** v 10 jazykoch (albánčina/arabčina/bosniančina/srbčina-chorvátčina/kurdčina/perzština, darjčina/portugalčina/španielčina/tamilčina/tigriňa/turečtina): Na čísle **0800 266 785** vám odpovedia na otázky o situácii v súvislosti s koronavírusom vo Švajčiarsku a dajú vám informácie o ponukách pomoci. Viac informácií na adrese: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **Ak nemáte všeobecného lekára: Medgate** je k dispozícii 24 hodín denne 7 dní v týždni 365 dní v roku na čísle **0844 844 911**.

Návrat na pracovisko

Spolková rada ďalej odporúča pracovať z domu, ak je to možné, aby sa predišlo veľkému obsadeniu vozidiel verejnej dopravy. O tom, či a kedy by ste sa mali vrátiť do práce, však rozhodne váš zamestnávateľ.

Ak ste zamestnaný/á a pre existujúce ochorenie patríte k ohrozeným osobám, musí vás zamestnávateľ chrániť.



Prostredníctvom testov na koronavírus a sledovania kontaktov sa prerušujú reťazce infekcie.

Prečo sú tieto dve opatrenia také dôležité?

Aby sa mohol vrátiť takmer „normálny“ život, mali by sa všetci ľudia s príznakmi ochorenia dať okamžite testovať na nový koronavírus – dokonca aj pri miernych príznakoch. Okrem testovania je dôležité aj to, aby všetci ľudia poskytovali svoje kontaktné údaje z dôvodu vysledovateľnosti, napríklad v reštaurácii. Infikovaní ľudia môžu totiž byť nákazliví, aj keď sa stále cítia zdraví. Vďaka testom a sledovaniu kontaktov sa tak prerušujú reťazce infekcie.

Ak je test na koronavírus pozitívny, začne sa sledovanie kontaktov.

- Orgány príslušného kantónu spolupracujú s infikovanou osobou s cieľom určiť, s kým bola v blízkom kontakte.
- Orgány informujú kontaktné osoby o možnej nákaze a o tom, ako ďalej postupovať.
- I keď títo ľudia nemajú príznaky, musia ísť do karantény. Platí to desať dní po poslednom kontakte s nákazlivou osobou.
- Ak sa počas tohto obdobia nezistí žiadna infekcia, orgány karanténu zrušia.

Ak osoba, ktorú orgány kontaktovali, už má príznaky ochorenia.

- Táto osoba sa musí okamžite izolovať a testovať na nový koronavírus.
- Ak je test na koronavírus pozitívny, orgány vykonajú sledovanie kontaktov.

Ak sa u osoby v karanténe objavia príznaky ochorenia.

- Táto osoba sa musí okamžite izolovať a
- testovať na nový koronavírus.
- Ak je test na koronavírus pozitívny, orgány vykonajú sledovanie kontaktov.
- Keďže osoba je už v karanténe, malo by existovať len veľmi málo blízkych kontaktov, prípadne žiadne. Vďaka karanténe sa už prerušil reťazec infekcie.

Aplikácia na sledovanie kontaktov SwissCovid

Na utlmenie nového koronavírusu spustí BAG čoskoro novú aplikáciu. Aplikácia informuje ľudí o tom, že boli v blízkom kontakte s chorou osobou, ktorú však nepoznajú osobne. Súkromie používateľov je najvyššou prioritou – centrálna sa neuchováva žiadne osobné údaje.

Takto sa chránime.

Spolková rada

Čo je nový koronavírus? Čo je SARS-CoV-2 a COVID-19?

Nový koronavírus bol odhalený v Číne koncom roka 2019 na základe neobvykle častého výskytu zápalu pľúc v meste Wu-chan v strednej Číne. Vírus dostal názov SARS-CoV-2. Patrí k rovnakej skupine vírusov, ako pôvodcovia «Middle-East Respiratory Syndrome» MERS a «závažného akútneho respiračného syndrómu» SARS.

WHO dala ochoreniu spôsobenému novým koronavírusom 11. februára 2020 oficiálne pomenovanie: COVID-19, čo je skratka pre «coronavirus disease 2019» alebo po slovensky ochorenie spôsobené koronavírusom 2019.

Z informácií, ktoré sú v súčasnosti k dispozícii, možno dospieť k záveru, že vírus na človeka preniesli zvieratá a teraz sa šíri prenosom z človeka na človeka. Miestom pôvodu je pravdepodobne trh s rybami a so zvieratami v meste Wu-chan, ktorý čínske orgány medzičasom zatvorili.

Viac informácií:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(nemecky, francúzsky, taliansky, anglicky)



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