



Covid-19: Lényeges információk az új koronavírusról és a higiéniai és viselkedési szabályokról

Az új koronavírus

Frissítés dátuma: 2020.10.29.

ÍGY VÉDEKEZZÜNK.



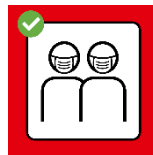
ÁLLÍTSUK MEG A KORONAVÍRUST!



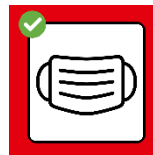
Találkozzon kevesebb emberrel!



Tartson távolságot!



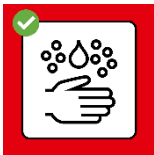
Kötelező a maszkviselés, ha nincs lehetőség a távolságtartásra!



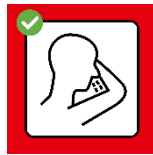
Kötelező a maszkviselés a kül- és beltéri nyilvános területeken és a tömegközlekedési eszközökön!



Ha van rá lehetősége, dolgozzon otthonról!



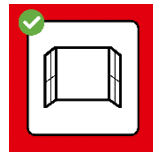
Mosson alaposan kezet!



Zsebkendőbe vagy a könyökhajlatába köhögjön és tüsszentsen!



Kerülje a kézfogást!



Szellőztessen naponta többször!



Rendezvények : nyilvános max. 50 fő, zártkörű max. 10 fő, összejövetelek közterületen max. 15 fő



Ha a betegség tüneteit észleli magán, azonnal végeztesse tesztet, és maradjon otthon!



A nyomkövethetőség érdekében, ha mód van rá, mindig adja meg kapcsolattartási adatait.



A fertőzési láncok megszakítása érdekében töltsse le és aktiválja a SwissCovid alkalmazást!



Ha a teszt pozitív, el kell szigetelődnie. Ha egy kontaktszemély tesztje lett pozitív, karanténba kell vonulnia.



A háziorvosnál vagy a sürgősségi osztályon csak telefonon jelentkezzen be!

www.foph-coronavirus.ch

Az új koronavírusral kapcsolatos leggyakoribb kérdések

2019 végén új fertőző betegség ütötte fel a fejét: az úgynevezett „Covid-19”. A betegség okozója az új koronavírus, amely rövid időn belül világszerte elterjedt. A svájci Egészségügyi Hivatal (BAG) jelen tájékoztatójában választ adunk az új koronavírusral kapcsolatos leggyakoribb kérdésekre.

Az új koronavírusral való megfertőződés súlyos következményekkel járhat. Vannak, akiknél a megbetegedés halálos kimenetelű. Ezért fontos, hogy mindannyian védekezzünk a koronavírusral szemben.

Az egyéni felelősség továbbra is fontos szerepet játszik: a megfertőződéssel szemben a legjobb védekezés, ha betartja a jelen dokumentum címlapján és a svájci Egészségügyi Hivatal plakátjain bemutatott higiéniai- és viselkedési szabályokat, amelynek része a szappannal történő, rendszeres kézmosás és a távolságtartás.

2020. október 29. óta érvényes, fontos köteleességek és tilalmak:

- Kötelező a maszkviselés a zsúfolt belvárosokban és faluközpontokban, intézmények és vállalatok kül- és beltéri nyilvános területein.
- Egész Svájcban kötelező a maszkviselés a tömegközlekedés teljes területén: a tömegközlekedési eszközökön, repülőkön, pályaudvarokon, megállóknál és reptereken.
- Kötelező a maszkviselés minden közép- és szakképző iskolában
- Kötelező a maszkviselés a beltéri munkahelyeken, kivéve a saját munkaállomást, amennyiben be lehet tartani az ajánlott távolságtartást.
- A főiskolákon és egyetemen bevezetik a távoktatást.
- Tilos 50 fő feletti nyilvános rendezvényt és 10 fő feletti zártkörű rendezvényt tartani.
- Tilos közterületen 15 fő feletti spontán összejöveteleket tartani.
- Az éttermekben legfeljebb négy személy ülhet egy asztalnál (kivételt képeznek a gyermekes családok).
- Az éttermek és bárók 23:00 és 06:00 óra között kötelesek zárva tartani.
- Az éttermekben és bárókban kötelező ülve tartózkodni: ételt és italt csak ülve szabad fogyasztani.
- A klubok, diszkók és táncos szórakozóhelyek nem nyithatnak ki.
- Szabadidősport: több mint 15 fő felett tilos közös sporttevékenységet folytatni, tilos a kontaktsport, zárt térben kötelező a maszkviselés és a távolságtartás, nem zárt térben kötelező a maszkviselés vagy a távolságtartás; gyermekek a kötelező iskolai foglalkozásokon továbbra is korlátozások nélkül sportolhatnak.
- Kultúra (zene, színház, tánc stb.) laikusok számára: legfeljebb 15 fő számára a kötelező maszkviselés és távolságtartási szabályok betartásával megengedett. Professzionális zenészek számára a próbák és fellépések megengedettek.
- Kórusok fellépése tilos, próbákat csak professzionális kórusok tarthatnak.
- Lehetőség szerint otthonról kell dolgozni.
- A beutazókra kötelező karantén van érvényben.

Figyelem: egyes kantonokban szigorúbb szabályok vannak érvényben.

Fertőzés és kockázatok

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.

Különösen veszélyeztetett személyek:

- idős emberek (a kor előrehaladtával a koronavírusral való megfertőződés esetén növekszik a betegség súlyos lefolyásának kockázata, amelyet a krónikus betegségek tovább növelnek)
- várandós nők
- az alábbi betegségek valamelyikében szenvedő felnőttek:
 - **magas vérnyomás,**
 - **szív- és érrendszeri megbetegedések**
 - **cukorbetegség**
 - **krónikus légzőszervi megbetegedések**

- **rák**
- **az immunrendszer gyengülésével járó megbetegedések és terápiák**
- **súlyos elhízás (BMI testtömegindex ≥ 40)**

Ha Ön bizonytalan abban, hogy a különösen veszélyeztetett személyek közé tartozik-e, kérjük, forduljon orvosához.

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

Ha Ön 65 év feletti, várandós vagy a fenti betegségek valamelyikében szenved, az alábbiak szerint védekezhet:

A megfertőződéssel szemben úgy védekezhet a legjobban, ha továbbra is betartja a higiéniai és viselkedési szabályokat. Az alábbiakat ajánljuk:

- Mosson rendszeresen és alaposan, szappannal kezét.
- Tartson távolságot a többi embertől (legalább 1,5 méter).
- Viseljen maszkot a tömegközlekedési eszközökön.
- Kövesse a higiéniai és viselkedési szabályokat akkor is, ha barátokkal vagy családtagokkal találkozik. Például az étel kiszedéséhez ne érintse meg többet ugyanazt az evőeszközt, és ne iganak ugyanabból a pohárból stb.
- Csúcsidőszakokban kerülje az olyan helyeket, ahol sok ember fordul elő (például ingázók a tömegközlekedési eszközökön vagy a pályaudvaron, szombati nagybevásárlás). Ha mégis olyan helyen tartózkodik, ahol sok ember fordul elő, és nem tudja tartani a szükséges távolságot, azt ajánljuk, hogy viseljen higiéniai maszkot.

Ha a betegség egy vagy több tünetét – pl. (általában száraz) köhögés, torokfájás, nehéz légzés, mellkasi fájdalom, láz, vagy szag- és/vagy ízérzékelés hirtelen elvesztése – tapasztalja, **azonnal hívja fel orvosát vagy egy kórházat. Hétféig is.** Írja le tüneteit, és mondja el, hogy a különösen veszélyeztetett személyek közé tartozik.

Mire kell ügyelnie, ha várandós, és ezáltal valószínűleg különösen veszélyeztetett a Covid-19-ben való megbetegedés tekintetében?

Ha Ön várandós, a lehető legjobban védekeznie kell a koronavírussal való megfertőződéssel szemben. Ezért az ajánljuk, hogy tartsa be a különösen veszélyeztetett személyeknek szóló ajánlásainkat (lásd az előző választ).

Munkáltatója az anyavédelemre vonatkozó rendelet alapján köteles Ön mint várandós nő számára a lehető legjobb védelmet biztosítani az új koronavírussal való megfertőződéssel szemben. Amennyiben erre nincs lehetőség, munkáltatója köteles megfelelő alternatívát kínálni. Amennyiben nincs rá mód, hogy tovább dolgozzon, nőgyógyásza kiállíthatja Ön számára a munkavégzési tilalomról szóló dokumentumot.

Ha Ön várandós, az új koronavírussal való megfertőződés – a legújabb ismereteink alapján – a betegség súlyos lefolyásához vezethet, különösen akkor, ha Ön túlsúlyos, idősebb és bizonyos betegségekben is szenved. Jelenleg még számos megválaszolatlan kérdés áll fenn a várandósság és COVID-19 összefüggésében. Az anyákat és gyermekeket ugyanakkor elővigyázatosságból különösen óvni kell.

Amennyiben a betegség tüneteit érzékeli magán, hívja azonnal nőgyógyászát, hogy megbeszélje vele a további lépéseket.

Hogyan lehet elkapni a koronavírust?

A vírus legjobban a szoros és hosszabb ideig tartó kontaktusok során terjed: amikor egy fertőzött emberrel kevesebb mint 1,5 méteres távolságban tartózkodunk védelem nélkül (védelmet jelent pl., ha mindkét személy maszkot visel). Minél hosszabb ideig tart és minél szorosabb a kontaktus, annál nagyobb a megfertőződés valószínűsége.

Az új koronavírust az alábbi módokon lehet elkapni:

- **Cseppfertőzés és aeroszolok** útján: ha a megfertőződött személy lélegzik, beszél, tüsszent vagy köhög, a vírust tartalmazó cseppek közvetlenül más. a közvetlen közelében (<1,5 m) tartózkodó személyek orr-, száj- vagy szemnyálkahártyájára kerülhetnek. Az apró cseppek (aeroszolok) által történő megfertőződés nagyobb távolságok esetén nem lehetségesek, nem gyakran fordulnak elő. A megfertőződésnek ez a módja elsősorban olyan tevékenységeknél játszhat szerepet, ahol intenzív lélegzésre kerül sor, mint például fizikai munka, sport, hangos beszéd vagy éneklés esetén. Ugyanez érvényes a rossz levegőjű vagy szellőztetés nélküli helyiségekben történő, hosszabb idejű tartózkodásra, különösen kisebb helyiségek esetén.
- **Felületek és kéz érintésén** keresztül: amikor a megfertőződött személy köhög és tüsszent, a fertőző cseppek a kezére vagy a körülötte található felületekre kerülnek. A másik személy úgy fertőződhet meg, ha ezek a cseppek a kezére kerülnek, és azt követően a kezével megérinti a száját, orrát vagy a szemét.

Mikor fertőző valaki?

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

- Már **két nappal** a tünetek **jelentkezése előtt** – tehát már azelőtt, hogy észlelné, hogy megfertőződött.
- **A tünetetek 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 kezét.

Tünetek, diagnózis és kezelés

Mely tünetek jelentkeznek az új koronavírussal fertőzött embernél?

A leggyakoribb tünetek:

- köhögés (általában száraz)
- torokfájás
- nehéz légzés
- mellkasi fájdalom
- láz
- szag- és/vagy ízérzékelés hirtelen elveszt

Emellett felléphetnek az alábbi tünetek is:

- fejfájás
- általános gyengeség, rosszullét
- gyomor- és emésztőrendszeri tünetek (rosszullét, hányás, hasmenés, hasfájás)
- tüsszögés
- izomfájdalom
- bőrkiütések

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

Ha a gyakori tünetek bármelyikét vagy többet is észlel magán, lehetséges, hogy megfertőződött az új koronavírussal.

Ebben az esetben:

- **Maradjon otthon, és kerülje a kapcsolatot másokkal.**
- **Hajtsa végre a koronavírus-ellenőrzést** (check.bag-coronavirus.ch), **vagy hívja fel orvosát.** A lehető legpontosabban válaszolja meg az online kérdőív kérdéseit vagy a telefonon feltett kérdéseket. Ezt követően cselekvési ajánlásokat kap és esetlegesen utasítást a teszt elvégzésére.
- **Olvassa el az „elszigetelődésre” vonatkozó utasításokat** (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downlaods), és tartsa be ezeket következetesen.

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

Bizonytalan abban, hogy mit kell tennie?

A check.bag-coronavirus.ch oldalon található **koronavírus-ellenőrző kérdőív** néhány kérdésének megválaszolása után elolvashatja a svájci Egészségügyi Hivatal cselekvési ajánlásait (német, francia, olasz és angol nyelven).

Vaud kanton weboldalán (coronavirus.unisante.ch/evaluation) **további 8 nyelven is kitölthető a koronavírus-ellenőrző kérdőív.**

A koronavírus-ellenőrző kérdőív nem helyettesíti az orvosi szaktanácsadást, diagnosztizálást vagy kezelést. A kérdőívben leírt tünetek más betegségek kapcsán is jelentkezhetnek, amelyek más kezelést igényelnek.

Erős, súlyosbodó vagy aggasztó tünetek esetén mindig forduljon orvoshoz.

A 12 év alatti gyermekem tüneteket mutat. Mit kell tennünk? Mehet iskolába vagy napközi otthonos intézménybe?

Legújabb ismereteink alapján a gyermekek is megfertőződhetnek az új koronavírussal. A 12 év alatti gyermekek a fiatalokkal és felnőttekkel összehasonlítva azonban ritkábban mutatnak tüneteket, és ritkábban fertőznek meg másokat a vírussal.

1. szituáció: a gyermek és a közeli kontaktszemély mutat tüneteket

A gyermeke az új koronavírussal való lehetséges megfertőződés tüneteit mutatja, és közeli kapcsolatban volt olyan személlyel, aki a megfertőződés tüneteit mutatja (12 év feletti személy). Ebben az esetben a további teendőket a közeli kontaktszemély teszteredménye határozza meg:

- **Ha a közeli kontaktszemély teszteredménye pozitív:** a gyermeknek otthon kell maradnia, és a gyermekorvossal történő egyeztetés alapján elvégzik a tesztjét. A további teendőkről a gyermekorvos ad Önnek tájékoztatást.
- **Ha a közeli kontaktszemély teszteredménye negatív:** a gyermek csak akkor mehet újra iskolába vagy napközi otthonos intézménybe, ha már 24 órája nem volt láza, és a köhögés jelentős mértékben javult.

2. szituáció: a gyermek tüneteket mutat, de nem volt kapcsolatban megbetegedett személlyel

A gyermeke az új koronavírussal való lehetséges megfertőződés tüneteit mutatja, de nem volt közeli kapcsolatban olyan személlyel, aki a megfertőződés tüneteit mutatja (12 év feletti személy). Ebben az esetben a további teendőket a tünetek és a gyermek egészségi állapota határozza meg:

- **Ha a gyermeke enyhe megfázásos tüneteket mutat** (tüsszögés és/vagy torokfájás és/vagy enyhe köhögés), **és jó az általános közérzete:** továbbra is járhat iskolába vagy napközi otthonos intézménybe.
- **Ha a gyermeke lázas, és jó az általános közérzete:** otthon kell maradnia. Csak akkor mehet újra iskolába vagy napközi otthonos intézménybe, ha már 24 órája nem volt láza. Ha a gyermek már három vagy több napja lázas, vegye fel a kapcsolatot a gyermekorvossal. Ha a gyermek további tüneteket (emésztőrendszeri panaszok, fejfájás, végtagfájdalom, a szag- és ízérzékelés elvesztése) is mutat, a további teendőket beszélje meg a gyermekorvossal.
- **Ha a gyermeke erősen köhög, és jó az általános közérzete:** otthon kell maradnia. Csak akkor mehet újra iskolába vagy napközi otthonos intézménybe, ha a köhögés három nap elteltével jelentős mértékben javult. Ha a gyermek már több mint három napja erősen köhög, vegye fel a kapcsolatot a gyermekorvossal. Ha a gyermek további tüneteket (emésztőrendszeri panaszok, fejfájás, végtagfájdalom, a szag- és ízérzékelés elvesztése) is mutat, a további teendőket beszélje meg a gyermekorvossal.
- **Ha a gyermekének láza van vagy erősen köhög és/vagy rossz az általános közérzete:** a teendők megbeszélése érdekében vegye fel a kapcsolatot közvetlenül a gyermekorvossal.

Hogyan történik az új koronavírusos 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.

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 kezeltetni kell. Ne várjon sokáig, kérjen segítséget: hívjon orvost!

Mikor kell elvégeztetnem a koronavírusetesztet?

Ha betegnek érzi magát vagy az új koronavírus tüneteit észleli magán, akkor maradjon otthon, válaszolja meg a koronavírus-ellenőrző kérdőív ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.check.bag-coronavirus.ch)) kérdéseit, vagy hívja fel orvosát. A lehető legpontosabban válaszolja meg az online kérdőív kérdéseit vagy a telefonon feltett kérdéseket. Ezt követően cselekvési ajánlásokat kap és esetlegesen utasítást a teszt elvégeztetésére. Maradjon otthon, amíg nem kapta meg a teszt eredményét.

Hol tudom a tesztet elvégeztetni?

A tesztelést orvosok, kórházak vagy erre kijelölt tesztközpontok végzik. Ön önállóan megválaszolhatja a koronavírus-ellenőrző kérdőív ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.check.bag-coronavirus.ch)) kérdéseit. Ha a teszt alapján javasolt elvégeztetnie a tesztet, megfelelő utasításokat fog kapni ennek módjáról.

A www.ch.ch/fr/coronavirus oldalról eljuthat a kantonok internetoldalaira, ahol megtalálja az új koronavírussal kapcsolatos információkat és kapcsolattartási adatokat.

Mikor vállalja át az állam a PCR-teszt költségeit?

Az állam 2020. június 25. óta átvállalja a teszt költségeit (molekulárbiológiai PCR-vizsgálat), ha teljesülnek a BAG szerinti kritériumok. Ez például akkor fordulhat elő, ha a Covid-19-re utaló tünetei vannak, és az orvos elrendeli az új koronavírussal való megfertőződés tesztelését. További kritérium a SwissCovid alkalmazás fertőzött kontaktszemélyről szóló jelentése.

Ha a BAG szerinti tesztkritériumok nem állnak fenn, az állam nem vállalja át a teszt költségeit. Ilyen eset állhat fenn, ha Önnek utazáshoz van szüksége a teszt eredményére, vagy a munkáltatója kérésére készített tesztet.

Összejövetelek, rendezvények és szabadidős tevékenységek

Mely rendezvények megtartása tilos?

Közterületen tilos 15 fő feletti spontán összejöveteleket tartani. Közterületnek számít többek között minden közös használatú tér, gyalogút és parkolóhely.

Milyen szabályok vonatkoznak a nyilvános és zártkörű rendezvényekre?

A baráti és családi körben (nem közterületen, pl. otthon) megtartott zártkörű rendezvényeken **legfeljebb 10 személy** vehet részt. A zártkörű rendezvényeket lehetőség szerint kerülni kell.

Tilos **több mint 50 fős** rendezvényeket tartani. Ez vonatkozik a sport-, kulturális és egyéb rendezvényekre egyaránt, kivételt képeznek a parlamenti és önkormányzati ülések. A politikai demonstrációk és népszavazási vagy más kezdeményezésre vonatkozó aláírásgyűjtések továbbiakban is megengedettek, akárcsak eddig, a szükséges biztonsági intézkedések betartása mellett.

Milyen szabályok vonatkoznak a sport- és kulturális rendezvényekre?

A sport- és kulturális szabadidős rendezvények zárt térben 15 főig engedélyezettek, ha be lehet tartani a megfelelő távolságot és a résztvevők maszkot viselnek. A maszkviseléstől el lehet tekinteni, ha elég nagy légtérű a helyiség, pl. teniszcsarnokok vagy más nagyobb csarnokok esetében. A szabadban csak a távolságtartás betartására kell ügyelni. Kontaktsportokat üzni tilos. A szabályok nem vonatkoznak a 16 év alatti gyermekekre.

A professzionális sportolók és művészek esetében edzések és versenyek, valamint próbák és fellépések megtartása engedélyezett. Miután éneklés során különösen sok csepp kerül a levegőbe, amatőr kórusok összejövetelei tilosak, a professzionális kórusok próbákat tarthatnak.

Milyen szabályok vonatkoznak a bárokra és éttermekre?

- Egy asztalnál legfeljebb 4 vendég foglalhat helyet. Kivételt képeznek ez alól a gyermekes családok.
- Az éttermek és bárók 23:00 és 06:00 óra között kötelesek zárva tartani.
- Az éttermekben és bárókban kötelező ülve tartózkodni: ételt és italt csak ülve szabad fogyasztani.

Milyen szabályok vonatkoznak a diszkókra és táncos szórakozóhelyekre?

A diszkók és táncos szórakozóhelyek nem nyithatnak ki, a táncos rendezvények megtartása tilos.

Otthoni munkavégzés

Ha van rá lehetőség, dolgozzon otthonról. Ezzel csökkenti a kontaktusok számát és ezáltal a vírus továbbterjedését. Azokra a munkavállalókra, akiknek nincs lehetőségük otthonról dolgozni, a munka törvénykönyve az irányadó: a munkáltató köteles megfelelő intézkedésekkel óvni a dolgozók egészségét.

További információk

Hol található további információkat az anyanyelvemen?

A migesplus.ch internetes platformon a Covid-19 megbetegedéssel és egyéb egészségügyi kérdésekkel kapcsolatos számos további, megbízható információ található:

<https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19>

Van segítség.

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 higiéniai és viselkedési szabályokat mindig be kell tartani.

Aggódik vagy szüksége van valakire, akivel beszélhet?

Itt talál információkat:

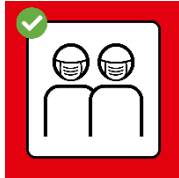
- az interneten a www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch oldalon
- Telefonos tanácsadás a 143 hívószámon („Die Dargebotene Hand” svájci segélyszervezet)

Veszélyeztetve érzi otthon magát? Segítségre vagy védelemre van szüksége?

- A következő oldalakon telefonszámokat és email-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 kérdésre választ kap az új koronavírussal kapcsolatban.
- **Ha nincs háziorvosa**, a **Medgate** a **0844 844 911** hívószámon az év minden napján, éjjel-nappal rendelkezésre áll.



Maszk

Svájcban sok helyen kötelező a maszkviselés. Általános szabály: viseljen maszkot, ha nincs otthon és nem tudja folyamatosan tartani a 1,5 méteres távolságot a többi emberrel szemben. A maszknak mindig el kell takarnia az orrot és a száját.

A közterületen történő maszkviselés elsősorban a többi ember védelmét szolgálja. A megfertőződött személy – tudtán kívül – már a tünetek jelentkezése előtt két nappal is fertőző lehet. Ha tehát szűk helyen mindenki maszkot visel, mindenki véd mindenkit. A maszk viselése nem jelent 100%-os védelmet, de az új koronavírus terjedése ezáltal lelassítható.

Hol kötelező maszkot viselni?

- **Kötelező maszkot viselni a tömegközlekedési eszközökön és repülőgépeken:** az alábbi közlekedési eszközökön és azok területén kötelező maszkot viselni:
 - vonat, villamos, busz
 - hegyi és drótkötélpályás felvonók
 - hajó
 - repülő (minden Svájcban induló és Svájcba érkező menetrend szerinti és charterjárat)
 - peronon, villamos- és buszmegállóban, akkor is ha ezek nem zárt térben találhatók
 - pályaudvarokon, reptereken és a tömegközlekedési eszközök egyéb megközelítési lehetőségein, akkor is ha ezek nem zárt térben találhatók
- **Svájcban kötelező maszkot viselni minden nyilvános területen:** kötelező a maszkviselés az intézmények és vállalatok nyilvános területein, zárt és külterületen egyaránt, mint például:
 - üzletek, bevásárlóközpontok, bankok és posták
 - múzeumok, könyvtárak, mozik, színházak és hangversenytermek
 - állatkertek és botanikus kertek
 - éttermek, bárók, játékszalonok és szállodák (a szállodai szoba kivételével)
 - uszodák, sporttelepek és fitnesztermek recepciója és öltözőhelyiségei
 - egészségügyi intézmények, orvosi rendelők és kórházak és ápolási intézmények nyilvános helyiségei
 - templomok és vallási intézmények
 - szociális intézmények, tanácsadóhelyek és szálláshelyek
 - közigazgatási intézmények – például szociális szolgáltatók, bíróságok – a nagyközönség számára hozzáférhető helyiségei, illetve az országgyűlés és önkormányzati ülések nagyközönség számára hozzáférhető beltéri helyiségei
 - piacok, beleértve a karácsonyi vásárokat is
- **Kötelező maszkot viselni minden közterületen:** minden közterületen – ide értve az utcákat, járdákat, parkokat és játszótereket is – kötelező maszkot viselni az alábbiak szerint:
 - város- és faluközpontok zsúfolt sétálóutcaiban,
 - mindenhol, ahol annyi ember tartózkodik, hogy nem tudja tartani a 1,5 méteres távolságot; ez vonatkozik arra az esetre is, ha útközben barátokkal vagy ismerősökkel találkozunk, és nem tudják tartani a szükséges távolságot.
- **Kötelező maszkot viselni zárt térben végzett munka során:** munkahelyén minden zárt térben kötelező maszkot viselni, kivéve, ha külön helyiségben dolgozik, vagy tudja tartani a 1,5 méteres távolságot munkatársaival, illetve ha biztonsági okokból nem viselhet maszkot.
- **Kötelező maszkot viselni a középiskolákban:** a középiskolákban, például gimnáziumokban, szakmunkás vagy szakközépiskolákban kötelező a maszkviselés. A tanulók, oktatók és az egyéb iskolai dolgozók kötelesek maszkot viselni. A kötelező maszkviselés a tanítás során, illetve az iskola egész területére, udvarára is érvényes.

Kisgyermek és más személyek kivétel képezhetnek?

12 év alatti gyermekek, illetve azok a személyek, akik – különleges, főként egészségügyi okokból – nem tudnak maszkot viselni, nem kötelesek maszkot viselni.

Ha nincs nálam maszk, eltakarhatom az arcom és az orrom sállal vagy kendővel?

Nem, sállal vagy kendővel nem helyettesíthető a maszkviselési kötelezettség. A sál nem véd megfelelően a megfertőződéssel szemben, és embertársai számára sem nyújt megfelelő védelmet. Kötelező higiéniai maszkot vagy gyári textilmaszkot viselni.

Utazás/Svájcbba történő beutazás

2020. július 6. óta a bizonyos területekről Svájcbba történő beutazást követően köteles mindenki 10 napra karanténba vonulni.

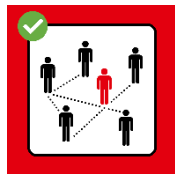
Ez az intézkedés a nemzetközi személyszállítást érintő, az új koronavírus (Covid-19) visszaszorítására irányuló intézkedésekről szóló rendeleten alapul, és az olyan országból vagy térségből történő beutazásra vonatkozik, ahol a koronavírussal való megfertőződés fokozott kockázata áll fenn.

A beutazást követő két napon belül jelentkezzen az [illetékes kantonális hatóságnál](#), majd kövesse a hatóság utasításait.

Aki nem vonul karanténba és nem tesz eleget a jelentkezési kötelezettségnek, a járványügyi törvény értelmében vett törvénysértést követ el, amelyre 10 000 svájci frankig terjedő büntetés szabható ki.



Azon országok és térségek listája, ahol a koronavírussal való megfertőződés fokozott kockázata áll fenn, a kantonális szervek elérhetőségei és a karantén alóli mentességre vonatkozó információk az alábbi oldalon olvashatók:
www.bag.admin.ch/entry



A koronavírusteszt és a fertőzöttekkel való érintkezés nyomon követése megszakítja a fertőzési láncot.

Miért fontos mindkét intézkedés?

A megközelítőleg „normális” élet folytatása érdekében a betegség tüneteit tapasztaló személyeken azonnal el kell végezni az új koronavírus tesztjét akkor is, ha a tünetek enyhék. A tesztelés mellett az is lényeges, hogy a nyomonkövethetőség érdekében mindenki megadja a kapcsolattartási adatait, pl. az étteremben. A fertőzött személy ugyanis már akkor fertőző lehet, amikor még egészségesnek érzi magát. A fertőzési láncot ily módon megszakítja a tesztelés és a fertőzöttekkel való érintkezés nyomon követése.

Ha a koronavírus-teszt pozitív volt, megkezdődik a fertőzöttekkel való érintkezés nyomon követése.

- A kantonális hatóságok a fertőzött személlyel közösen felderítik, kivel az illető volt szoros kapcsolatban.
- A hatóságok tájékoztatják a kontaktszemélyeket a lehetséges megfertőződésről és a további teendőkről.
- Az érintetteknek akkor is karanténba kell vonulniuk, ha nem észlelnek magukon tüneteket. A karantén a megfertőződött személlyel történt utolsó találkozástól számított tíz napig tart.
- Ha ez idő alatt nem állapítják meg, hogy megfertőződött, a hatóságok megszüntetik a karantént.



SwissCovid alkalmazás

A mobiltelefonokra kifejlesztett SwissCovid alkalmazás segítségével az új koronavírus ellenőrizetlen terjedését kívánjuk megakadályozni. Minél többen használják a SwissCovid alkalmazást, annál inkább hozzá tud járulni a védekezéshez. Aki hosszabb ideig tartózkodott legalább egy ember közelében, akin később pozitív koronavírus-tesztet végeztek, az alkalmazáson keresztül – a magánélet tiszteletben tartása mellett – tájékoztatást kap a lehetséges megfertőződésről és a további teendőkről. Az alkalmazás használata ingyenes és önkéntes alapon történik. Letölthető az Apple App-Store-jából vagy a Google Play Store-jából.

A SwissCovid alkalmazás segítséget nyújt a fertőzési láncok gyorsabb megállításában.

A mobiltelefonokra (Android/iPhone) kifejlesztett SwissCovid alkalmazás hozzájárul az új koronavírus terjedésének visszaszorításához. Kiegészíti a fertőzöttel való érintkezés – azaz az újabb megfertőzések – kantonális hatóságok által folytatott nyomon követését, és ezáltal segít megállítani a fertőzési láncokat.

A SwissCovid alkalmazás elérhető az Apple Store-ban és a Google Play Store-ben (a következő nyelveken: német, francia, olasz, rétoromán, albán, bosnyák, angol, horvát, portugál, szerb, spanyol; és hamarosan török és tigrinya nyelven.)

- [Google Play Store Androidhoz](#)
- [Apple Store iOS-hez](#)

A SwissCovid alkalmazás használata ingyenes és önkéntes alapon történik. Minél többen telepítik és használják az alkalmazást, annál hatékonyabban támogatja az új koronavírus elleni védekezést.

Hogyan működik a SwissCovid alkalmazás?

Telepítse a SwissCovid alkalmazást Apple vagy Android mobiltelefonján. Ezután nincs más teendője, mint magával hordani a telefont bekapcsolt bluetooth funkcióval. A mobiltelefon bluetooth-on keresztül titkosított azonosítókat, hosszú, véletlenszerű számsorokat, úgynevezett ellenőrzőösszegeket küld ki. Két hét elteltével minden ellenőrzőösszeg automatikusan törlődik a készülékről.

Az alkalmazás anonim módon méri a többi mobiltelefonhoz képest fennálló távolságot és időtartamot. Feljegyzi, ha **szoros kapcsolat** állt fenn (közelebb mint 1,5 méter távolságban és egy nap során összesen 15 percnél hosszabb ideig). Ilyen esetben ugyanis fennáll a vírus átterjedésének lehetősége.

A jelzés módja

Ha egy a SwissCovid alkalmazást használó személy koronavírustesztje pozitív, az illető a kantonális hatóságoktól kap egy kódot (covid kód). Csak ezzel a kóddal tudja az alkalmazáson belül aktiválni az értesítési funkciót, amely figyelmezteti azokat a felhasználókat, akikkel a fertőzés időszakában (két nappal a betegség tüneteinek jelentkezése előtt) szoros kapcsolatban állt. A kód megadásával az értesítés automatikusan és anonim módon történik meg.

Az érintettek ezután felhívhatják az alkalmazás által megnevezett információs vonalat és tisztázhatják a további teendőket. A felhasználók magánéletének védelme ugyanakkor mindenkor biztosított. Ha az értesített személynél már jelentkeztek a betegség tünetei, maradjon otthon, kerülje az érintkezést másokkal, válaszolja meg a koronavírus-ellenőrző kérdőív kérdéseit, vagy hívja fel orvosát.

Ezzel a szolidáris hozzáállással mindannyian hozzájárulhatunk a fertőzési lánc megszakításához.

A személyiségi jogok védelme

A SwissCovid alkalmazás által gyűjtött adatok csak helyileg, a mobiltelefonon tárolódnak. Az alkalmazás nem továbbít személyre vagy helyre vonatkozó adatokat semmilyen központi tárhelyre vagy szerverre. Ezért senki nem tudja rekonstruálni, hogy ki kivel találkozott és hol került sor a találkozásra. Ha elmúlt a járványveszély, vagy ha az alkalmazás nem bizonyul hatékonynak, a rendszert leállítják.

Jelzést kaptam a SwissCovid alkalmazástól, hogy fennáll annak veszélye, hogy megfertőzöttem. Van jogom tesztet végeztetni?

Igen, ha kapott jelzést a lehetséges megfertőződésről, ingyen tesztet végeztethet magán.

A teszt felismeri, ha valaki már fertőzött, de még nincsenek tünetei. A tesztet lehetőség szerint a valószínűsíthető megfertőzést követő 5 napon belül kell elvégezni.

Ha a teszt pozitív, az illetékes kantonális szerv felveszi Önnel a kapcsolatot, és tájékoztatja a további teendőkről. Ennek célja, hogy megakadályozzuk a vírus továbbterjedését.

Jár nekem továbbra is fizetés, ha a lehetséges megfertőződésről szóló jelzést követően úgy döntök, hogy otthon maradok?

Ha jelzést kapott az esetleges megfertőződésről, hívja fel a SwissCovid információs vonalat (a telefonszámot a SwissCovid alkalmazás megküldi a jelzésben), ahol választ kaphat az ilyen jellegű kérdéseire.

Alapszabály szerint a munkáltató nem köteles folyamatos fizetést biztosítani, ha Ön az esetleges megfertőződésre vonatkozó jelzés alapján otthon marad.

Erre csak az illetékes kantonális hatóságok által elrendelt karantén esetén köteles.

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 vírusszaládkhoz 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 „coronavirus disease 2019”, magyarul „koronavírussal 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