

**CUM SĂ
NE PROTEJĂM.**

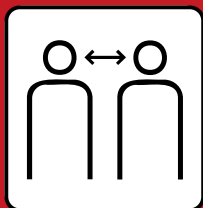


Data actualizării 03.12.2020

STOP CORONAVIRUS



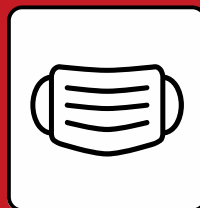
Întâlniți-vă
cu cât mai puține
persoane.



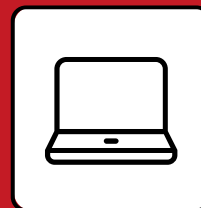
Păstrați distanța.



Purtarea măștii de
protecție este
obligatorie, dacă
păstrarea
distanței nu este
posibilă.



Folosirea măștii de
protecție în spațiile
publice deschise și
închise precum și în
mijloacele de
transport în comun
este obligatorie.



Dacă este posibil
lucrați de
acasă.



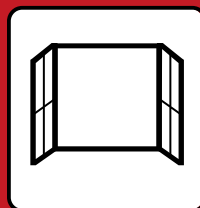
Spălați-vă bine pe
mâini.



Tușiți și strănutați
în pliul cotului
sau în
batiste.



Nu dați mâna
cu nimeni.



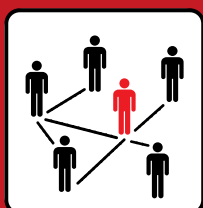
Aerisiți de mai
multe ori zilnic.



Adunarea
spontană
a mai mult de 15
persoane în
spațiile publice
este interzisă.



În cazul apariției
simptomelor
solicitați imediat
testarea și
rămâneți acasă.



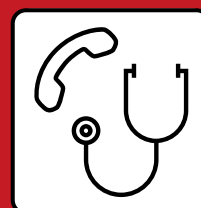
Comunicați date-
le dvs. de contact
complete, pentru
a putea fi
contactat(ă)
oricând.



Pentru oprirea
lanțului de
infecții:
descărcați și
activați aplicația
Swiss Covid














Dacă rezultatele
testului sunt
pozitive: izolați-vă.
În caz de contact
cu o persoană
testată pozitiv:
carantinați-vă.



Contactați
telefonic
medicul de familie
sau unitatea de
primiri urgențe,
înainte de a vă
prezenta.

www.foph-coronavirus.ch

În anumite cantoane sunt impuse
reguli mai stricte

Întrebările frecvente și răspunsurile referitoare la noul coronavirus	4
1. Infectarea și riscurile	5
1.1 De ce sunt aceste reguli de igienă și de comportament atât de importante?	5
1.2 Ce categorie de persoane este expusă riscurilor în mod special? 	5
1.3 Faceți parte din categoria de persoane expuse riscurilor în mod special? Protejați-vă precum menționat în continuare.	6
1.4 Persoanele însărcinate sunt foarte expuse la riscul de infectare cu Covid-19. Aspectele de luat în considerare: 	6
1.5 Cum se transmite noul coronavirus?	7
1.6 Care este durata intervalului dintre infectare și de îmbolnăvire? Și când prezintă o persoană risc de infectare 	7
2. Simptomele, diagnosticarea și tratamentul	8
2.1 Care sunt simptomele în cazul îmbolnăvirii cu noul coronavirus?	8
2.2 Cum acționez dacă prezint simptome de Covid-19? 	8
2.3 Ce este Chestionarul Coronavirus?	9
2.4 Copilul meu nu a împlinit încă 12 ani, dar prezintă simptome. Cum trebuie să acționăm? Poate merge copilul la școală sau la grădiniță? 	9
2.5 Care este tratamentul potrivit în cazul îmbolnăvirii cu noul coronavirus?	10
2.6 Suferiți de probleme sau simptome sau aveți sentimentul că suferiți de o boală, care nu au nicio legătură cu noul coronavirus?	10
3. Testele	11
3.1 Când trebuie să solicit testarea pentru noul coronavirus? 	11
3.2 Unde pot solicita testarea? 	11
3.3 În ce condiții sunt preluate de către stat costurile testelor PCR sau ale testelor rapide antigen? 	11
4. Identificarea contactelor, izolarea și carantina	12
4.1 Ce înseamnă izolare și carantină? De ce sunt cele două măsuri atât de importante? 	12
4.2 Ce înseamnă identificarea contactelor? 	12
4.3 Măsurile de luat în cazul intrării în contact cu o persoană infectată cu coronavirus 	13

4.4	Pe durata perioadei de carantină pot să ies ocazional afară, la plimbare, la aer proaspăt sau la cumpărături? N	14
5.	Aplicația SwissCovid N	14
5.1	Cum funcționează aplicația SwissCovid de detectare a a întâlnirii cu alți utilizatori? N	14
5.2	Cum trebuie să acționez, dacă aplicația SwissCovid mă informează, că a apărut riscul unei infectări? N	15
6.	Măștile de protecție	15
6.1	Unde este obligatorie folosirea măștii de protecție?	15
6.2	În cazul obligației de purtare a măștii de protecție sunt situații de excepție referitoare la copii mici și la alte persoane?	16
6.3	Dacă nu am mască: Pot să-mi acopăr chipul și nasul cu un fular sau cu orice altă bucată de haină?	16
7.	Adunările, evenimentele și activitățile recreative	17
7.1	Ce fel de adunări sunt interzise?	17
7.2	Care sunt regulile valabile în cazul evenimentelor publice și private?	17
7.3	Care sunt regulile aplicabile în cazul activităților sportive și culturale desfășurate cu scop recreativ?	17
7.4	Care sunt regulile aplicabile în cazul restaurantelor și barurilor?	17
7.5	Care sunt regulile aplicabile în cazul discotecilor și al sălilor de dans?	18
8.	Telemunca	18
9.	Călătoriile/intrarea în Elveția	18
9.1	Care sunt aspectele de luat în considerare când călătoresc din străinătate în Elveția? Care sunt regulile valabile în cazul călătoriilor înspre Elveția?	18
10.	Găsirea de ajutor	19
10.1	Unde pot găsi mai multe informații în limba mea maternă?	19
10.2	Ce pot să fac, dacă în spital limba vorbită de mine nu este vorbită sau înțeleasă?	19
10.3	Trebuie să rămâneți acasă și aveți nevoie de alimente sau de medicamente? Sau doriți să ajutați o persoană?	19
10.4	Sunteți îngrijorat(ă) și doriți să vorbiți cu cineva?	19
10.5	Vă simțiți în pericol acasă? Aveți nevoie de ajutor sau de protecție?	19
11.	Alte informații	20

Întrebările frecvente și răspunsurile referitoare la noul coronavirus

La sfârșitul anului 2019 a apărut o nouă boală foarte contagioasă. Această boală este denumită „Covid-19”. Această boală este cauzată de noul coronavirus, care într-un timp foarte scurt s-a răspândit pe toată planeta. Această fișă informativă eliberată de Biroul Federal de Sănătate Publică din Elveția (BAG) conține răspunsurile la cele mai frecvente întrebări referitoare la noul coronavirus

Infectarea cu noul coronavirus poate avea consecințe grave. În cazul anumitor persoane această boală poate fi fatală. Din acest motiv este necesară protecția împotriva noului coronavirus.

Răspunderea individuală rămâne importantă: În scopul prevenirii infectării respectați regulile de igienă și de comportament menționate ilustrativ pe pagina titlul a acestui document, precum și pe afișele Autorității de Sănătate Publică din Elveția. Astfel de reguli de igienă și de comportament, sunt, printre altele: spălați-vă pe mâini cu săpun în mod regulat și păstrați distanța față de celelalte persoane.

Obligațiile și interdicțiile curente:

- Obligație extinsă a folosirii măștii de protecție:
 - Purtarea obligatorie a măștii de protecție în centrele de orașe și de sate aglomerate, în spațiile interne și externe ale unităților și fabricilor, accesibile publicului
 - Purtarea măștii de protecție în spațiile publice este obligatorie: în mijloacele de transport în comun, în avioane, în gări, în stații și în aeroporturi
 - Purtarea măștii de protecție în școlile generale și în școlile profesionale este obligatorie (de ex. în școlile generale și în licee, în școlile profesionale și în liceele profesionale)
 - Purtarea măștii de protecție este obligatorie în cazul desfășurării activităților profesionale în spații închise, cu excepția biroului propriu, dacă păstrarea distanței recomandate este posibilă.
- Limitarea evenimentelor și a adunărilor (notă: noțiunea de persoane participante include și copii)
 - Interdicție de organizare de evenimente private cu participarea a peste 10 persoane
 - Interdicție de organizare de evenimente publice cu participarea a peste 50 de persoane
 - Interdicția de organizare de adunări spontane cu participarea a 15 persoane în spații publice
- Regulile valabile în cazul restaurantelor și barurilor:
 - În restaurante și în baruri folosirea locurilor de ședere este obligatorie: Consumul de alimente și băuturi este permisă doar în poziție de ședere
 - În restaurante pot fi folosite maxim patru locuri la o masă (cu excepția familiilor cu copii)
 - Funcționarea localurilor de tip club, discotecă și a cluburilor de dans este interzisă
 - Funcționarea restaurantelor și barurilor în intervalul orar 23:00- 06:00 este interzisă
- Regulile valabile în cazul activităților sportive și culturale:
 - Activitățile recreative de timp liber: Desfășurarea activităților împreună cu mai mult de 15 persoane și practicarea sporturilor de contact sunt interzise; în spațiile închise folosirea măștii de protecție și păstrarea distanței este obligatorie; în spațiile deschise este obligatorie purtarea măștii de protecție sau păstrarea distanței; copii din școli pot desfășura activități sportive în continuare în mod neobstrucționat.
 - Spațiile culturale (muzică, teatru, dans și alte activități similare): În cazul activităților laice este permisă participarea a maxim 15 persoane, cu condiția respectării obligației de purtare a măștii de protecție și a regulilor privind păstrarea distanței . În domeniul profesional probele și spectacolele sunt permise.

- Spectacolele corurilor sunt interzise, probele sunt permise doar în cazul corurilor profesioniste.
- În cazul universităților și a instituțiilor de studii superioare activitățile educaționale trebuie desfășurate online
- Dacă este posibil, lucrați de acasă
- Persoanele care sosesc în Elveția au obligația de a se supune măsurilor de carantinare

Notă: În anumite cantoane sunt impuse reguli mai stricte.

1. Infectarea și riscurile

1.1 De ce sunt aceste reguli de igienă și de comportament atât de importante?

Noul coronavirus este un nou tip de virus, împotriva căruia oamenii nu au dezvoltat încă **nicio imunitate (sistem imunitar)**. **Acest virus se răspândește și îmbolnăvește repede**. Din acest motiv, răspândirea noului coronavirus trebuie încetinită cât mai mult posibil. Trebuie protejate în special persoanele, care prezintă risc înalt de îmbolnăvire gravă (v. întrebarea următoare → Ce categorie de persoane este expusă riscurilor în mod special? ^N).

1.2 Ce categorie de persoane este expusă riscurilor în mod special? ^N

Astfel de persoane sunt:

- **Persoanele în vârstă** (în cazul persoanelor în vârstă riscul infectării cu noul coronavirus crește în mod semnificativ, odată cu înaintarea în vârstă. Începând cu vârsta de 50 de ani riscul spitalizării crește. Creșterea riscurilor este cauzată și de existența altor boli.)
- **Femeile însărcinate**
- **Persoanele adulte care suferă deja de următoarele boli:**
 - Hipertensiune
 - Afecțiuni cardio-vasculare
 - Diabet
 - Boli cronice la nivelul aparatului respirator
 - Cancer
 - Afecțiunile și terapiile care implică slăbirea sistemului imunitar
 - Persoanele puternic supraponderale (obezitate, indice de masă corporală de 40 sau mai mare)

În cazul în care aveți dubii legat de faptul, dacă vă încadrați în categoria persoanelor periclitare, vă rugăm contactați medicul dvs. de familie.

Prin respectarea strictă a regulilor de igienă și de comportament, asigurăm protecție pentru aceste persoane. Prin respectarea regulilor menționate facilităm aplicarea tratamentelor corespunzătoare pentru aceste persoane cu boli grave, în unitățile sanitare. În secțiile de terapie intensivă numărul saloanelor și a ventilatoarelor este limitat.

1.3 Faceți parte din categoria de persoane expuse riscurilor în mod special? Protejați-vă precum menționat în continuare. N

Pentru a vă proteja și pentru a preveni în mod eficient infectarea, recomandăm să acționați în mod consecvent conform regulilor de igienă și de comportament. Sunt valabile următoarele recomandări:

- Spălați-vă bine pe mâini cu săpun în mod regulat.
- Păstrați distanța față de celelalte persoane (minim 1,5 metri).
- Respectați regulile privind obligativitatea purtării măștii. Folosiți masca în cazul în care păstrarea distanței de 1,5 metri față de alte persoane nu este posibilă.
- Acționați conform regulilor de igienă și de comportament, chiar și în cazurile în care vă întâlniți cu prietenii sau cu familia. De exemplu, când consumați alimente sau băuturi, folosiți ustensile și pahare separate etc.
- Evitați grupurile mari de persoane. Evitați orele de vârf, în special în locurile în care se adună numeroase persoane (de exemplu, mijloacele de transport în comun sau gările, cumpărăturile de sâmbătă).

În cazul în care prezentați un simptom sau mai multe simptome de boală, (v. întrebarea → Care sunt simptomele în cazul îmbolnăvirii cu noul coronavirus?) **În acest caz contactați medicul dvs. de familie sau mergeți la spital și solicitați testarea. Acționați astfel chiar și la sfârșit de săptămână.** Descrieți simptomele și menționați că faceți parte din categoria persoanelor cu risc înalt de expunere.

1.4 Persoanele însărcinate sunt foarte expuse la riscul de infectare cu Covid-19. Aspectele de luat în considerare: N

În cazul în care sunteți însărcinată, protejați-vă împotriva infectării cu noul coronavirus. Vă recomandăm să acționați conform sugestiilor noastre referitoare la persoanele cu risc înalt de expunere (v. întrebarea anterioară → Faceți parte din categoria de persoane expuse riscurilor în mod special? Protejați-vă precum menționat în continuare.).

Conform prevederilor menționate în legea privind protecția mamelor din Elveția, la locul de muncă angajatorii au obligația de a implementa toate măsurile necesare prevenirii infectării cu noul coronavirus a persoanelor însărcinate. În cazul în care implementarea unor astfel de măsuri nu este posibilă, angajatorii au obligația de a oferi soluții alternative. În cazul în care continuarea activității profesionale nu este posibilă, medicul dvs. ginecolog este îndreptățit la eliberarea unei interdicții de continuare a desfășurării activităților profesionale.

Rezultatele noilor cercetări arată faptul că în cazul persoanelor însărcinate, infectarea cu noul coronavirus se manifestă în formă gravă, în special, dacă persoana însărcinată este supraponderală, dacă are o vârstă înaintată sau dacă suferă de anumite boli. În prezent multe dintre aspectele legate de legătura dintre sarcină și Covid-19 sunt neclare. Cu toate acestea recomandăm implementarea tuturor măsurilor speciale necesare protejării mamei și copilului.

În cazul apariției simptomelor vă rugăm contactați medicul dvs. ginecolog, în scopul stabilirii măsurilor de luat și solicitați testarea.

1.5 Cum se transmite noul coronavirus?

Transmiterea virusului are loc cel mai frecvent prin contact strâns și lung: în cazul în care, față de o persoană infectată este păstrată o distanță mai mică de 1,5 metri, fără implementarea măsurilor de protecție (măsuri de protecție: de ex. ambele persoane poartă masca de protecție). Cu cât este contactul mai lung și mai strâns, cu atât mai mare este posibilitatea infectării.

Noul coronavirus se transmite astfel:

- Prin **stropi și aerosoli** Respirația, vorbitul, strănutul sau tusele persoane infectate poate cauza depunerea stropilor cu conținut de virus direct pe membrana mucoasă a nasului, în gura sau în ochii celeilalte persoane aflată în imediata apropiere (<1,5 m).
- Transmiterea prin stropi fini (aerosoli) la o distanță mai mare, de obicei, nu are loc. Această modalitate de transmitere trebuie luată în considerare în special în cazul activităților, care impun un ritm de respirație accelerat. Astfel de activități sunt de exemplu, eforturile fizice, activitățile sportive, vorbitul cu ton ridicat sau cântatul. Această prevedere este valabilă și în cazul prezenței îndelungate în spații neaerisite sau aerisite necorespunzător, în special, dacă spațiile în cauză sunt de mici dimensiuni
- Prin **suprafețe și mâini:** Persoanele infectate și cu simptome de strănut și tuse pot elibera stropi contaminați, care pot ajunge pe mâinile dvs. sau pe alte suprafețe învecinate mâinilor. În cazul în care stropii menționați ajung pe mâinile unei alte persoane, survine riscul infectării acestei persoane, dacă persoana în cauză își atinge cu mâne gura, nasul sau ochii.

1.6 Care este durata intervalului dintre infectare și de îmbolnăvire? Și când prezintă o persoană risc de infectare ?

În cazul noului coronavirus „perioada de incubație“, adică intervalul dintre momentul infectării și apariția primelor simptome este de obicei de 5 zile. Însă sunt și situații în care durata perioadei de incubație este de 14 zile.

Persoanele afectate de noul coronavirus prezintă pericol de îmbolnăvire pentru o lungă perioadă de timp:

- **Începutul perioadei de infectare:** 2 zile înainte de apariția simptomelor. Asta înseamnă, că o persoană poate constitui sursă de infectare, înainte de apariția primelor simptome.
- **Pe durata persistării simptomelor. Riscul de infectare este cel mai mare.**
- **Sfârșitul perioadei de infectare:** În cazul manifestării bolii în formă ușoară, „riscul de infectare“ scade în mod semnificativ, după 10 zile de la data apariției simptomelor. Din acest motiv, regula de bază este: Intervalul de infectare încetează după 10 zile de la data apariției simptomelor. În cazul manifestării bolii în formă gravă, datele existente indică faptul că persoana afectată constituie sursă de infecție pentru o perioadă mai lungă.

Aspectele importante pe durata întregii perioade: păstrați distanța de 1.5 metri față de celelalte persoane și acționați conform regulilor de igienă și de comportament.

2. Simptomele, diagnosticarea și tratamentul

2.1 Care sunt simptomele în cazul îmbolnăvirii cu noul coronavirus?

Simptomele Covid-19:

Apar frecvent următoarele simptome:

- Dureri de gât
- Tuse (de obicei, uscate)
- Probleme de respirație
- Dureri la nivelul pieptului
- Febră
- Pierderea bruscă a simțului olfactiv și/sau a simțului gustativ

Pot apărea și următoarele simptome:

- Dureri de cap
- Stare generală de oboseală și stare de rău
- Dureri musculare
- Rinită
- Simptome la nivelul gastrointestinal (stare de rău, senzație de vomă, diaree, dureri abdominale)
- Iritații la nivelul pielii

Simptomele Covid-19 pot diferi în intensitate și pot fi și ușoare. De asemenea, pot apărea și diferite complicații, de ex. pneumonia.

În cazul în care prezentați un simptom frecvent sau mai multe simptome frecvente de Covid-19 este posibil să fiți infectat(ă) cu noul coronavirus. În acest caz solicitați imediat testarea și acționați în mod consecvent conform instrucțiunilor menționate la următoarea întrebare (→ Cum acționez dacă prezint simptome de Covid-19? **N**)

2.2 Cum acționez dacă prezint simptome de Covid-19? **N**

În cazul în care prezentați un simptom frecvent sau mai multe simptome frecvente de Covid-19 este posibil să fiți infectat(ă) cu coronavirus. În acest caz, acționați în mod consecvent conform următoarelor instrucțiuni:

- **Reduceți numărul contactelor:** Rămâneți acasă și evitați orice contact cu alte persoane.
- **Testarea:** solicitați imediat testarea. (v. întrebarea → [Unde pot solicita testarea?](#) **N**)
- **Până la sosirea rezultatelor testului:** Rămâneți acasă și acționați conform instrucțiunilor privind izolarea (www.bag.admin.ch/migration-covid-en). Evitați contactele cu alte persoane, până la sosirea rezultatelor testului.

În cazul în care aveți dubii, acționați astfel:

- **Recomandare privind testarea:** Completați Chestionarul Coronavirus (check.bag-coronavirus.ch) sau contactați telefonic medicul dvs. de familie. Răspundeți la toate întrebările menționate în chestionarul online sau adresate telefonic. După finalizarea procedurii vi se vor comunica măsurile corespunzătoare și dacă este cazul, vi se va recomanda testarea. Dacă este cazul, după vizualizarea rezultatelor Chestionarului Coronavirus sau la recomandarea medicului dvs. de familie, solicitați testarea și rămâneți acasă, până la sosirea rezultatelor testului.

- Dacă testarea nu este recomandată: Acordați atenție problemelor și simptomelor și în cazurile în care poate fi presupus faptul că acestea nu au legătură cu noul coronavirus. Dacă este cazul, contactați medicul dvs. de familie. Rămâneți acasă timp de 24 de ore după ameliorarea simptomelor. Această recomandare este valabilă și în cazul apariției de boli la nivelul aparatului respirator, cum este gripa.

Dacă faceți parte din categoria persoanelor cu risc înalt de expunere: În cazul apariției unui simptom sau mai multor simptome de Covid-19 contactați mediat telefonic un medic sau un spital (chiar și durata sfârșitului de săptămână) și solicitați testarea.

2.3 Ce este Chestionarul Coronavirus?

Completați **Chestionarul Coronavirus** pe pagina web www.check.bag-coronavirus.ch/screening și răspundeți la câteva întrebări pentru a beneficia de un tratament recomandat de Direcția Federală de Sănătate Publică din Elveția (pagina web este disponibilă în limbile germană, franceză, italiană și engleză).

Chestionarul Coronavirus poate fi vizualizat pe pagina web a cantonului Waadt, la adresa www.coronavirus.unisante.ch/evaluation.

Chestionarul despre coronavirus nu înlocuiește consilierea, diagnosticarea și tratamentul medical profesional. Simptomele menționate în chestionar pot apărea și în cazul altor boli, care necesită un alt tip de tratament.

În cazul apariției de simptome puternice sau în cazul agravării simptomelor sau dacă prezentați simptome, care vă neliniștesc, contactați imediat un medic. Acționați astfel chiar și la sfârșit de săptămână.

2.4 Copilul meu nu a împlinit încă 12 ani, dar prezintă simptome. Cum trebuie să acționăm? Poate merge copilul la școală sau la grădiniță?

Conform celor mai noi informații, și copii se pot infecta cu noul coronavirus. Spre deosebire de adolescenți și de adulți, copii sub vârsta de 12 ani prezintă rar simptome și transmit rar mai departe virusul către alte persoane.

Situația 1: Copilul și persoana de contact apropiată prezintă simptome

Copilul dumneavoastră prezintă simptomele Covid-19 și a intrat în contact strâns cu o persoană, care prezintă simptome de Covid-19 (persoană care a împlinit vârsta de 12 an). În acest caz modul de acționare depinde de rezultatele testului efectuat de persoana de contact apropiată:

- **Dacă în cazul persoanei de contact strâns rezultatele sunt pozitive:** Copilul dumneavoastră trebuie să rămână acasă și trebuie contactat medicul pediatru, în scopul efectuării testului. Medicul pediatru va comunica informațiile referitoare la continuarea procedurilor.
- **Dacă în cazul persoanei de contact strâns rezultatele testului sunt negative:** Copilul dumneavoastră poate merge la școală sau la grădiniță, doar dacă după 24 de ore nu prezintă febră sau dacă frecvența tusei s-a îmbunătățit.

Situația 2: Copilul prezintă simptome, fără contact cu persoane infectate

Copilul dumneavoastră prezintă simptomele Covid-19 dar nu a intrat în contact strâns cu o persoană, care prezintă simptome de Covid-19 (persoană care a împlinit vârsta de 12 an). În

acest caz, procedura aplicabilă depinde de simptomele și de starea de sănătate a copilului dumneavoastră:

- **Copilul dumneavoastră prezintă simptome ușoare de îmbolnăvire** (strănuturi și/sau dureri de gât și/sau tuse ușoare) și o **stare generală de sănătate bună**: Copilul dumneavoastră poate merge în continuare la școală sau la grădiniță.
- **Copilul dumneavoastră are febră și o stare generală de sănătate bună**: Copilul dumneavoastră trebuie să rămână acasă. Copilul dumneavoastră poate merge la școală sau la grădiniță, doar dacă după 24 de ore nu prezintă febră. Dacă starea de febră a copilului dumneavoastră durează trei zile sau mai mult, contactați medicul pediatru. În cazul în care la copilul dumneavoastră apar și alte simptome (probleme la nivelul abdomenului și al intestinelor, dureri de cap, dureri la nivelul membrelor, pierderea simțului olfactiv și/sau gustativ), contactați medicul pediatru, pentru a stabili procedura aplicabilă.
- **Copilul dumneavoastră tușește puternic și prezintă o stare generală de sănătate bună**: Copilul dumneavoastră trebuie să rămână acasă. Copilul poate merge la școală sau la grădiniță doar dacă atacurile de tuse devin mai slabe în termen de trei zile. Dacă atacurile de tuse persistă pentru o perioadă mai lungă de trei zile, contactați medicul pediatru. În cazul în care la copilul dumneavoastră apar și alte simptome (probleme la nivelul abdomenului și al intestinelor, dureri de cap, dureri la nivelul membrelor, pierderea simțului olfactiv și/sau gustativ), contactați medicul pediatru, pentru a stabili procedura aplicabilă.
- **Copilul dumneavoastră are febră sau tușește puternic și/sau starea sa generală de sănătate este deteriorată**: Contactați direct medicul pediatru, pentru a stabili procedura aplicabilă.

Informațiile generale privind modul de acționare în cazul copiilor care frecventează grădinița sau școala generală, și care prezintă simptome de boală sau de răceală, pot fi vizualizate pe fișa informativă emisă pentru părinți de către Die Deutschschweizer Volksschulämter-Konferenz (DVK) (Conferința Școlilor Generale cu Predare în Limba Germană din Elveția): www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten (disponibilitate în limbile: germană, franceză, italiană, engleză, croată/bosniacă/sârbă, portugheză, spaniolă, albaneză, arabă, tamilă, tigrinya și turcă)

2.5 Care este tratamentul potrivit în cazul îmbolnăvirii cu noul coronavirus?

În prezent nu există tratament potrivit, aplicabil în cazul îmbolnăvirii cu virusuri de tip coronavirus. Tratamentul este limitat la ameliorarea simptomelor. Persoanele bolnave trebuie izolate, în scopul protejării celorlalte persoane. În cazul agravării bolii este necesară, de obicei, internarea în secția de terapie intensivă. În anumite cazuri este necesară și folosirea ventilatoarelor.

2.6 Suferiți de probleme sau simptome sau aveți sentimentul că suferiți de o boală, care nu au nicio legătură cu noul coronavirus?

Problemele de sănătate, bolile și simptomele independente de noul coronavirus trebuie abordate în continuare cu seriozitate și trebuie tratate corespunzător. Solicitați imediat asistență medicală; nu așteptați prea mult: Contactați un medic.

4. Identificarea contactelor, izolarea și carantina

4.1 Ce înseamnă izolare și carantină? De ce sunt cele două măsuri atât de importante? N

Scopul măsurilor de izolare și de carantinare este întreruperea lanțului de infectare, în scopul încetării ritmului de răspândire a noului coronavirus. Persoanele confirmate pozitiv sau suspectate de infectare au obligația de a rămâne acasă și de a evita contactul cu alte persoane. Astfel, este posibilă limitarea noilor cazuri de infecție. Astfel, sunt identificate următoarele reguli:

Persoanele testate pozitiv pentru noul coronavirus au obligația de a se izola.

Persoanele suspectate de infectare cu noul coronavirus au obligația de a se carantina pentru o perioadă de 10 zile. Riscul de infectare crește în următoarele cazuri:

- În cazul intrării în contact strâns cu o persoană testată pozitiv pentru noul coronavirus. Aceasta este **carantina în cazul unui contact strâns** (carantina în caz de contact scurt).
- După prezența într-un stat sau un teritoriu cu rată înaltă de infectare. Aceasta este **carantina aplicabilă în cazul persoanelor care sosesc din străinătate** (pe scurt: carantina pentru călători).

Film: Linkul clipului video explicativ (disponibil în limbile germană, franceză, italiană, engleză): foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation

Pentru mai multe informații despre carantină și izolare vă rugăm consultați instrucțiunile referitoare la izolare, respectiv la carantină: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

4.2 Ce înseamnă identificarea contactelor? N

Identificarea contactelor înseamnă depistarea persoanelor de contact: Scopul identificării contactelor este depistarea persoanelor de contact strâns, infectate cu coronavirus.

Identificarea contactelor este recomandată în cazul tuturor persoanelor testate pozitiv în laborator pentru Covid-19 sau în cazul persoanelor spitalizate și suspecte de infecție cu Covid-19. Autoritatea cantonală competentă identifică persoanele de contact strâns și contactează aceste persoane.

Film: Linkul clipului video explicativ privind identificarea persoanelor de contact (disponibil în limbile germană, franceză, italiană, retoromană, engleză, albaneză, sârbă, portugheză, spaniolă): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

Identificarea contactelor are loc doar dacă rezultatele testului coronavirus sunt pozitive:

- În colaborare cu persoana infectată, autoritățile cantonului vor identifica persoanele cu care aceasta a intrat în contact strâns.
- Autoritățile vor informa persoanele de contact despre posibilitatea infectării și despre procedurile de urmat.
- Carantinarea este obligatorie chiar dacă persoanele în cauză sunt asimptomatice. În acest caz durata perioadei de carantină este de zece zile calculate de la data intrării în contact cu persoana infectată.
- Dacă pe durata perioadei menționate nu apar simptome de infecție, autoritățile competente vor anula carantina.

Aplicația SwissCovid facilitează identificarea contactelor: Aplicația facilitează identificarea persoanelor infectate, cu care utilizatorul a intrat în contact. Astfel, este posibilă întreruperea lanțului de infecție. Consultați capitolul → [Aplicația SwissCovid](#) ^N

Informații despre situația curentă: Identificarea contactelor constituie sarcina cantoanelor. Cantoanele dispun de posibilitatea definirii modurilor în care își gestionează resursele în cazul unei rate de infectare înaltă. În prezent, este posibil, ca autoritatea competentă a cantonului să nu vă contacteze imediat și să dispună izolarea sau carantina. **Astfel, dacă este cazul, este important să optați pentru autoizolare sau pentru autocarantină.** În cazul în care rezultatele testului dumneavoastră Covid-19 sunt pozitive., vă rugăm să notificați persoanele cu care ați intrat în contact strâns.

4.3 Măsurile de luat în cazul intrării în contact cu o persoană infectată cu coronavirus ^N

Ați intrat în contact cu o persoană testată pozitiv cu noul coronavirus? În acest caz, este posibil ca în următoarele zile să constituiți sursă de infectare, fără a fi conștient de acest fapt. În acest caz, măsurile de luat depind de faptul, dacă persoana de contact a fost testată pozitiv pe durata contactului sau dacă tipul de contact a fost unul strâns. În acest scop, vă rugăm răspundeți la următoarele întrebări:

Întrebarea 1: Persoana în cauză constituia sursă de infecție în momentul respectiv?

Intervalul de timp-cheie: o persoană constituie sursă de infecție cu 2 zile înainte de apariția simptomelor și timp de 10 zile după apariția primelor simptome. În cazul manifestării bolii în formă gravă, persoana afectată constituie sursă de infecție pentru o perioadă de timp mai lungă.

- Dacă ați intrat în contact cu persoana în cauză înainte de intervalul de timp menționat, infectarea nu este probabilă și astfel nu trebuie să intrați în carantină.
- Dacă ați intrat în contact cu persoana infectată, când aceasta constituia deja sursă de infectare, vă rugăm răspundeți la a doua întrebare:

Întrebarea 2: Contactul a fost „strâns“?

„Contact strâns“ înseamnă orice contact fizic cu risc de infectare. Cu cât a fost mai lung contactul cu persoana infectată, cu atât mai mare este posibilitatea infectării dumneavoastră. În cazul în care contactul s-a produs cu folosirea unor mijloace de protecție, de ex. un perete despărțitor sau dacă ambele persoane au folosit mască de protecție, contactul în cauză nu este considerată ca fiind contact strâns.

Acordați atenție următoarelor reguli de bază: Contact strâns înseamnă poziționarea la o altă persoană pentru o perioadă lungă de timp, fără păstrarea distanței corespunzătoare și fără utilizarea unor mijloace de protecție. „Perioadă lungă de timp“ înseamnă o perioadă mai lungă de 15 minute/zi (cumulat). „Distanță necorespunzătoare“ denotă orice distanță mai mică de 1,5 metri.

Acordați atenție următoarelor: Virusul nu dispune de cronometru. Astfel, intervalul de 15 minute menționat este un interval de referință. În cazul încăperilor înguste (de ex. în autovehicul) contactul poate fi „strâns“ și în cazul intervalelor de timp scurte.

4.4 Pe durata perioadei de carantină pot^Nă ies ocazional afară, la plimbare, la aer proaspăt sau la cumpărături?

Nu. Scopul carantinei este întreruperea lanțului de infectare cu noul coronavirus. Din acest motiv, evitați contactul fizic u alte persoane pe durata carantinei. Desigur, menținerea contactului prin telefon sau videotelefon este posibilă.

În cazul copiilor este valabilă următoarea situație de excepție: Pe durata perioadei de carantină copii pot ieși la aer proaspăt pentru o scurtă perioadă de timp. Trebuie menționat faptul că pe durata perioadei de carantină orice contact dintre copil și orice persoană cu excepția membrilor de familie, este interzis.

5. Aplicația SwissCovid ^N



Aplicația SwissCovid pentru telefoane mobile (Android/iPhone) este aplicația de identificare oficială a Statului Federal, fiind folosită pentru depistarea contactelor infectate cu noul coronavirus.

Aplicația contribuie la încetinirea răspândirii noului coronavirus. Astfel este completat modul clasic de „identificare contacte“, adică, identificarea persoanelor recent infectate în interiorul cantoanelor, fiind astfel facilitată întreruperea lanțului de transmitere.

Aplicația SwissCovid este disponibilă în magazinul Apple Store și Google Play Store:

- [Google Play Store pentru Android](#)
- [Apple Store pentru iOS](#)

Film: Linkul clipului video explicativ privind instalarea și activarea aplicației SwissCovid (disponibilitate în limbile germană, franceză, italiană, retoromană, engleză, albaneză, sârbă, portugheză, spaniolă): www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate

5.1 Cum funcționează aplicația SwissCovid de detectare a a întâlnirii cu alți utilizatori? ^N

Dacă aplicația este activată, telefonul mobil emite prin Bluetooth coduri de identificare (ID-uri). Aceste coduri sunt lanțuri de caractere lungi și generate în mod aleator, astfel identificarea utilizatorului nu este posibilă.

Dacă aplicația SwissCovid sau orice altă aplicație de proximitate/identificare este activată și telefoanele mobile care dispun de aceste aplicații sunt așezate aproape, cele două telefoane efectuează un schimb de ID.

Pentru mai multe informații vă rugăm consultați fișa informativă a aplicației SwissCovid: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

Film: Linkul clipului video explicativ privind aplicația SwissCovid (disponibil în limbile germană, franceză, italiană, retoromană, engleză, albaneză, sârbă, portugheză, spaniolă): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid

5.2 Cum trebuie să acționez, dacă aplicația SwissCovid mă informează, că a apărut riscul unei infectări? N

Vă rugăm acționați conform instrucțiunilor comunicate de aplicație.

- Protejați-vă mediul și timp de 10 zile evitați contactul cu alte persoane, în scopul prevenirii infectării acestora. Aplicația SwissCovid va comunica numărul de zile de implementare a acestei măsuri.
- Apelați numărul de informații SwissCovid și solicitați informații despre posibilitatea testării gratuite și despre modul de evitare a contactelor cu alte persoane. Numărul de telefon este afișat de aplicație, în cazul comunicării unei notificări.

În cazul apariției simptomelor de Covid-19 solicitați imediat testarea (v. întrebarea → Care sunt simptomele în cazul îmbolnăvirii cu noul coronavirus?)

6. Măștile de protecție

În Elveția folosirea măștilor de protecție este obligatorie în numeroase locuri (v. următoarea întrebare → Unde este obligatorie folosirea măștii de protecție?).

Regula generală: Purtați masca de protecție când nu sunteți acasă, sau dacă păstrarea distanței față de alte persoane nu este posibilă. Asigurați-vă că masca acoperă nasul și gura.

Scopul principal al folosirii măștii de protecție în locuri publice este protejarea celorlalte persoane. Persoanele infectate pot cauza în mod neintenționat infectarea altor persoane și cu două zile înainte de apariția simptomelor. În cazul în care într-o anumită încăpere fiecare persoană poartă mască de protecție, atunci fiecare persoană este protejată față de toate celelalte persoane. Deși masca de protecție nu oferă protecție 100%, prin folosirea ei contribuți semnificativ la încetinirea vitezei de răspândire a noului coronavirus.

6.1 Unde este obligatorie folosirea măștii de protecție?

- **Folosirea măștilor de protecție este obligatorie în mijloacele de transport și în avioane:** Purtarea măștii de protecție este obligatorie în următoarele mijloace de transport în comun și în următoarele domenii ale transportului în comun:
 - trenuri, tramvaie, autobuze
 - telecabine și mijloace de transport suspendate
 - vapoare
 - avioane (pe cursele de linie și de tip charter, care decolează din, sau aterizează în Elveția)
 - pe persoane și în stațiile de tramvai și de autobuze, și în situațiile în care acestea sunt amenajate în spațiu deschis
 - în gări, în aeroporturi și în alte spații cu acces public, și în situațiile în care acestea sunt amenajate în spațiu deschis
- **În toate spațiile publice de pe teritoriul Elveției:** Folosirea măștilor de protecție este obligatorie în toate spațiile unităților și fabricilor. Această prevedere este valabilă atât în

cazul spațiilor închise, cât și în cazul spațiilor deschise. Astfel de spații sunt, de exemplu:

- magazinele, centrele comerciale, băncile, oficiile poștale
 - muzeele, bibliotecile, cinematografele, teatrele și spațiile de concerte
 - grădinile zoologice și botanice și parcurile zoologice
 - restaurantele, barurile, sălile de jocuri și hotelurile (cu excepția încăperilor de cazare)
 - spațiile de acces și garderobele piscinelor, spațiilor sportive și centrele de fitness
 - instalațiile sanitare, cabinetele medicale și spațiile de acces ale spitalelor și centrelor de îngrijire
 - bisericile și clădirile de culte religioase
 - încăperile sociale, sălile de consiliere și spațiile de cazare
 - spațiile accesibile publicului din cadrul clădirilor autorităților de administrație publică, cum sunt serviciile sociale, instanțele de judecată, și spațiile accesibile publicului, în care au loc ședințe parlamentare sau adunări publice
 - piețele, inclusiv târgurile de Crăciun
- **Obligația purtării măștii de protecție în spațiile publice:** Sunt considerate spații publice, de exemplu, străzile, trotuarele, parcurile, spațiile de joacă; în cazul spațiilor publice, obligația purtării măștii de protecție este aplicabilă astfel:
- În zonele pietonale aglomerate din centre și din centrele satelor.
 - În toate spațiile, unde din cauza numărului mare de persoane păstrarea distanței de 1,5 metri față de celelalte persoane nu este posibilă. Această prevedere este aplicabilă și în cazul în care vă întâlniți cu prieteni și cu cunoștințe, fără posibilitatea păstrării distanței.
- **Obligația purtării măștii în spațiile închise de la locul de muncă:** Purtarea măștii de protecție în toate spațiile închise de la locul de muncă este obligatorie. În acest caz excepția constituie situațiile în care vă desfășurați activitățile profesionale într-un spațiu separat sau dacă păstrarea distanței de 1,5 metri față de alte persoane este posibilă. Excepție constituie și situațiile în care folosirea măștii de protecție nu este posibilă din motive de siguranță
- **Obligația purtării măștii în ciclul II:** Obligația purtării măștii de protecție persistă și în ciclul II de învățământ, cum sunt gimnaziile, școlile profesionale sau liceele. Obligația purtării măștii de protecție este valabilă și în cazul tinerilor, al personalului didactic și în cazul personalului auxiliar. Obligația purtării măștii de protecție persistă pe durata cursurilor și în incinta școlii.

6.2 În cazul obligației de purtare a măștii de protecție sunt situații de excepție referitoare la copii mici și la alte persoane?

Copii care nu au împlinit vârsta de doisprezece ani sunt scutiți de obligația purtării măștii de protecție. De asemenea, obligația purtării măștii de protecție nu persistă nici în cazul persoanelor, care din diferite motive, în special din motive medicale, nu pot folosi masca de protecție.

6.3 Dacă nu am mască: Pot să-mi acopăr chipul și nasul cu un fular sau cu orice altă bucată de haină?

Nu, utilizarea unui fular sau a unei alte bucate de haină nu constituie îndeplinirea obligației de folosire a măștii de protecție. Fularul nu oferă protecție suficientă împotriva infectării și nu

oferă protecție suficientă nici altor persoane. Folosiți o mască igienică sau o mască industrială din material textil.

7. Adunările, evenimentele și activitățile recreaționale

Obligațiile și interdicțiile menționate în continuare sunt valabile pe întregul teritoriu al Elveției. În anumite cantoane sunt impuse reguli mai stricte.

7.1 Ce fel de adunări sunt interzise?

Adunarea în spațiile publice a a mai multor de 15 persoane este interzisă. Sunt considerate spații publice, de exemplu locurile publice de adunare, aleile de plimbare și parcurile.

7.2 Care sunt regulile valabile în cazul evenimentelor publice și private?

La evenimentele private organizate pentru prieteni și familie (neorganizate în spații cu acces pentru public, de ex. acasă) pot participa maxim **10 persoane**. Organizarea evenimentelor private trebuie evitată, dacă este posibil.

Organizarea de evenimente cu participarea a **mai mult de 50 de participanți** este interzisă. Această prevedere se extinde și asupra evenimentelor sportive, culturale sau asupra oricăror altor evenimente, cu excepția ședințelor din cadrul Parlamentului și al ședințelor locale. De asemenea sunt permise demonstrațiile și adunările de semnături în scopuri de referendum, și de inițiative – cu condiția implementării măsurilor de siguranță.

7.3 Care sunt regulile aplicabile în cazul activităților sportive și culturale desfășurate cu scop recreațional?

În cazul activităților sportive și culturale desfășurate cu scop recreațional și în spațiu închis, este permisă participarea a maxim 15 persoane, cu condiția menținerii distanței și a folosirii măștilor de protecție. Obligativitatea purtării măștii de protecție nu persistă, dacă activitățile sunt desfășurate într-o încăpere cu mult spațiu, cum sunt sălile de tenis sau sălile mai mari. În spațiile deschise este obligatorie doar păstrarea distanței. Sporturile de contact sunt interzise. Regulile menționate nu sunt aplicabile în cazul copiilor, care nu au împlinit vârsta de 16 ani.

În cazul activităților sportive și culturale desfășurate cu scop profesional, antrenamentele și sporturile de luptă, respectiv probele și spectacolele sunt permise. Deoarece cântatul implică eliberarea de mulți stropi, spectacolele organizate de coruri laice sunt interzise. În cazul corurilor profesionale probele sunt permise.

7.4 Care sunt regulile aplicabile în cazul restaurantelor și barurilor?

- La fiecare masă se poate prezenta un grup de maxim 4 persoane. În acest caz excepție constituie familiile cu copii.

- Funcționarea restaurantelor și a barurilor în intervalul orar 23.00 - 06.00 este interzisă.
- În restaurante și în baruri folosirea locurilor de ședere este obligatorie: Consumul de alimente și băuturi este permisă doar în poziție de ședere.

7.5 Care sunt regulile aplicabile în cazul discotecilor și al sălilor de dans?

Funcționarea discotecilor și a sălilor de dans, precum și organizarea de spectacole de dans sunt interzise.

8. Telemunca

Pe cât posibil, lucrați de acasă. Astfel, reduceți contactul cu alte persoane și contribuiți la reducerea răspândirii virusului.

În cazul persoanelor angajate, care nu pot desfășura telemuncă, sunt valabile prevederile stipulate în Codul Muncii: angajatorul are obligația de a implementa toate măsurile necesare protejării stării de sănătate a personalului

9. Călătoriile/intrarea în Elveția

9.1 Care sunt aspectele de luat în considerare când călătoresc din străinătate în Elveția? Care sunt regulile valabile în cazul călătoriilor înspre Elveția?

Începând cu data de 06. iulie 2020. în Elveția aveți obligația de a intra în carantină pentru o perioadă de 10 zile, dacă sosiți din anumite țări/teritorii.

Lista țărilor/teritoriilor cu risc înalt de infectare cu coronavirus, datele de contact ale autorităților cantonale și excepțiile de la obligația de carantinare pot fi vizualizate aici: www.bag.admin.ch/einreise

Această listă este actualizată în mod regulat, în funcție de evoluția situației epidemiologice. Rezultatele negative ale testului nu implică anularea obligației de carantinare.

În cazul sosirii în Elveția, după două zile de la data sosirii notificați [autoritățile cantonale competente](#) și acționați conform instrucțiunilor comunicate: www.bag.admin.ch/einreise#1759131064

Persoanele care nu respectă obligația de carantinare sau nu contactează autoritățile, încalcă legea de combatere a epidemiilor și vor fi amendate cu suma maximă de 10.000 CHF.

Pentru mai multe informații despre carantină vă rugăm apelați numărul de telefon destinat persoanelor care călătoresc în Elveția și furnizat de BAG: +41 58 464 44 88 (zilnic între orele 06:00-23:00).



Scanați acest cod QR pentru a accesa direct pagina web www.bag.admin.ch/einreise.

10. Găsirea de ajutor

10.1 Unde pot găsi mai multe informații în limba mea maternă?

Pentru mai multe informații despre Covid-19 și despre alte aspecte privind sănătatea vă rugăm accesați pagina web migesplus.ch:

www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19

10.2 Ce pot să fac, dacă în spital limba vorbită de mine nu este vorbită sau înțeleasă?

Apelați încă de la început la serviciile unui interpret. Serviciile de interpretare pot fi oferite și prin telefon. În cazul contractării serviciilor unui interpret profesionist, prezența rudelor în scop de interpretare nu este necesară, și astfel protejați aceste persoane împotriva expunerii. În cazul intervențiilor medicale aveți dreptul de a fi înțeles, și de a înțelege ce vi se întâmplă.

10.3 Trebuie să rămâneți acasă și aveți nevoie de alimente sau de medicamente? Sau doriți să ajutați o persoană?

Cel mai simplu este să vă uitați în jur:

- Puteți solicita ajutor de la cineva?
- Sau vă puteți oferi ajutorul unei persoane?

Alte posibilități:

- Apelați la comunitatea dvs. sau la autoritățile locale
- Folosiți aplicația „Five up”
- Accesați pagina web www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

Sunt valabile și următoarele: Regulile de igienă și de comportament trebuie respectate în continuare.

10.4 Sunteți îngrijorat(ă) și doriți să vorbiți cu cineva?

În continuare sunt menționate câteva surse de informații:

- Paginile web www.dureschnufe.ch (germană) / www.santepsy.ch (franceză) / www.salutepsi.ch (italiană)
- Consiliere telefonică, prin apelarea numărului de telefon 143 (Mâna oferită)

10.5 Vă simțiți în pericol acasă? Aveți nevoie de ajutor sau de protecție?

- Pentru numerele de telefon și adresele de e-mail destinate consilierii în mod anonim și acordării de protecție pe teritoriul Elveției accesați pagina web www.opferhilfe-schweiz.ch (germană) / www.aide-aux-victimes.ch (franceză) / www.aiuto-alle-vittime.ch (italiană)
- În situații de **urgență** apelați numărul de telefon al poliției: Număr de telefon: **117**

Alte numere de telefon importante:

- Numărul de telefon pentru **urgente medicale** (salvarea) **144**: Acest număr este disponibil pe întregul teritoriu al Elveției și poate fi apelat oricând, dacă survin situații medicale de urgență.
- **Numărul de telefon pentru informații** despre noul coronavirus: Apelați numărul de telefon **(+41) 058 463 00 00** pentru a afla informații despre noul coronavirus.
- **Dacă nu aveți medic de familie: Medgate** poate fi contactat la numărul de telefon **0844 844 911** în fiecare zi și chiar și pe timp de noapte.

11. Alte informații

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (germană, franceză, italiană, engleză)