

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



Aktualizované 24.02.2022

ZASTAVME KORONU

Nový koronavírus: dôležité informácie

Nakazenie sa novým koronavírusom môže mať ťažké následky a môže spôsobiť aj smrť. Ak budeme všetci dodržiavať pravidlá, môžeme prispieť k ochrane zvlášť ohrozených ľudí.

Prosím, dbajte na nasledovné: Informácie v tomto informačnom letáku obsahujú pravidlá platné na národnej úrovni. V niektorých kantónoch platia prísnejšie pravidlá.

1. Prenos nového koronavírusu

Vírus sa najčastejšie prenáša pri blízkom a dlhšom kontakte. To znamená, keď máte odstup od infikovanej osoby menší než 1,5 metra bez ochrany. To môže nastať:

- **Kvapôčkami:** Keď infikovaná osoba dýcha, rozpráva, kýchne si alebo zakašle, môžu sa kvapôčky, ktoré obsahujú vírusy, dostať priamo na sliznicu (nosa, úst alebo očí) inej osoby, ktorá je v blízkosti. Je možný aj prenos najjemnejšími kvapôčkami (aerosólmi), a to na menšie, ako aj na väčšie vzdialenosti. K tomuto druhu prenosu dochádza najmä v malých a zle vetraných vnútorných priestoroch, v ktorých sa môžu aerosóly hromadiť dlhší čas.
- **Prostredníctvom povrchov a rúk:** Keď sa infekčné kvapôčky dostanú na povrchy, môže sa nakaziť ďalšia osoba, keď sa jej tieto kvapôčky dostanú na ruky a následne sa dotkne úst, nosa alebo očí.

Dôležité: Môžete nakaziť iné osoby, aj keď vy sami nepozorujete príznaky. Chorá osoba je infekčná 2 dni pred až 10 dní po prejavení symptómov. Pri závažnom priebehu ochorenia môže byť chorá osoba infekčná dlhšie.

2. Príznaky ochorenia Covid-19

Často sa vyskytujú tieto príznaky:

- bolesť v krku,
- kašeľ (najčastejšie suchý),
- krátky dych,
- bolesti na hrudi,
- horúčka,
- náhla strata čuchu a/alebo chuti,
- bolesť hlavy,
- celková slabosť, nevoľnosť,
- bolesť svalov,



Covid-19: Informácie v jazykoch migrantov

- nádcha,
- žalúdočné a črevné prejavy (nevoľnosť, vracanie, hnačka, bolesti brucha),
- vyrážka.

Príznaky Covid-19 sú rôzne silné a môžu sa líšiť v závislosti od variantu vírusu. Aj samotná nádcha môže znamenať infekciu. Príznaky môžu byť len mierne. Možné sú aj komplikácie, napríklad zápal pľúc.

3. Pravidlá hygieny a správania



Odporúčame vám dať sa zaočkovať proti koronavírusu. Očkovanie je najlepšou ochranou pred ochorením Covid-19, jeho prenosom a možnými dlhodobými následkami. Pozrite tiež odsek 8.



Vo Švajčiarsku sú respirátory stále povinné vo verejnej doprave, v nemocniciach a na klinikách, ako aj v domovoch dôchodcov a v opatrovateľských ústavoch.



Pravidelne a často vetrajte všetky priestory. Čím viac ľudí je v priestore a čím je priestor menší, tým častejšie vetrajte. Počas vetrania zabezpečte prievan.



Pravidelne a dôkladne si umývajte ruky mydlom. Mydlo zabezpečí, že vírus nie je škodlivý. Ak si nemôžete umyť ruky, dobrou alternatívou na zneškodnenie vírusu sú prostriedky na dezinfekciu rúk.



Kašlite a kýchajte do ohybu ruky alebo použite vreckovku. Používajte papierové vreckovky, ktoré následne zlikvidujete.



Koronavírusom sa môžete nakaziť, ak udržujete blízky a dlhodobý kontakt s potenciálne infikovanou osobou. Môžete tiež chrániť seba a ostatných obmedzením úzkeho kontaktu s inými osobami.

4. Testy



Ak máte jeden alebo viaceré príznaky ochorenia Covid-19 (pozri kapitolu 2), pravdepodobne ste ochoreli na koronavírus. Dôsledne dodržiavajte nasledujúce pokyny:

- Dajte sa hneď testovať. Testy vykonávajú lekári, nemocnice alebo špeciálne určené testovacie strediská. Zoznam testovacích miest nájdete na www.bag.admin.ch/testing#197439718. Test je bezplatný.
- Pred a po testovaní zostaňte doma. Vyhýbajte sa akýmkoľvek kontaktom s ostatnými osobami, kým nedostanete výsledok testu.
 - **Pri pozitívnom výsledku testu:** Dodržiavajte «Pokyny k izolácii». Pokyny nájdete na www.bag.admin.ch/migration-covid-en.
 - **Pri negatívnom výsledku testu:** Ostaňte doma dovtedy, kým nebudete 24 hodín už bez príznakov.

Aby sa odhalili pokiaľ možno všetky prípady nakazenia koronavírusom, testujú sa aj osoby bez príznakov. Testovať sa môže pravidelne v práci alebo v inštitúciách. Účasť na týchto testoch je dobrovoľná a bezplatná. Ak máte možnosť zúčastniť sa na pravidelnom testovaní, odporúčame vám tak urobiť, aby ste chránili seba aj ostatných ľudí.

Covid-19: Informácie v jazykoch migrantov

Na mieste, kde test vykonáte, sa opýtajte, ako máte postupovať po získaní výsledku testu, prípadne získajte viac informácií na webovom sídle www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Nie ste si istý/á, či a ako sa máte nechať testovať na koronavírus? V grafike „[Ako na testovanie pri príznakoch](#)“ zistíte, ako postupovať. Test môže byť užitočný, ak máte príznaky, ale aj keď ich nemáte.

5. Izolácia



Izolácia zabraňuje ďalšiemu šíreniu nového koronavírusu. Osoba, u ktorej je potvrdené ochorenie spôsobené koronavírusom musí zostať doma a vyhýbať sa kontaktu s inými osobami. Týmto spôsobom môžeme zabrániť tomu, aby sa nakazili ďalšie osoby.

Izoláciu môžu ukončiť, ak uplynulo 5 dní od prvých príznakov choroby **a** ak osoba nemá žiadne príznaky choroby za posledných 48 hodín. Po ukončení izolácie by osoba mala pri kontakte s inými ľuďmi nosiť respirátor a niekoľko dní sa vyhýbať verejným priestorom.

Ďalšie informácie o karanténe nájdete v «Pokynoch k izolácii na www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Video s vysvetlením izolácie (nemecky, francúzsky, taliansky a anglicky) nájdete na www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. Video synchronizovala televízia Diaspora TV v 16 jazykoch a nájdete ho na www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus.

6. Sledovanie kontaktov



Ak má osoba pozitívny výsledok testu na koronavírus, začína sa sledovanie kontaktov orgánmi v kantóne:

- Orgány príslušného kantónu spolupracujú s infikovanou osobou (t. j. osobou s pozitívnym výsledkom testu) s cieľom určiť, s kým bola v blízkom kontakte – dva dni pred prejavom príznakov až do začatia izolácie.
- Tieto orgány informujú kontaktné osoby o možnej nákaze a o tom, ako ďalej postupovať.

Je možné, že sa s vami pracovisko príslušného kantónu ihneď neskontaktuje. **Preto je dôležité, aby ste sa v prípade potreby z vlastnej zodpovednosti izolovali.** Ak ste mali pozitívny test na Covid-19, informujte o tom svoje blízke kontakty.

7. Zvlášť ohrozené osoby

Pre určité osoby je nákaza koronavírusom nebezpečná. Môžu mať ťažký priebeh ochorenia alebo zomrieť. Najviac sú ohrozené tieto skupiny:

- **Staršie osoby:** Riziko ťažkého priebehu choroby pri nákaze novým koronavírusom stúpa s pribúdajúcim vekom. Osoby nad 50 rokov musia byť často hospitalizované. Aj predchádzajúce ochorenia zvyšujú toto riziko.
- **Tehotné ženy**
- **Dospelé osoby s trizómiou 21**
- **Dospelé osoby s určitými formami týchto chronických ochorení:**

Covid-19: Informácie v jazykoch migrantov

- vysoký krvný tlak,
- srdcovo-cievne ochorenia,
- cukrovka,
- chronické ochorenia pľúc a dýchacích ciest,
- ochorenia a typy liečby, ktoré oslabujú imunitný systém,
- rakovina,
- silná nadváha (obezita, BMI 35 a viac),
- insuficiencia obličiek,
- cirhóza pečene.

V prípade, že patríte k týmto osobám a máte príznaky ochorenia Covid-19 (pozri kapitolu 2), **okamžite kontaktujte svojho lekára alebo nemocnicu a nechajte sa otestovať. Aj cez víkend.** Opíšte svoje príznaky a povedzte, že patríte medzi zvlášť ohrozené osoby.

8. Očkovanie

Vo Švajčiarsku sa môžete zaočkovať proti ochoreniu Covid-19. Očkovanie sa odporúča osobám vo veku 12 a viac rokov (aj tehotným ženám). Očkovať sa môžu aj deti od 5 rokov. Švajčiarsky ústav pre kontrolu liečiv Swissmedic otestoval a schválil očkovacie látky proti Covid-19. Sú bezpečné a účinné.

Pri každom očkovaní sa môžu objaviť vedľajšie účinky. Podľa súčasných poznatkov je riziko závažných vedľajších účinkov po očkovaní proti Covid-19 omnoho menšie ako nebezpečenstvo ťažkého priebehu choroby po nákuze koronavírusom.

Dali ste sa naposledy očkovať pred viac než štyrmi mesiacmi? Potom sa zaregistrujte na posilňujúcu dávku očkovania. Posilňujúca dávka slúži na to, aby ste opäť boli veľmi dobre chránený/á pred závažným priebehom ochorenia.

Za očkovanie sú zodpovedné jednotlivé kantóny. Kedy a kde sa môžete dať zaočkovať a ako sa musíte prihlásiť, sa dozviete od orgánov vo svojom kantóne (www.foph-coronavirus.ch/cantons). O pracoviskách príslušného kantónu pre očkovanie proti Covid-19 sa informujte na národnej infolinke (+41 58 377 88 92, denne 06:00 – 23:00 hod). O prihlásenie na očkovanie môžete takisto požiadať lekára alebo dôveryhodnú osobu.

Očkovanie proti Covid-19 je dobrovoľné a bezplatné pre všetkých, ktorí žijú vo Švajčiarsku.

Ďalšie informácie o očkovaní nájdete v informačnom letáku na www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

O očkovaní proti Covid-19 kolujú niektoré falošné informácie. [V týchto videách](#) nájdete najčastejšie mýty o očkovaní a vysvetlenie, prečo nie sú pravdivé.

9. Ako získať pomoc

Webová platforma migesplus.ch: Na platforme nájdete veľa ďalších informácií o Covid-19. Informácie sú preložené do viacerých jazykov: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Tlmočníci: Od začiatku žiadajte tlmočníka alebo tlmočnicu, ak sa v nemocnici neviete dohovoriť. Existujú aj tlmočnicke služby cez telefón. Keď sa privolá profesionálny tlmočník,

Covid-19: Informácie v jazykoch migrantov

nemusíte na tlmočenie volať svojich príbuzných, čím ich chránite pred nakazením. Máte právo, aby ste pri lekárskych výkonoch rozumeli a aby vám rozumeli.

Dôležité telefónne čísla a e-mailové adresy

- Ak sa doma cítite v ohrození, anonymné poradenstvo a ochranu nájdete na www.opferhilfe-schweiz.ch (nemecky) / www.aide-aux-victimes.ch (francúzsky) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (taliancky). V prípade núdze volajte políciu na telefónnom čísle 117.
- Záchrannú službu (sanitku) zastihnete na telefónnom čísle 144. 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.
- Ak nemáte všeobecného lekára: Medgate je k dispozícii na čísle 0844 844 911 každý deň aj v noci.

10. Ďalšie informácie

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.foph-coronavirus.ch)

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (nemecky, francúzsky, taliansky, anglicky)