

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**

Data actualizării: 05.07.2021

STOP CORONAVIRUS

Noul coronavirus: cele mai importante informații

Infectarea cu noul coronavirus poate avea consecințe grave și poate cauza deces. Prin respectarea regulilor contribuim la protejarea noastră și a persoanelor deosebit de vulnerabile.

Acordați atenție următoarelor: Informațiile de pe această fișă de date cuprind regulile naționale. În anumite cantoane sunt impuse reguli mai stricte.

1. Transmiterea noului 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. Aceasta se întâmplă în felul următor:

- **Prin stropi:** Respirația, vorbitul, strănutul sau tusele persoanelor infectate pot cauza depunerea stropilor cu conținut de virus direct pe membrana mucoasă a nasului, în gură sau în ochii celorlalte persoane aflate în imediata apropiere. Transmiterea prin stropi fini (aerosoli) la o distanță mai mare, este posibilă, dar are loc rar.
- **Prin suprafețe și mâini:** În cazul în care stropii cu conținut de coronavirus ajung pe diferite suprafețe, o altă persoană se poate infecta, dacă acești stropi ajung pe mâini, care ulterior, prin atingere, intră în contact cu gura, nasul sau ochi

Important: Puteți infecta alte persoane, fără ca dvs. să prezentați simptome. 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 poate constitui sursă de infecție pentru o perioadă mai lungă de timp.

2. Simptomele Covid-19

Simptomele frecvente:	Pot apărea și următoarele simptome:
– Dureri de gât – Tuse (de obicei, uscate) – Lipsa aerului – Dureri la nivelul pieptului – Febră – Pierderea bruscă a simțului olfactiv și/sau a simțului gustativ	– 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)



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

3. Regulile de igienă și de comportament



În cazul evenimentelor și adunărilor acordați atenție numărului de persoane permis.



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. Masca trebuie să acopere gura și nasul. Un fular sau o eșarfă nu înlocuiesc masca.



Aerisiți toate încăperile în mod regulat și frecvent. Cu cât sunt mai multe persoane într-o încăpere și cu cât este încăperea mai mică, trebuie aerisit cu atât mai des. Generați curent de aer pe durata aerisirii.



Spălați-vă mâinile în mod regulat și temeinic, cu săpun. Săpunul distruge virusul.



Strănuțați sau tușiți într-o batistă sau în pliul cotului. Folosiți șervețele, pe care le utilizați o singură dată.



Evitați datul mâinilor, precum și îmbrățișările și pupatul sau sărutatul.



Pe cât posibil, lucrați de acasă.



Comunicați telefonic în prealabil vizita la cabinetul medical sau la un centru de urgență.

Pe lângă regulile de igienă și de comportament, sunt și alte reguli de respectat. Aceste reguli sunt menționate în capitolele 4, 5, 6 și 7 în partea inferioară a acestei fișe de date.

Pentru prezentarea generală a tuturor regulilor curente consultați www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

4. Testarea



În cazul în care prezentați un simptom frecvent sau mai multe simptome frecvente de Covid-19 (vezi capitolul 2) este posibil să fiți infectat(ă) cu coronavirus. Respectați în mod consecvent următoarele instrucțiuni:

- Solicitați imediat testarea. Testele pot fi efectuate în cabinetele medicale, în spitale sau în centrele speciale de testare. Pentru lista completă a centrelor de testare accesați www.bag.admin.ch/testing#197439718. Testarea este gratuită.
- Rămâneți acasă înainte și după testare. Evitați contactele cu alte persoane, până la sosirea rezultatelor testului.
 - **Dacă rezultatele testului sunt pozitive:** Rămâneți acasă și acționați conform instrucțiunilor privind izolarea. Pentru vizualizarea instrucțiunilor accesați pagina web www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Covid-19: Informații în limbile populației migrante

- **Dacă rezultatele testului sunt negative:** Rămâneți acasă până nu prezentați simptome timp de 24 de ore, cu excepția cazului în care sunteți în carantină

În scopul detectării oricăror forme de infectare cu coronavirus, vor fi testate și persoanele, care nu prezintă simptome. Astfel de teste pot fi efectuate în mod regulat atât în cadrul diferitelor instituții, cât și la locurile de muncă. Participarea la testările de acest fel este voluntară și gratuită. Dacă beneficiați de posibilitatea de testare în mod regulat, recomandăm să profitați de această oportunitate, pentru a proteja și celelalte persoane.

Desigur, beneficiați și de posibilitatea autotestării gratuite, de exemplu cu ocazia unei vizite la spital sau la bunici. Testele folosite în scop de autotestare sunt disponibile gratuit în farmacii (5 teste/30 de zile pentru persoanele nevaccinate și nevindecate).

La locul de testare aveți posibilitatea de a vă informa despre modul în care trebuie să acționați după primirea rezultatului testului sau consultați pagina web www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Nu sunteți sigur(ă) când și cum trebuie să solicitați testarea pentru coronavirus? Consultați grafica „[Procedura de testare](#)” pentru a identifica măsurile de implementat. Testarea poate fi utilă atât în prezența unor simptome, cât și în lipsa simptomelor.

5. Izolarea și carantina



Izolarea și carantina previn răspândirea noului coronavirus. Persoanele confirmate pozitiv sau suspectate de infectare cu coronavirus au obligația de a rămâne acasă și de a evita contactul cu alte persoane. Astfel pot fi evitate noi infectări. Regulile sunt:

Izolarea: Persoanele testate pozitiv cu noul coronavirus au obligația de a se izola. Izolarea poate înceta, dacă au trecut 10 zile de la primele simptome ale bolii **și** dacă persoana în cauză nu mai prezintă simptome ale bolii de 48 de ore.

Carantina: Persoanele suspectate de infectare cu noul coronavirus au obligația de a intra în carantină pentru o perioadă de 10 zile. Aceste prevederi sunt aplicabile în următoarele situații:

- În cazul intrării în contact strâns cu o persoană testată pozitiv pentru noul coronavirus.
- După prezența într-un stat sau un teritoriu [afectat de oricare dintre mutațiile grave ale virusului](#).

Condițiile pentru carantinarea pentru o scurtă perioadă de timp

Perioada de carantină poate fi scurtată începând cu ziua 7, însă doar cu acordul autorității cantonale competente. Condiția este prezentarea unui rezultat de test negativ. Testarea este gratuită. În cazul persoanelor vindecate și complet vaccinate obligația de carantinare nu este valabilă. Vaccinarea sau infecția cu coronavirus în ultimele 12 sau 6 luni trebuie confirmată în scris.

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

Videoclipul explicativ referitor la izolare este disponibil în limbile germană, franceză, italiană și engleză și poate fi vizualizat pe pagina web www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. Videoclipul sincronizat de Diaspora TV în 16 limbi poate fi vizualizat pe pagina web www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus.

6. Contact Tracing

În cazul în care o persoană este pozitivă la testul de coronavirus, începe procesul de Contact Tracing realizat de autoritățile cantonului.

- În colaborare cu persoana infectată, autoritățile cantonului vor identifica persoanele cu care aceasta a intrat în contact strâns – în ultimele două zile înainte de apariția simptomelor, respectiv până la începutul perioadei de carantină.
- Autoritățile vor informa persoanele de contact despre posibilitatea infectării și despre procedurile de urmat.
- Carantinarea este obligatorie chiar dacă persoanele de contact în cauză sunt asimptomatice. Perioada de carantină este de 10 zile de la data ultimului contact cu persoana infectată.
- Dacă pe durata perioadei de 10 zile nu apar simptome de infecție, autoritățile competente vor anula carantina.
- În cazul în care o persoană contactată prezintă simptome ale bolii sau dacă apar simptome pe durata perioadei de carantină, persoana în cauză are obligația de a solicita testarea și de a se izola.

Videoclipul explicativ privind identificarea persoanelor de contact este disponibilă în limbile germană, franceză, italiană, retoromană, engleză, albaneză, sârbă, portugheză și spaniolă; videoclipul este poate fi vizualizat pe pagina: www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

Este posibil să nu fiți contactat(ă) imediat de către autoritatea cantonală competentă. **Astfel, dacă este cazul, este important să intrați de bună voie în autoizolare sau pentru autocarantină.** În cazul în care rezultatele testului dumneavoastră Covid-19 sunt pozitive., aveți obligația de a informa persoanele cu care ați intrat în contact strâns.

7. Călătoria în Elveția

În cazul în care sosiți dintr-un stat sau teritoriu [expus variantelor de virus cu rată mare de infectare](#) aveți obligația de a acționa astfel:

- Înainte de sosirea în Elveția: Completați formularul de sosire disponibil pe pagina web swissplf.admin.ch/home.
- Înainte de sosirea în Elveția: Testați-vă pentru coronavirus și arătați rezultatul negativ al testului la intrarea în țară, dacă nu sunteți vaccinat(ă) complet sau dacă nu sunteți persoană vindecată de coronavirus.
- După sosirea în Elveția: Carantinați-vă pentru 10 zile. Persoanele care nu respectă obligația de carantină riscă amenzi mari (până la 10.000 CHF). În anumite circumstanțe, perioada de carantină poate fi scurtată începând cu ziua 7. Pentru mai multe informații vă rugăm consultați capitolul 5.
- După sosirea în Elveția: În cazul sosirii în Elveția aveți obligația ca în termen de două zile de la sosire să vă prezentați la autoritatea cantonală competentă (www.bag.admin.ch/entry#-1675462321). Acționați conform instrucțiunilor comunicate de autoritatea competentă.

Lista actualizată în mod regulat a statelor și teritoriilor [expuse la variante de virus cu rată înaltă de infectare](#) poate fi consultată pe pagina web www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world.

Dacă sosiți cu avionul dintr-o țară care nu este pe lista țărilor expuse la variante de virus cu rată mare de infectare și dacă nu sunteți complet vaccinat(ă) sau persoană vindecată de coronavirus, aveți obligația de a prezenta și un test cu rezultate negative. Această verificare

Covid-19: Informații în limbile populației migrante

este efectuată înainte de urcarea în avion. De asemenea, înainte de sosirea în Elveția aveți obligația de a vă comunica datele de contact, prin completarea unui formular electronic de sosire. Formularul este disponibil pe pagina web [swissplf.admin.ch/home](https://www.swissplf.admin.ch/home).

În cazul sosirii în Elveția, regulile aplicabile sunt completate cu diferite excepții și informații detaliate nespecificate pe fișa de date. Pentru vizualizarea tuturor informațiilor accesați pagina web www.bag.admin.ch/entry

8. Persoanele cu risc înalt

Pentru anumite persoane, riscul de infectare cu coronavirus este deosebit de mare. În cazul acestor persoane persistă riscul îmbolnăvirii grave sau chiar riscul decesului. Astfel de persoane cu risc înalt sunt:

- **Persoanele în vârstă:** În cazul persoanelor în vârstă riscul infectării cu noul coronavirus crește semnificativ, odată cu înaintarea în vârstă. În cazul persoanelor care au împlinit vârsta de 50 de ani este recomandată spitalizarea. Existența altor boli crește riscul.
- **Femeile însărcinate**
- **Persoanele adulte cu Trisomie 21**
- **Persoanele adulte cu anumite forme ale următoarelor boli cronice:**
 - Hipertensiune
 - Afecțiuni cardio-vasculare
 - Diabet
 - Bol la nivelul plămânilor și al căilor respiratorii
 - Afecțiunile și terapiile care implică slăbirea sistemului imunitar
 - Cancer
 - Persoanele puternic supraponderale (obezitate, indice de masă corporală de 35 sau mai mare)
 - Insuficiență renală
 - Ciroză hepatică

În cazul în care faceți parte din oricare dintre categoriile menționate și suferiți și de Covid-19 (consultați capitolul 2), și **contactați-vă imediat medicul sau 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.

9. Vaccinurile

În Elveția beneficiați de posibilitatea vaccinării împotriva Covid-19. Agenția Pentru Produse Terapeutice, Swissmedic din Elveția [Schweizerische Heilmittelinstitut Swissmed] a testat cu meticulozitate și a aprobat vaccinurile împotriva Covid-19. Vaccinurile sunt sigure și eficiente.

Posibilitatea apariției efectelor secundare persistă în cazul fiecărui vaccin. Riscul apariției de reacții adverse grave după vaccinare este mult mai mic, decât riscul îmbolnăvirii grave după infectarea cu coronavirus.

Vaccinarea femeilor însărcinate (cu excepția anumitor cazuri) și a copiilor cu vârsta sub 12 ani nu este încă prevăzută, deoarece nu există studii privind riscurile.

Derularea campaniilor de vaccinare constituie răspunderea cantoanelor. Pentru mai multe informații privind data și locul vaccinării și despre posibilitățile de înregistrare adresați-vă autorităților competente din cantonul dvs. (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Linia națională de informații privind vaccinarea Covid-19 (+41 58 377 88 92, zilnic între orele 06:00 și 23:00) oferă, de asemenea, informații despre autoritatea competentă din cantonul dumneavoastră.

Covid-19: Informații în limbile populației migrante

De asemenea, puteți solicita unui medic sau unei persoane de încredere să vă înregistreze pentru vaccinare.

Vaccinarea Covid 19 este voluntară și gratuită pentru toate persoanele care locuiesc în Elveția.

Pentru mai multe informații privind vaccinurile vă rugăm consultați fișele de date de pe pagina web www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Videoclipul explicativ privind vaccinurile furnizat de Diaspora TV în 15 limbi poate fi vizualizat pe pagina web www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland

10. Certificatul Covid

Certificatul Covid documentează vaccinarea împotriva Covid-19, vindecarea de această boala sau rezultatul testului negativ. Certificatul Covid este disponibil pe suport hârtie sau ca și cod QR. Descărcați aplicația „COVID Certificate” (Certificat COVID).

Dacă sunteți persoană vaccinat(ă) în Elveția, veți primi certificatul de la canton în format PDF sau în locul vaccinării. În cazul în care sunteți testat(ă) negativ pentru coronavirus, certificatul va fi predat la fața locului va fi trimis prin e-mail sau va fi inclus în aplicația „COVID Certificate” (Certificat COVID).

Ați fost vaccinat înainte de iulie 2021 sau v-ați recuperat de la o infecție cu coronavirus și doriți să solicitați un certificat Covid? Pentru informații consultați pagina web a cantonului dvs.

11. Găsirea de ajutor

Platforma web migesplus.ch: Accesați această platformă pentru a afla mai multe informații despre Covid-19. Informațiile comunicate sunt disponibile în numeroase limbi: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Serviciile de interpretare: Solicitați un interpret chiar de la început, în cazul în care întâmpinați dificultăți de comunicare în spital. Serviciile de interpretare sunt disponibile 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.

Numere de telefon și adrese de e-mail importante

- În cazul în care vă simțiți periclitat(ă) acasă, puteți beneficia de servicii de consiliere anonimă și de protecție, prin paginile web www.opferhilfe-schweiz.ch (germană) / www.aide-aux-victimes.ch (franceză) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (Italiană). În situații de urgență apelați poliția la numărul de telefon 117.
- Pentru servicii medicale de urgență (ambulanță) folosiți numărul de telefon 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.

Covid-19: Informații în limbile populației imigrante

- 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.

12. Alte informații

www.bag-coronavirus.ch

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