

**CUM SĂ
NE PROTEJĂM.**

Actualizat la 7.04.2021

STOP CORONAVIRUS

Noul coronavirus: cele mai importante informații

Infectarea cu noul coronavirus poate avea consecințe grave și poate fi mortală. Dacă respectăm toate regulile, putem să contribuim la protejarea noastră și a persoanelor deosebit de vulnerabile.

Aveți în vedere: Informațiile de pe această fișă de date cuprind regulile naționale. În anumite cantoane se aplică reguli mai stricte.

1. Transmiterea noului coronavirus

Virusul se transmite cel mai frecvent prin contact apropiat și de durată, adică, atunci când se stă la o distanță mai mică de 1,5 metri de o persoană fără protecție. Aceasta se întâmplă în felul următor:

- **Prin picături:** Atunci când persoana infectată respiră, vorbește, strănută sau tușește este posibil ca mici picături cu virusi să ajungă direct pe mucoasele (în nas, în gură sau ochi) persoanelor aflate în apropiere. Este posibil și un transfer prin stropi foarte fini (aerosoli) pe distanțe mari, dar nu se întâmplă frecvent.
- **Prin intermediul suprafețelor și a mâinilor:** Dacă stropii infecțioși ajung pe suprafețe, este posibil ca alte persoane să se infecteze în momentul în care pun mâinile pe ei și mai apoi la gură, nas sau ochi.

Este important: Faptul că puteți infecta și alte persoane, fără ca dvs. să prezentați simptome. Pentru că o persoană este contagioasă timp de 2 până la 10 zile înainte ca simptomele să apară. În cazul unor îmbolnăviri grave poate fi contagioasă chiar și mai mult timp.

2. Simptomele de Covid-19

Aceste simptome sunt frecvent:	Și aceste simptome sunt posibile:
– Dureri de gât – Tuse (în general uscată) – Lipsa aerului – Dureri de piept – Febră – Pierdere bruscă a simțului mirosului și/sau gustului	– Dureri de cap – Slăbiciune generală, stare de rău – Dureri musculare – Răceală – Simptome digestive (greață, vomă, diaree, dureri de burtă) – Erupții cutanate



Simptomele de Covid-19 sunt de intensități diferite. Ele pot să fie și ușoare. Sunt posibile și complicații, precum o pneumonie.

3. Reguli de igienă și de comportament



Întâlniți-vă cu cât mai puțin cu alți oameni. Evitați grupurile mai mari de oameni.



Păstrați distanța față de celelalte persoane: minim 1,5 metri.



Respectați regulile referitoare la obligativitatea măștii. Purtați masca și atunci când nu puteți respecta distanța de 1,5 metri. Masca trebuie să vă acopere gura și nasul. Un fular sau o eșarfă nu pot înlocui masca.



Aerisiți încăperile regulat și frecvent. Cu cât sunt mai multe persoane într-o încăpere și cu cât este încăperea mai mică, cu atât trebuie aerisită mai frecvent. Generați curent de aer la aerisire.



Spălați-vă mâinile frecvent, temeinic, cu săpun. Săpunul distruge virusul.



Strănuțați sau tușiți într-o batistă sau în cot. Utilizați batiste de hârtie, pe care le aruncați după prima utilizare.



Evitați datul mâinilor, precum și îmbrățișările și pupatul.



Lucrați pe cât posibil de acasă.



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

Pe lângă regulile de igienă și de comportament mai sunt și alte reguli de respectat. Aceste reguli sunt prezentate în continuare, în capitolele 4, 5, 6 și 7 ale acestei fișe de date.

O imagine de ansamblu simplificată o puteți găsi și pe afișul de la www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

4. Testarea



În cazul în care prezentați una sau mai multe dintre simptomele Covid-19 (vezi capitolul 2), este posibil să vă fi îmbolnăvit de coronavirus. Respectați în mod consecvent următoarele instrucțiuni:

- Solicitați imediat realizarea unui test. Testele pot fi efectuate în cabinetele medicale, în spitale sau în centrele speciale de testare. O listă a acestor centre de testare o puteți găsi la www.bag.admin.ch/testing#197439718.Testul este gratuit.
- Rămâneți înainte și după test acasă.. Evitați toate formele de contact cu alte persoane, până obțineți rezultatul testului.
 - **Dacă rezultatele testului sunt pozitive:** urmăriți instrucțiunile menționate în secțiunea „Indicații privind izolarea” de pe pagina web www.bag.admin.ch/migration-covid-en
 - **Dacă rezultatele testului sunt negative:** rămâneți acasă până nu prezentați simptome timp de 24 de ore, cu excepția cazului în care sunteți în carantină.

Covid-19: Informații în limbile populației migratoare

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).

Interesați-vă la farmacii despre posibilitățile de testare și despre procedura aplicabilă după obținerea rezultatelor sau accesați pagina web www.bag.admin.ch/testing#242157159.

5. Izolarea și carantina



Izolarea și carantina previn răspândirea noului coronavirus. O persoană care s-a îmbolnăvit de noul coronavirus sau la care se presupune existența unei infecții trebuie să rămână acasă și nu trebuie să intre în contact cu alte persoane. Astfel pot fi evitate noi infectări. Regulile sunt:

Izolare: Persoanele, care au fost testate și au primit un rezultat pozitiv la noul coronavirus trebuie să intre în izolare. Izolarea poate să fie încheiată, dacă au trecut 10 zile de la primele simptome ale bolii și dacă persoana nu mai prezintă simptome ale bolii de mai mult de 48 de ore.

Carantina: Persoanele, care sunt infectate cel mai probabil cu noul coronavirus trebuie să intre timp de 10 zile în carantină. Aceasta în următoarele situații:

- După un contact apropiat cu o persoană, care a primit un rezultat pozitiv la testul de coronavirus.
- După vizitarea unei țări sau a unei zone, care prezintă un risc de infectare crescut.

Condiții pentru o carantină mai scurtă

Carantina poate să fie scurtată începând cu ziua a 7-a, dacă autoritățile cantonului sunt de acord. Condiția pentru aceasta este să prezentați un rezultat de test negativ. Testul este gratuit.

Informații suplimentare referitoare la izolare și carantină puteți găsi în „Instrucțiuni pentru izolare”, respectiv „Instrucțiuni pentru carantină” la www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Un clip video referitor la izolare este disponibil în limbile germană, franceză, italiană și engleză la www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. Clipul video sincronizat de Diaspora TV în 16 limbi îl puteți găsi la 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:

- Autoritățile cantonului determină împreună cu persoana infectată, adică cu persoana testată pozitiv, cu cine a intrat aceasta în contact – în ultimele două zile de dinainte de începerea simptomelor și până la izolare.
- Autoritățile informează persoanele de contact cu privire la o posibilă infectare și cu privire la derularea procesului.

Covid-19: Informații în limbile populației migratoare

- Chiar dacă aceste persoane de contact nu au prezentat simptome, ele trebuie să intre în carantină. Aceasta rămâne în vigoare timp de 10 zile de la ultimul contact cu persoana infectată.
- Dacă pe parcursul acestor 10 zile nu s-a constatat o infecție, autoritățile vor întrerupe carantina.
- În cazul în care o persoană de contact prezintă deja semne de îmbolnăvire sau dacă acestea apar pe parcursul carantinei, trebuie să se testeze și să meargă imediat în izolare.

Un clip video explicativ, referitor la Contact Tracing în germană, franceză, italiană, retoromană, engleză, albaneză, sârbă, portugheză și spaniolă poate fi găsit la www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing.

Este posibil ca autoritatea cantonală să nu ia imediat legătura cu dvs. **De aceea este important să intrați din proprie inițiativă în izolare sau în carantină, dacă acest lucru este necesar.** Iar dacă ați fost testat pozitiv cu privire la Covid-19, să vă informați dvs. persoanele cele mai apropiate cu care ați intrat în contact.

7. Intrarea în Elveția

În cazul în care veniți dintr-un stat și o zonă cu un risc de infectare crescut, trebuie să faceți următoarele:

- Înainte de intrare: Completați formularul de intrare în țară la swissplf.admin.ch/home.
- Înainte de intrare: Efectuați un test pentru coronavirus și prezentați rezultatul negativ la intrarea în țară.
- După intrarea în țară: Intrați 10 zile în carantină. Persoanele, care nu respectă obligația de a intra în carantină riscă amenzi mari (până la 10000 CHF). Carantina poate fi redusă în anumite condiții, începând cu ziua a 7-a. Informații în acest sens puteți găsi la capitolul 5.
- După intrarea în țară: Comunicați autorității cantonale competente intrarea în țară în primele două zile (www.bag.admin.ch/entry#-1675462321). Respectați instrucțiunile acelei autorități.

Lista actualizată regulat a statelor sau zonelor cu risc de infectare ridicat o puteți găsi la www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world.

Dacă intrați în țară cu un zbor, care vine dintr-o țară ce nu se regăsește în lista țărilor cu grad de risc ridicat, trebuie totuși să prezentați un rezultat negativ al testului. Acest aspect este verificat înainte de îmbarcarea în avion.

În cazul în care intrați în țară pe cale aeriană, navală, cu autobuzul sau trenul trebuie să introduceți datele dvs. înainte de intrarea în țară în formularul electronic de călătorie. Formularul îl puteți găsi la swissplf.admin.ch/home.

În cazul regulilor pentru intrarea în Elveția există diverse excepții și prevederi detaliate, care nu sunt cuprinse în fișa de date. Pe pagina de internet www.bag.admin.ch/entry găsiți toate informațiile.

8. Persoanele deosebit de periclitate

Pentru anumite persoane, riscul de infectare cu coronavirus este deosebit de mare. Ele se pot îmbolnăvi foarte grav sau pot deceda. Deosebit de periclitate sunt:

Covid-19: Informații în limbile populației migratoare

- **Persoanele în vârstă:** Riscul unor îmbolnăviri grave după infectarea cu noul coronavirus crește odată cu vârsta. Persoanele, care au vârsta de peste 50 de ani trebuie să se interneze mai degrabă. Existența unor boli anterioare crește riscul.
- **Femeile însărcinate**
- **Adulții care suferă de trisomie 21**
- **Adulții care suferă de orice formă ale următoarelor boli cronice::**
 - Hipertensiune sanguină
 - Boli cardiovasculare
 - Diabet
 - Bolile de la nivelul plămânilor și al căilor respiratorii
 - Boli și terapii, care slăbesc sistemul imunitar
 - Cancer
 - Obezitate pronunțată (obezitate, BMI de 35 sau mai mult)
 - Insuficiență renală
 - Ciroză hepatică

În cazul în care faceți parte din grupul acestor persoane și prezentați simptome de Covid-19 (consultați capitolul 2), atunci **contactați imediat medicul dvs. sau un spital și solicitați testarea. Și la sfârșitul de săptămână.** Descrieți-vă simptomele și specificați faptul că faceți parte din grupul persoanelor deosebit de periclitare.

9. Vaccinarea

În Elveția aveți posibilitatea de a vă vaccina împotriva Covid-19. Institutul Elvețian al Medicamentului Swissmedic a testat în detaliu vaccinurile împotriva Covid-19 și le-a autorizat. Acestea sunt sigure și eficiente.

La orice vaccinare există riscul unor efecte secundare. Conform nivelului de cunoștințe actual, riscul unor efecte secundare grave după un vaccin Covid-19 este semnificativ mai scăzut decât riscul unei îmbolnăviri grave cu coronavirus.

În Elveția pot să se vaccineze mai întâi persoanele, la care infectarea cu coronavirus poate să fie deosebit de periculoasă (consultați capitolul 8). Ulterior au toți adulții cu vârsta de peste 16 ani posibilitatea de a se vaccina. Vaccinarea femeilor însărcinate (cu excepția anumitor situații), precum și a copiilor și tinerilor cu vârsta mai mică de 16 ani nu este încă prevăzută, deoarece nu există studii referitoare la riscuri.

Cantoanele sunt responsabile pentru vaccinare. Când și unde puteți să vă vaccinați și modalitatea prin care trebuie să vă înregistrați le puteți afla de la autoritățile din cantonul dvs. (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Și linia națională de asistență pentru vaccinarea Covid-19 (+41 58 377 88 92, zilnic de la ora 06.00-23.00) vă oferă informații despre autoritatea responsabilă din cantonul dvs. Puteți să vă rugați și medicul sau o altă persoană de încredere să vă programeze pentru vaccinare.

Vaccinarea Covid-19 este voluntară și gratuită pentru toți cei care locuiesc în Elveția.

Informații suplimentare cu privire la vaccinuri puteți să găsiți în cadrul fișelor de date la www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Clipul video explicativ de la Diaspora TV, în 15 limbi, cu privire la tematica vaccinărilor îl puteți găsi la www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

10. Obținerea ajutorului

Platforma web migesplus.ch: Pe această platformă găsiți multe informații suplimentare referitoare la Covid-19. Informațiile sunt traduse în numeroase limbi:

www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Interpreți: Solicitați încă de la început ajutorul unui interpret sau a unei interprete, dacă nu vă puteți face înțeles la spital. Există și posibilitatea de a beneficia de interpretariat prin telefon. În cazul în care se apelează la interpreți profesioniști, nu mai trebuie să vă luați rudele cu dvs. pentru a vă traduce, putându-i astfel proteja de riscul de infectare. În cazul intervențiilor medicale aveți dreptul de a vă face înțeles și de a înțelege.

Numere de telefon și adrese de e-mail importante

- Dacă vă simțiți amenințată acasă, puteți beneficia de consiliere anonimă și de protecție la www.opferhilfe-schweiz.ch (Germană) / www.aide-aux-victimes.ch (Franceză) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (Italiană). Într-o situație de urgență puteți contacta poliția la numărul de telefon 117.
- Numărul pentru urgențe de natură medicală (ambulanța) este 144. Acesta este disponibil pe întreg teritoriul Elveției, în permanență, pentru toate tipurile de urgențe medicale.
- Linie de asistență pentru coronavirus: La numărul 058 463 00 00 primiți răspunsuri la întrebările referitoare la noul coronavirus.
- Dacă nu aveți un medic de familie: Medgate vă stă la dispoziție la numărul 0844 844 911 în fiecare zi și chiar și noaptea.

11. Informații suplimentare

www.bag-coronavirus.ch

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