



Covid-19: Dôležité informácie o novom koronavíruse a o pravidlách hygieny a správania

Nový koronavírus

Aktualizované 29.10.2020

TAKTO SA CHRÁNIME.



ZASTAVME KORONU



Menej sa stretávať s ľuďmi.



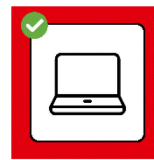
Dodržiavať odstup.



Povinnosť nosiť rúško, ak nie je možné dodržiavať odstup.



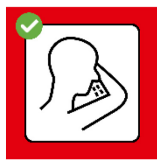
Povinnosť nosiť rúško vo verejne prístupných vonkajších a vnútorných priestoroch a vo verejnej doprave.



Ak to je možné, pracovať z domu.



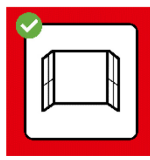
Dôkladne si umývať ruky.



Kašľať a kýchať do vreckovky alebo ohybu lakťa.



Vyhýbať sa podávaniu rúk.



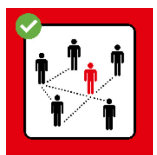
Viacrát za deň vetrať.



Podujatia:
verejné max. 50 osôb;
súkromné max. 10 osôb;
zhromaždenia na verejných priestranstvách max. 15 osôb.



Pri príznakoch ochorenia sa ihneď dať testovať a zostať doma.



Pre spätné vysledovanie nechať vždy úplné kontaktné údaje.



Na prerušenie reťazcov infekcie: stiahnuť si a aktivovať aplikáciu SwissCovid.



Pri pozitívnom výsledku testu: izolácia. Pri kontakte s pozitívne testovanou osobou: karanténa.



K lekárovi alebo na pohotovosť ísť len po telefonickom ohlásení.

Najčastejšie otázky a odpovede týkajúce sa nového koronavírusu

Koncom roka 2019 sa objavilo nové, veľmi nákazlivé ochorenie. Volá sa „Covid-19“. Ochorenie spôsobuje nový koronavírus, ktorý sa za krátky čas rozšíril do celého sveta. V tomto informačnom liste Spolkového úradu pre zdravie BAG nájdete odpovede na najčastejšie otázky o novom koronavíruse.

Infekcia novým koronavírusom môže mať závažné následky. Niektorí ľudia na toto ochorenie zomierajú. Preto je dôležité, aby sa všetci pred novým koronavírusom chránili.

Dôležitá zostáva osobná zodpovednosť: Pred nakazením sa najlepšie ochránite tak, že budete dodržiavať pravidlá hygieny a správania, ktoré sú uvedené na úvodnej strane tohto dokumentu a zobrazené na plagátoch Spolkového úradu pre zdravie. Medzi tieto opatrenia patria: pravidelne si umývať ruky a dodržiavať odstup.

Dôležité povinnosti a zákazy od 29. októbra 2020:

- povinnosť nosiť rúško v rušných centrách miest a dedín, vo verejne prístupných vnútorných a vonkajších oblastiach zariadení a podnikov
- povinnosť nosiť rúško v oblastiach verejnej dopravy v celom Švajčiarsku: v prostriedkoch verejnej dopravy, lietadlách, na staniciach, zastávkach a letiskách
- povinnosť nosiť rúško pre všetky stredné školy a odborné učilišťa
- povinnosť nosiť rúško platí pre prácu vnútri, s výnimkou vlastného pracoviska, pokiaľ je možné dodržať odporúčaný odstup
- zavedenie diaľkového vzdelávania na univerzitách a vysokých školách
- zákaz verejných podujatí s účasťou viac než 50 osôb a súkromných podujatí s účasťou viac než 10 osôb
- zákaz spontánnych zhromaždení viac než 15 osôb
- v reštauráciách najviac štyri osoby pri jednom stole (výnimkou sú rodičia s deťmi)
- reštaurácie a bary sú od 23.00 do 06.00 zatvorené
- povinnosť sedieť v reštauráciách a baroch na mieste: nápoje a pokrmy sa môžu konzumovať len posediačky
- prevádzka klubov, diskoték a tanečných podnikov je zakázaná
- šport vo voľnom čase: zákaz aktivít s účasťou viac než 15 osôb, zákaz kontaktných športov, vo vnútorných priestoroch platí povinnosť nosiť rúško a dodržiavať odstup, vonku buď nosiť rúško, alebo dodržiavať odstup; deti s povinnou školskou dochádzkou môžu naďalej športovať bez obmedzenia
- kultúra (hudba, divadlo, tanec a pod.) vykonávaná amatérmi: aktivity s účasťou do 15 osôb sú povolené pri dodržiavaní povinnosti nosiť rúško a pravidiel dodržiavania odstupu; vykonávaná profesionálmi: skúšky a vystúpenia sú povolené
- vystúpenia zborov sú zakázané, skúšky sú povolené len v profesionálnych zboroch
- pokiaľ to je možné, práca z domu
- povinnosť karantény pre osoby, ktoré pricestovali

Poznámka: v niektorých kantónoch platia prísnejšie pravidlá.

Infekcia a riziká

Prečo sú tieto pravidlá hygieny a správania natoľko dôležité?

U nového koronavírusu ide o nový vírus, proti ktorému ešte ľudia nemajú **imunitu (obranyschopnosť)**. **Môže dôjsť k mnohým prípadom infekcie a ochorenia.** Preto musíme šírenie nového koronavírusu pokiaľ možno spomaliť.

Musíme chrániť najmä osoby s vyšším rizikom, ktorým hrozí ťažký priebeh ochorenia.

Patria k nim:

- staršie osoby (Riziko ťažkého priebehu choroby pri nákuze novým koronavírusom stúpa s pribúdajúcim vekom. Predchádzajúce ochorenia toto riziko značne zvyšujú.)
- tehotné ženy
- dospelí s týmito ochoreniami:
 - **vysoký krvný tlak**
 - **srdcovo-cievne ochorenia**
 - **cukrovka**
 - **chronické ochorenia dýchacích ciest**

- **rakovina**
- **ochorenia a typy liečby, ktoré oslabujú imunitný systém**
- **silná nadváha (obezita, BMI 40 a viac)**

Ak nie ste si istý/á, či patríte k obzvlášť ohrozeným osobám, obráťte sa na svojho lekára.

Keď budeme všetci dodržiavať pravidlá hygieny a správania, môžeme lepšie ochrániť nielen tieto osoby. Prispievame tým k tomu, aby ľudia so závažnými ochoreniami dostali v zdravotníckych zariadeniach dobrú starostlivosť. Na jednotkách intenzívnej starostlivosti je totiž obmedzený počet ošetrovní a dýchacích prístrojov.

Máte viac než 65 rokov, ste tehotná alebo máte niektoré z ochorení uvedených vyššie? Takto sa môžete chrániť:

Pred nákazou sa najlepšie budete chrániť tak, keď budete naďalej dodržiavať pravidlá hygieny a správania. Platia tieto odporúčania:

- Pravidelne si dôkladne umývajte ruky mydlom.
- Dodržiavajte odstup od ostatných (najmenej 1,5 metra).
- Dodržiavajte povinnosť nosiť rúško vo verejnej doprave.
- Pravidlá hygieny a správania dodržiavajte aj vtedy, keď sa stretnete s priateľmi alebo rodinou. Napríklad pri naberaní jedla sa nedotýkajte toho istého príboru a nepite z toho istého pohára a pod.
- Vyhybajte sa najvyťaženejším časom na miestach, kde sa vyskytuje veľa ľudí (napríklad špička vo verejnej doprave alebo na staniciach, sobotné nákupy). Ak sa napriek tomu nachádzate na miestach, kde sa vyskytuje veľa ľudí a nemôžete dodržiavať potrebný odstup, odporúčame vám nasadiť si rúško.

Máte niektorý alebo viacero príznakov ochorenia, ako je kašeľ (väčšinou suchý), bolesť v krku, dýchavičnosť, bolesti na hrudi, horúčka alebo náhla strata čuchu a/alebo chuti? **V tom prípade ihneď zavolajte svojmu lekárovi alebo do nemocnice. I keď je práve víkend.** Opíšte svoje príznaky a povedzte, že patríte k obzvlášť ohrozeným osobám.

Ak ste tehotná, je možné, že ste mimoriadne ohrozená tým, že ťažko ochoriete na Covid-19. Na čo musíte dbať?

Ak ste tehotná, mali by ste sa pokiaľ možno chrániť pred infekciou novým koronavírusom. Preto vám odporúčame dodržiavať naše odporúčania pre obzvlášť ohrozené osoby (pozri predchádzajúcu odpoveď).

Na pracovisku je váš zamestnávateľ na základe nariadenia o ochrane matiek povinný zabezpečiť, aby ste ako tehotná žena bola čo najlepšie chránená pred nákazou novým koronavírusom. Pokiaľ to nie je možné, musí vám zamestnávateľ ponúknuť alternatívy. Ak nie je možné pokračovať vo výkone práce, môže vám váš gynekológ vystaviť zákaz činnosti (Beschäftigungsverbot).

Ak ste tehotná, podľa nových poznatkov by mohlo ochorenie novým koronavírusom viesť k vážnemu priebehu ochorenia, najmä vtedy, ak máte napríklad nadváhu, ste vo vyššom veku alebo trpíte určitými chorobami. V súčasnosti je mnoho otázok v súvislosti s tehotenstvom a ochorením Covid-19 stále nezodpovedaných. Matka a dieťa by sa však mali preventívne mimoriadne chrániť.

Ak sa u vás vyskytnú príznaky ochorenia, ihneď zatelefonujte svojmu gynekológovi, aby ste prebrali potrebné kroky.

Ako sa nový koronavírus prenáša?

Vírus sa najčastejšie prenáša pri blízkom a dlhšom kontakte: Ak máte odstup od infikovanej osoby menší než 1,5 metra a bez ochrany (ochrana: napr. ak majú obe osoby nasadené rúška). Čím dlhší a bližší kontakt máte, tým pravdepodobnejšie sa nakazíte.

Nový koronavírus sa môže prenášať takto:

- **Kvapôčkami a aerosólmi:** Keď infikovaný človek dýcha, rozpráva, kýchne si alebo zakašeľ, môžu sa kvapôčky, ktoré obsahujú vírusy, dostať priamo na sliznice nosa, úst alebo očí iného človeka, ktorý je v bezprostrednej blízkosti (<1,5 m). Prenos najjemnejšími kvapôčkami (aerosólmi) na väčšie vzdialenosti je možný, ale nevyskytuje sa často. Tento spôsob prenosu môže zohrávať úlohu predovšetkým pri činnostiach, ktoré si vyžadujú intenzívnejšie dýchanie. Dochádza k tomu napríklad pri fyzickej

práci, športe, hlasnom rozprávaní a spievaní. To isté platí pri dlhšom pobyte v zle vetraných alebo nevetraných, predovšetkým malých priestoroch.

- **Prostredníctvom povrchov a rúk:** Keď infikované osoby kašľú alebo kýchajú, infekčné kvapôčky sa im dostanú na ruky alebo na blízke povrchy. Ďalšia osoba sa môže nakaziť, keď sa jej tieto kvapôčky dostanú na ruky a následne sa dotkne úst, nosa alebo očí.

Kedy je človek infekčný?

Upozorňujeme: Ak človek ochorie v dôsledku nového koronavírusu, je infekčný už dlhšie. Konkrétne:

- **Už dva dni pred prejavom príznakov** – teda ešte predtým, než človek zistí, že je nakazený.
- **V období, keď sa prejavujú príznaky, je človek obzvlášť infekčný.**
- **Aspoň 48 hodín potom, ako** sa človek začne opäť cítiť zdravý. Dbajte preto naďalej na dodržiavanie odstupu od ostatných a pravidelne si umývajte ruky mydlom.

Príznaky, diagnóza a liečba

Akými príznakmi sa prejavuje ochorenie novým koronavírusom?

Často sa vyskytujú tieto príznaky:	Okrem toho sa môžu vyskytnúť tieto príznaky:
• kašeľ • bolesť v krku • dýchavičnosť • bolesti na hrudi • horúčka • Náhla strata čuchu a/alebo chuti	• bolesť hlavy • celková slabosť, nevoľnosť • žalúdočné a črevné prejavy (nevoľnosť, vracanie, hnačka, bolesti brucha) • nádcha • bolesť svalov • vyrážka

Príznaky sú rôzne silné, môžu byť len mierne. Možné sú aj komplikácie, napríklad zápal pľúc.

Pokiaľ máte niektoré z častých príznakov, možno ste ochoreli v dôsledku koronavírusu.

V takom prípade:

- **Zostaňte doma a vyhýbajte sa akémukoľvek kontaktu s inými ľuďmi.**
- **Odpovedzte na kontrolné otázky o koronavírusu ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.check.bag-coronavirus.ch)) alebo zatelefonujte svojmu lekárovi. Čo najlepšie odpovedzte na všetky kontrolné otázky online alebo telefonicky. Nakoniec dostanete odporúčanie, ako konať, prípadne pokyny, aby ste sa nechali otestovať.**
- **Prečítajte si pokyny týkajúce sa «izolácie» (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downlaods) a dôsledne ich dodržiavajte.**

Ak máte viac než 65 rokov, ste tehotná alebo trpíte nejakým ochorením, platí: Pri výskyte niektorého alebo viacerých častých príznakov ihneď zatelefonujte svojmu lekárovi. I keď je práve víkend.

Nie ste si istý/á, čo máte robiť?

Odpovedzte na **kontrolné otázky týkajúce sa koronavírusu** na adrese [check.bag-coronavirus.ch/](https://www.check.bag-coronavirus.ch/) a od Spolkového úradu pre zdravie dostanete odporúčanie, čo máte robiť (v nemeckom, vo francúzskom, v talianskom a anglickom jazyku).

Na webovom sídle kantónu Vaud na adrese coronavirus.unisante.ch/evaluation nájdete **kontrolné otázky o koronavírusu v ďalších 8 jazykoch.**

Kontrolné otázky nenahrádzajú profesionálne lekárske poradenstvo, diagnózu a ošetrenie. Príznaky opísané v kontrolných otázkach sa môžu vyskytovať aj v súvislosti s inými ochoreniami, ktoré si vyžadujú iný postup.

Pri silných príznakoch, ktoré sa zhoršujú alebo ktoré vás znepokojujú, sa obráťte na svojho lekára.

Moje dieťa (mladšie ako 12 rokov) má príznaky ochorenia. Čo máme robiť? Môže ísť do školy alebo do opatrovateľského zariadenia?

Podľa aktuálnych poznatkov sa môžu aj deti nakaziť novým koronavírusom. Deti mladšie ako 12 rokov majú však v porovnaní s mládežou a dospelými menej časté príznaky a prenášajú vírus na iné osoby zriedkavejšie.

Situácia č. 1: Dieťa a blízka kontaktná osoba majú príznaky ochorenia

Vaše dieťa má príznaky možnej nákazy novým koronavírusom a bolo v blízkom kontakte s osobou, ktorá prejavuje príznaky nákazy (osoba staršia ako 12 rokov). V tomto prípade závisí ďalší postup od výsledku testu osoby, s ktorou bolo v blízkom kontakte:

- **Ak má blízka kontaktná osoba pozitívny výsledok testu:** Vaše dieťa musí zostať doma a bude testované po dohode s detskou lekárkou/detským lekárom. Detská lekárka/detský lekár Vás bude informovať o ďalšom postupe.
- **Ak má blízka kontaktná osoba negatívny výsledok testu:** Vaše dieťa smie ísť do školy alebo do opatrovateľského zariadenia až vtedy, ak je už 24 hodín bez horúčky alebo kašľa výrazne ustúpil

Situácia č. 2: Dieťa s príznakmi, bez kontaktu s chorým pacientom

Vaše dieťa má príznaky možnej nákazy novým koronavírusom, ale nebolo v blízkom kontakte s osobou, ktorá má príznaky nákazy (osoba staršia ako 12 rokov). V tomto prípade závisí ďalší postup od príznakov a zdravotného stavu Vášho dieťaťa:

- **Vaše dieťa má mierne príznaky prechladnutia** (nádchu a/alebo bolesť hrdla a/alebo mierny kašeľ) **a celkovo dobrý zdravotný stav:** Vaše dieťa smie naďalej navštevovať školu alebo opatrovateľské zariadenie.
- **Vaše dieťa má horúčku a celkovo dobrý zdravotný stav:** Vaše dieťa musí zostať doma. Školu alebo opatrovateľské zariadenie môže navštevovať znova až vtedy, keď už 24 hodín nemalo horúčku. Kontaktujte detskú lekárku/detského lekára, ak má Vaše dieťa horúčku tri dni alebo dlhšie.
Ak sa u Vášho dieťaťa vyskytnú ďalšie príznaky (žalúdočno-črevné ťažkosti, bolesti hlavy, bolesti končatín, strata čuchu a/alebo chuti), konzultujte ďalší postup s detskou lekárkou/detským lekárom.
- **Vaše dieťa má silný kašeľ a celkovo dobrý zdravotný stav:** Vaše dieťa musí zostať doma. Školu alebo opatrovateľské zariadenie môže začať znova navštevovať až vtedy, keď kašeľ do troch dní výrazne ustúpil. Kontaktujte detskú lekárku/detského lekára, ak má Vaše dieťa silný kašeľ dlhšie ako tri dni.
Ak sa u Vášho dieťaťa vyskytnú ďalšie príznaky (žalúdočno-črevné ťažkosti, bolesti hlavy, bolesti končatín, strata čuchu a/alebo chuti), konzultujte ďalší postup s detskou lekárkou/detským lekárom.
- **Vaše dieťa má horúčku alebo silný kašeľ a/alebo celkovo zlý zdravotný stav:** Kontaktujte priamo detskú lekárku/detského lekára za účelom konzultácie postupu.

Ako sa lieči ochorenie novým koronavírusom?

Liečba je obmedzená na zmierňovanie príznakov. Pacienti sa izolujú, aby sa chránili ďalšie osoby. Pri ťažkom priebehu ochorenia je väčšinou potrebná liečba v nemocnici na jednotke intenzívnej starostlivosti. Za určitých okolností si to vyžaduje umelé dýchanie.

Máte ťažkosti, pocit, že ste chorý/á, alebo príznaky, ktoré nesúvisia s novým koronavírusom?

Zdravotné ťažkosti, choroby a príznaky, ktoré a netýkajú nového koronavírusu, sa musia naďalej brať vážne a musia sa liečiť. Požiadajte o pomoc a nečakajte príliš dlho: zatelefonujte svojmu lekárovi.

Kedy sa musím nechať testovať na nový koronavírus?

Cítite sa chorý alebo pociťujete príznaky nového koronavírusu? Zostaňte doma, odpovedzte na kontrolné otázky o koronavíruse (check.bag-coronavirus.ch) alebo zatelefonujte svojmu lekárovi. Čo najlepšie odpovedzte na všetky kontrolné otázky online alebo telefonicky. Nakoniec dostanete odporúčanie, ako konať, prípadne pokyny, aby ste sa nechali otestovať. Zostaňte doma, kým nie je k dispozícii výsledok testu.

Kde sa môžem dať testovať?

Testy vykonávajú lekári, nemocnice alebo špeciálne určené testovacie strediská.

Môžete odpovedať na kontrolné otázky o koronavíruse ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.check.bag-coronavirus.ch)). Ak sa vám na základe odpovedí odporúča, aby ste sa dali otestovať, dostanete pokyny, ako postupovať.

Stránka www.ch.ch/fr/coronavirus odkazuje na internetové stránky jednotlivých kantónov. Tam nájdete informácie o novom koronavíruse a kontaktné údaje.

V ktorých prípadoch hradí spolková vláda náklady na PCR test?

Od 25. júna 2020 hradí spolková vláda náklady na testovanie (= molekulárno-biologický PCR test), ak sú splnené kritériá BAG. Je to napríklad vtedy, ak máte príznaky, ktoré sedia na Covid-19, a lekár vám nariadi test na infekciu novým koronavírusom. Kritérium je aj oznámenie aplikácie SwissCovid o kontakte s infikovanou osobou.

Ak nie sú splnené kritériá BAG, spolková vláda nehradí náklady na testovanie. Môže to byť napríklad vtedy, ak potrebujete výsledok testu na účely cestovania alebo ak sa test vykoná iba na žiadosť zamestnávateľa.

Zhromaždenia, podujatia a voľnočasové aktivity

Ktoré zhromaždenia sú zakázané?

Spontánne zhromaždenia viac než 15 osôb na verejných priestranstvách sú zakázané. Za verejné priestranstvá sa považujú napríklad verejné priestory, chodníky a parky.

Aké pravidlá platia pre verejné a súkromné podujatia?

Na súkromných podujatiach v kruhu priateľov a rodiny (ktoré sa nekonajú na verejne prístupných miestach, ktoré sa teda konajú doma) sa smie zúčastniť **najviac 10 osôb**. Pokiaľ to je možné, súkromným podujatiam by ste sa mali vyhýbať.

Je zakázané usporadúvať podujatia s účasťou **viac než 50 osôb**. Týka sa to všetkých športových, kultúrnych a iných podujatí s výnimkou parlamentných zhromaždení a obecných zastupiteľstiev. Ďalej sú možné aj politické demonštrácie a zhromaždenia na získavanie podpisov na účely referend a iniciatív – tak ako doteraz, pri dodržiavaní ochranných opatrení.

Aké pravidlá platia pre športové a kultúrne voľnočasové aktivity?

Športové a kultúrne voľnočasové aktivity sú povolené vo vnútorných priestoroch s účasťou najviac 15 osôb, pokiaľ možno dodržiavať dostatočný odstup a účastníci majú nasadené rúška. Rúško sa nemusí nosiť, pokiaľ ide o veľké priestory, napríklad tenisové haly alebo veľké sály. Vonku treba len dodržiavať odstup. Kontaktné športy sú zakázané. Výnimku z pravidiel tvoria deti do 16 rokov.

V profesionálnej sfére športu a kultúry sú tréningy a súťaže, ako aj skúšky a vystúpenia povolené. Keďže pri speve sa vylučuje mimoriadne veľa kvapôčok, sú aktivity amatérskych zborov zakázané, profesionálne zbory majú skúšky povolené.

Aké pravidlá platia pre bary a reštaurácie?

- Skupinu hostí pri jednom stole môžu tvoriť najviac 4 osoby. Výnimku tvoria rodičia s deťmi.
- Od 23.00 do 06.00 musí byť zatvorené.
- Povinnosť sedieť v reštauráciách a baroch na mieste: nápoje a pokrmy sa môžu konzumovať len posediačky.

Aké pravidlá platia pre diskotéky a tanečné podniky?

Prevádzka diskotiek a tanečných podnikov a usporadúvanie tanečných podujatí sú zakázané.

Práca z domu

Ak to je možné, pracujte z domu. Tým sa obmedzia kontakty, a tým aj šírenie vírusu.

Pre zamestnancov, ktorí nemôžu pracovať z domu, platí zákonník práce – zamestnávateľ je povinný vhodnými opatreniami chrániť zdravie zamestnancov.

Ďalšie informácie

Kde nájdem ďalšie informácie vo svojom materinskom jazyku?

Na webovej platforme migesplus.ch nájdete mnoho ďalších spoľahlivých informácií o ochorení Covid-19, ako aj o iných témach týkajúcich sa zdravia: <https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19>

Ako získať pomoc.

Čo môžem robiť, ak sa v nemocnici nehovorí mojím jazykom a nikto mi nerozumie?

Od začiatku žiadajte o tlmočníka. Existujú aj tlmočnicke služby cez telefón. Keď sa privolá profesionálny tlmočník, nemusíte na tlmočenie volať svojich príbuzných, čím ich chránite pred nakazením. Máte právo, aby ste pri lekárskejších výkonoch rozumeli a aby vám rozumeli.

Musíte zostať doma a potrebujete potraviny alebo lieky?

Alebo chcete niekomu pomôcť?

Hľadajte vo svojom bezprostrednom okolí:

- Môžete niekoho poprosiť o pomoc?
- Môžete niekomu ponúknuť pomoc?

Ďalšie možnosti:

- Obráťte sa na správu vašej obce alebo mesta
- Použite aplikáciu „Five up“
- Pozrite si stránky www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

Aj tu platí, že sa vždy musia dodržiavať pravidlá hygieny a správania.

Robíte si starosti alebo sa potrebujete s niekým porozprávať?

Tu nájdete viac informácií:

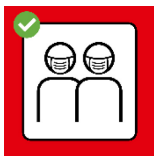
- Na internete na stránkach www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch
- Telefonické poradenstvo na linke 143 (Die Dargebotene Hand)

Cítite sa doma v ohrození? Potrebujete pomoc alebo ochranu?

- Telefónne čísla a e-mailové adresy, na ktorých ponúkajú anonymné poradenstvo a ochranu v celom Švajčiarsku, nájdete na adresách www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch.
- V **prípade núdze** volajte na políciu: telefónne číslo **117**

Ďalšie dôležité telefónne čísla:

- **záchranná služba 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 koronavírusu.
- **Ak nemáte všeobecného lekára:** **Medgate** je k dispozícii na čísle **0844 844 911** každý deň aj v noci.



Rúška

Vo Švajčiarsku platí na mnohých miestach povinnosť nosiť rúško. Vo všeobecnosti platí: keď nie ste doma a nemôžete neustále dodržiavať odstup od ostatných, noste rúško. Rúško má nepretržite zakrývať nos a ústa.

Nosenie rúška na verejnosti slúži v prvom rade na ochranu ostatných. Infikovaná osoba môže byť nákazlivá už dva dni predtým, ako sa prejavia príznaky, a bez toho, aby o tom vedela. Ak má teda v malom priestore každý nasadené rúško, každého človeka chráni tí ostatní. Nosením rúška sa nezabezpečuje stopercentná ochrana, spomaľuje s tým však šírenie nového koronavírusu.

Kde platí povinnosť nosiť rúško?

- **Povinnosť nosiť rúško vo verejnej doprave a v lietadle:** v týchto dopravných prostriedkoch a v týchto oblastiach verejnej dopravy musíte nosiť rúško:
 - vlak, električka, autobus
 - lanovka
 - loď
 - lietadlo (všetky linky a charterové lety, ktoré odlietajú zo Švajčiarska alebo tu pristávajú)
 - na nástupištiach, zastávkach električiek a autobusov, i keď sa nachádzajú vonku
 - na staniciach, letiskách a v iných prístupových oblastiach verejnej dopravy, i keď sa nachádzajú vonku
- **Povinnosť nosiť rúško vo verejne prístupných oblastiach v celom Švajčiarsku:** vo všetkých verejne prístupných oblastiach podnikov a zariadení platí povinnosť nosiť rúško. Týka sa to vnútorných aj vonkajších oblastí. Medzi tieto priestory patria:
 - obchody, nákupné centrá, banky a pošty
 - múzeá, knižnice, kiná, divadlá a miesta konania koncertov
 - zoologické a botanické záhrady
 - reštaurácie, bary, herne a hotely (okrem izieb hostí)
 - vstupné priestory a šatne v plavárňach, športových zariadeniach a fitnesscentrách
 - zdravotnícke zariadenia, ordinácie lekárov a verejne prístupné časti nemocníc a domovov sociálnych služieb
 - kostoly a náboženské inštitúcie
 - sociálne zariadenia, poradenské centrá a ubytovne
 - verejne prístupné oblasti verejnej správy, ako sú sociálne služby a súdy, ako aj verejne prístupné vnútorné priestory, v ktorých zasadajú parlamenty alebo obecné zastupiteľstvá
 - trhy vrátane vianočných trhov
- **Povinnosť nosiť rúško na verejných priestranstvách:** Na verejných priestranstvách, medzi ktoré patria ulice, chodníky, parky a ihriská, platí povinnosť nosiť rúško takto:
 - v rušných peších zónach v centrách miest a dedín.
 - všade, kde je toľko ľudí, že sa nedá dodržiavať odstup od ostatných 1,5 metra. To platí aj vtedy, keď stretnete priateľov alebo známych a nemôžete dodržať odstup.
- **Povinnosť nosiť rúško vo vnútorných priestoroch pri práci:** Pri práci musíte vo všetkých vnútorných priestoroch nosiť rúško. Výnimka je, ak pracujete v oddelenom priestore alebo môžete dodržiavať odstup od ostatných 1,5 metra. Ďalšia výnimka je, keď rúško nemôžete nosiť z bezpečnostných dôvodov.
- **Povinnosť nosiť rúško na vyššom stredoškolskom stupni (Sekundarstufe II):** Na vyššom stredoškolskom stupni, ako sú gymnáziá, učilištia a stredné odborné školy, platí povinnosť nosiť rúško. Rúško musia nosiť žiaci, učitelia aj ostatný personál. Povinnosť platí počas vyučovania a vo všetkých priestoroch školy.

Existujú výnimky pre malé deti či iné osoby?

Pre deti mladšie ako 12 rokov neplatí povinnosť nosiť rúško. Okrem toho platí výnimka aj pre ľudí, ktorí nemôžu nosiť rúška z osobitných dôvodov, najmä zdravotných.

Ak nemám rúško, môžem si tvár a nos prekryť šálom alebo šatkou?

Nie, povinnosť nosiť rúško nie je splnená šálom či šatkou. Šál dostatočne nechráni pred infekciou a nechráni dostatočne aj ostatných. Malo by sa nosiť hygienické rúško alebo priemyselne vyrobené látkové rúško.

Cestovanie/pricestovanie do Švajčiarska

Od 6. júla 2020 musíte po pricestovaní z určitých území vo Švajčiarsku nastúpiť na 10 dní do karantény.

Toto opatrenie vychádza z nariadenia o opatreniach na boj proti novému koronavírusu (Covid-19) v oblasti medzinárodnej osobnej dopravy a uplatňuje sa na vstup z krajín alebo území so zvýšeným rizikom infekcie koronavírusom.

Nahláste sa po pricestovaní do dvoch dní u [zodpovedného orgánu príslušného kantónu](#) a riadte sa pokynmi tohto orgánu.

Každý, kto sa vyhýba karanténe alebo si nesplní ohlasovaciu povinnosť, sa podľa epidemiologického zákona dopustí priestupku, ktorý sa trestá pokutou až do 10 000 CHF.



Zoznam štátov alebo území so zvýšeným rizikom nákazy koronavírusom, kontakty pre jednotlivé kantóny a výnimky z povinnosti karantény nájdete tu: www.bag.admin.ch/entry



Prostredníctvom testov na koronavírus a sledovania kontaktov sa prerušujú reťazce infekcie.

Prečo sú tieto dve opatrenia také dôležité?

Aby sa mohol vrátiť takmer „normálny“ život, mali by sa všetci ľudia s príznakmi ochorenia dať okamžite testovať na nový koronavírus – dokonca aj pri miernych príznakoch. Okrem testovania je dôležité aj to, aby všetci ľudia poskytovali svoje kontaktné údaje z dôvodu vysledovateľnosti, napríklad v reštaurácii. Infikovaní ľudia môžu totiž byť nakažliví, aj keď sa stále cítia zdraví. Vďaka testom a sledovaniu kontaktov sa tak prerušujú reťazce infekcie.

Ak je test na koronavírus pozitívny, začne sa sledovanie kontaktov.

- Orgány príslušného kantónu spolupracujú s infikovanou osobou s cieľom určiť, s kým bola v blízkom kontakte.
- Orgány informujú kontaktné osoby o možnej nákaze a o tom, ako ďalej postupovať.
- I keď títo ľudia nemajú príznaky, musia ísť do karantény. Platí to desať dní po poslednom kontakte s nakažlivou osobou.
- Ak sa počas tohto obdobia nezistí žiadna infekcia, orgány [karantény](#) zrušia.



Aplikácia SwissCovid

S podporou aplikácie SwissCovid pre mobilné telefóny chceme obmedziť nekontrolované šírenie nového koronavírusu. Čím viac ľudí používa aplikáciu SwissCovid, tým väčší je jej prínos. Človek, ktorý bol dlhší čas v blízkosti aspoň jednej osoby, ktorá bola neskôr pozitívne testovaná na nový koronavírus, bude prostredníctvom aplikácie informovaný o možnom nakazení a ďalšom postupe. Súkromie zostáva chránené. Používanie aplikácie je dobrovoľné a bezplatné. Aplikácia sa dá stiahnuť z obchodu Apple App Store a Google Play.

Aplikácia SwissCovid pomáha rýchlejšie zastaviť reťazce prenosu.

Aplikácia SwissCovid pre mobilné telefóny (Android/iPhone) prispieva k obmedzeniu šírenia nového koronavírusu. Dopĺňa klasické „sledovanie kontaktov“, teda vysledovanie nových infekcií v kantónoch, a tým pomáha zastaviť reťazce prenosu.

Aplikácia SwissCovid je k dispozícii v obchodoch Apple Store a Google Play (v týchto jazykoch: nemčina, francúzština, taliančina, rétorománčina, albánčina, bosniančina, angličtina, chorvátčina, portugalčina, srbčina, španielčina. Turečtina a tigrina budú nasledovať.)

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

Používanie aplikácie SwissCovid je dobrovoľné a bezplatné. Čím viac ľudí si aplikáciu inštaluje a bude ju používať, tým efektívnejšie bude podporovať obmedzenie šírenia nového koronavírusu.

Ako funguje aplikácia SwissCovid?

Nainštalujte si aplikáciu SwissCovid do svojho mobilného telefónu Apple alebo Android. Potom už nemusíte robiť nič, len musíte mať mobilný telefón so sebou a mať zapnutú funkciu Bluetooth. Mobilný telefón potom cez Bluetooth vysiela šifrované ID, tzv. kontrolné súčty. Sú to náhodné dlhé reťazce znakov. Po dvoch týždňoch sa všetky kontrolné súčty zo zariadenia automaticky vymažú.

Aplikácia anonymne meria trvanie kontaktu a vzdialenosť od iných mobilných telefónov.

Zaznamenáva, ak dôjde k **blízkemu kontaktu** (bližšie ako 1,5 metra a celkovo viac ako 15 minút za deň). Práve vtedy existuje možnosť prenosu vírusu.

Takto sa podáva oznámenie

Ak bol nejaký používateľ aplikácie SwissCovid pozitívne testovaný na prítomnosť koronavírusu, dostane od orgánov príslušného kantónu určitý kód (kód covid). Len s týmto kódom môže daná osoba vo svojej aplikácii aktivovať funkciu notifikácie. Tak dostanú upozornenie ostatní používatelia aplikácie s ktorými bola daná osoba počas fázy infekcie (dva dni pred nástupom príznakov ochorenia) v blízkom kontakte. Po zadaní kódu sa automaticky a anonymne odošle oznámenie.

Osoby, ktoré dostali oznámenie, môžu zavolať na infolinku uvedenú v aplikácii a objasniť si ďalšie kroky. Vždy je pri tom zaručená ochrana súkromia. Ak už má oboznámená osoba príznaky ochorenia, mala by zostať doma, vyhnúť sa kontaktu s inými ľuďmi, odpovedať na kontrolné otázky o koronavírusu alebo zatelefonovať svojmu lekárovi.

Takýmto solidárnym správaním môžeme všetci pomôcť prelomiť reťazce infekcie.

Ochrana osoby

Údaje, ktoré zbiera aplikácia SwissCovid, sa ukladajú iba lokálne na vašom vlastnom mobilnom telefóne. Aplikácia nezasiela osobné údaje ani údaje o polohe do centrálnych úložísk či serverov. Nikto teda nemôže rekonštruovať, kto bol s kým v kontakte a kde sa kontakt uskutočnil. Keď bude kríza spôsobená koronavírusom prekonaná alebo ak sa ukáže, že aplikácia je neúčinná, systém sa vypne.

Z aplikácie SwissCovid som dostal/a oznámenie, že existuje možnosť nakazenia. Mám nárok na test?

Áno, akonáhle dostanete oznámenie o možnej nákaze, môžete sa dať bezplatne otestovať.

Tento test je určený na identifikáciu ľudí, ktorí sú už infikovaní, ale ešte nemajú žiadne príznaky. Mal by sa vykonať najskôr 5 dní po možnom nakazení.

Ak je výsledok testu pozitívny, bude vás kontaktovať zodpovedné pracovisko príslušného kantónu, ktoré vás bude informovať o ďalšom postupe. Tým sa pomáha obmedziť prenos vírusu.

Budem aj naďalej dostávať mzdu, ak sa po oznámení o možnej nákaze rozhodnem zostať doma?

Ak ste dostali správu o možnej nákaze, zatelefonujte na infolinku SwissCovid (telefónne číslo sa zobrazí, keď sa v aplikácii zobrazí oznámenie). Na tejto linke sa môžete poradiť o týchto otázkach.

Zamestnávateľ nie v zásade povinný naďalej vyplácať mzdu, ak zostanete doma z dôvodu oznámenia o možnej nákaze.

Na vyplácanie mzdy vás oprávňuje len karanténa nariadená zodpovednými orgánmi príslušného kantónu.

Čo je nový koronavírus? Čo je SARS-CoV-2 a Covid-19?

Nový koronavírus bol odhalený v Číne koncom roka 2019 na základe neobvykle častého výskytu zápalu pľúc v meste Wu-chan v strednej Číne. Vírus dostal názov SARS-CoV-2. Patrí k rovnakej skupine vírusov, ako pôvodcovia «Middle-East Respiratory Syndrome» MERS a «závažného akútneho respiračného syndrómu» SARS.

WHO dala ochoreniu spôsobenému novým koronavírusom 11. februára 2020 oficiálne pomenovanie: Covid-19, čo je skratka pre «coronavirus disease 2019» alebo po slovensky ochorenie spôsobené koronavírusom 2019.

Z informácií, ktoré sú v súčasnosti k dispozícii, možno dospieť k záveru, že vírus na človeka preniesli zvieratá a teraz sa šíri prenosom z človeka na človeka. Miestom pôvodu je pravdepodobne trh s rybami a so zvieratami v meste Wu-chan, ktorý čínske orgány medzičasom zatvorili.

Viac informácií:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(nemecky, francúzsky, taliansky, anglicky)



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