



Nový koronavírus

Aktualizované 11. 5. 2020

TAKTO SA CHRÁNIME.

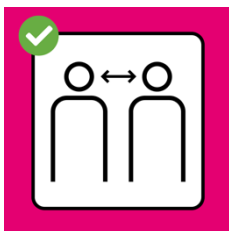


Informačný prehľad

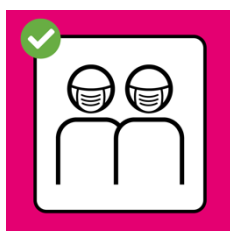
Dôležité informácie o novom koronavíruse a o pravidlách správania sa a hygieny.

Čo môžete robiť?

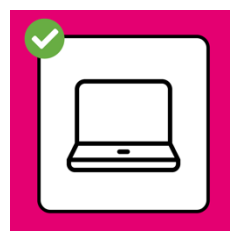
Nadalej dodržiavajte pravidlá hygieny a správania sa. Nový koronavírus by sa už nemal tak rozsiahlo šíriť.



Dodržiavať odstup od ostatných.



Odporúčanie : Nosiť rúško, ak nie je možné dodržiavať odstup.



Ak to je možné, nadalej pracovať z domu.

Dôsledne dodržiavajte pravidlá hygieny a správania sa.



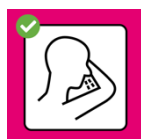
Dodržiavať odstup od ostatných.



Dôkladne si umývať ruky.



Vyhýbať sa podávaniu rúk.



Kašľať a kýchať do vreckovky alebo ohybu lakťa.



K lekárovi alebo na pohotovosť ísť len po telefonickom ohlásení.



Pri prejavení príznakov zostať doma.

Najčastejšie otázky a odpovede týkajúce sa nového koronavírusu

Spolková rada uvoľňuje od 11. mája 2020 ďalšie opatrenia: Deti a mládež navštevujúce najviac 9. ročník sa smú vrátiť do školy. Obchody, trhy, múzeá, knižnice a reštaurácie sa smú za prísneho dodržiavania ochranných opatrení opäť otvoriť.

Spolková rada vymedzuje situáciu vo Švajčiarsku ešte stále ako mimoriadny stav.

Naďalej dodržiavajte pravidlá hygieny a správania sa. Nový koronavírus by sa už nemal tak rozsiahlo šíriť.

Infekcia a riziká

Prečo sú tieto pravidlá hygieny a správania sa 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:

- osoby staršie než 65 rokov
- dospelí s týmito ochoreniami:
 - **vyšoký krvný tlak,**
 - **chronické ochorenia dýchacích ciest,**
 - **cukrovka,**
 - **ochorenia a typy liečby, ktoré oslabujú imunitný systém.**
 - **srdcovo-cievne ochorenia a**
 - **rakovina**

Alebo osoby so:

- **silnou nadváhou (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 správania sa a hygieny, môžeme lepšie ochrániť nielen tieto osoby. Prispevame tým aj 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 alebo máte niektoré z ochorení uvedených vyššie?

Potom platia tieto opatrenia:

- Môžete odísť z domu, pokiaľ prísne dodržiavate pravidlá hygieny a správania sa. Vyhýbajte sa miestam, kde je veľa ľudí (napríklad stanice, prostriedky verejnej dopravy) a najvyťaženejším časom (napríklad nakupovanie v sobotu, kyvadlová doprava).
- Vyhýbajte sa kontaktom, ktoré nie sú nevyhnutné, a dodržiavajte odstup od ostatných (aspoň 2 metre).
- Ak to je možné, požiadajte o nákup priateľov alebo susedov, prípadne si objednajete nákup online alebo telefonicky. Lahko nájdete aj ponuky pomoci od rôznych organizácií, vo vašej obci alebo na internete.
- Na obchodné aj súkromné stretnutia uprednostnite telefón, Skype alebo podobné pomocné prostriedky.

Ak musíte ísť k lekárovi, choďte vlastným autom alebo na bicykli, prípadne pešo. Ak to nie je možné, vezmite si taxík. Dodržiavajte odstup od ostatných aspoň 2 metre a dodržiavajte pravidlá hygieny.

Odporúčanie: Nosiť rúško, ak nie je možné dodržiavať odstup.

Ak ste zamestnaný/á a pre existujúce ochorenie patríte k ohrozeným osobám, musí vás zamestnávateľ chrániť.

Užitočné informácie nájdete prostredníctvom švajčiarskej odborovej organizácie Unia: Vaše práva na pracovisku
<https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

Máte niektorý alebo viacero príznakov ochorenia, ako je kašeľ (väčšinou suchý), bolesť v krku, dýchavičnosť, horúčka, pocit zvýšenej teploty, bolesti svalov 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.

Ako sa nový koronavírus prenáša?

Nový koronavírus sa prenáša najmä blízkym a dlhším kontaktom – Keď sa priblížime k chorému človeku s odstupom menším než 2 metre.

K prenosu dochádza

- **kvapôčkami:** Ak si chorý človek **kýchne alebo zakašle**, môžu sa vírusy dostať priamo na sliznice nosa, úst alebo očí iného človeka.
- **rukami:** Infekčné kvapôčky sa pri kašli a kýchaní dostanú na ruky. Prípadne sa človek dotkne povrchov, kde sa nachádzajú vírusy. Dotykom sa dostanú do úst, nosa alebo očí.

Kedy je človek infekčný?

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

- Už **jeden deň 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.

Mali by všetci na verejnosti nosiť rúško?

Nie, zdravým osobám neodporúčame, aby na verejnosti nosili rúška. Rúško vás dostatočne nechráni pred infekciou koronavírusom. **Okrem jedného prípadu: keď nie je možné dodržiavať odstup.**

Rúško však môže zabrániť tomu, aby už nakazená osoba nakazila iných.

Okrem toho platí: Dodržiavajte pravidlá odstup a hygieny.

Príznaky, diagnóza a liečba

Akými príznakmi sa prejavuje ochorenie novým koronavírusom?

Často sa vyskytujú tieto príznaky:

- kašeľ
- bolesť v krku
- dýchavičnosť
- horúčka, pocit zvýšenej teploty
- bolesť svalov
- Náhla strata čuchu a/alebo chuti

Zriedkavo sa môžu vyskytnúť:

- bolesť hlavy
- žalúdočné a črevné prejavy
- zápal spojiviek
- nádcha

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.
- Obráťte sa na lekára alebo zdravotnícke zariadenie a opýtajte sa, či sa máte nechať testovať.
- Prečítajte si pokyny týkajúce sa «izolácie» (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) a dôsledne ich dodržiavajte.

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

Ni ste si istý/á, čo máte robiť?

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

Na webovom sídle kantónu Vaud na adrese <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> nájdete kontrolné otázky v ďalších 8 jazykoch.

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

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

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.

Ďalšie informácie

Treba sa vyhýbať prostriedkom verejnej dopravy, najmä v najvyťaženejších časoch?

Verejnú dopravu možno používať, pokiaľ možno dodržiavať pravidlá hygieny a správania sa. V najvyťaženejších časoch by sa prostriedky verejnej dopravy pokiaľ možno nemali používať. Ak to nie je možné, malo by sa riadiť podľa ochranných opatrení dopravného podniku.

Obzvlášť ohrozeným osobám BAG odporúča, aby sa prostriedkom verejnej dopravy pokiaľ možno vyhýbali.

Musím vo vlaku, autobuse alebo električke používať rúško, ak nemôžem dodržiavať odstup 2 metre?

V málo obsadených prostriedkoch verejnej dopravy nie je nosenie rúška potrebné. V najvyťaženejších časoch by ste rúško nosiť mali.

Zákaz zhromaždení viac než 5 osôb stále platí.

Spolková rada 20. marca 2020 zakázala na verejnosti stretnutia viac než 5 osôb. Verejnosťou sa myslia verejné miesta, vychádzkové chodníky, parky a podobne. Pri stretnutí s inými ľuďmi musíte vždy dodržiavať odstup aspoň 2 metre. Ak to nedodržíte, môžete dostať pokutu. Pre všetkých ľudí každej vekovej kategórie platí: dodržiavajte zákazy a opatrenia Spolkovej rady, ako aj všetky odporúčania. Chráňte seba a nenakazte nikoho iného!

Čo môžem robiť, ak sa v nemocnici nehovorí mojim 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 zabezpečiť a dodržiavať pravidlá správania sa a hygieny.

Máte deti?

Deti by nemali strážiť starí rodičia či iné obzvlášť ohrozené osoby. Dohliadnite na to, by sa deti hrali **najviac v päťci**. Skupiny detí by mali zostať nemenné, to znamená, že by sa mali spolu hrať vždy tie isté deti. Kým sa deti hrajú, nemali by sa dospelí združovať v skupinách.

Robíte si starosti alebo sa potrebujete s niekým porozprávať?

Tu nájdete viac informácií:

- Na internete na adresách www.dureschnufe.ch / <http://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 **případe núdze** volajte na políciu: telefónne číslo **117**

Ďalšie dôležité telefónne čísla:

- **záchranná služba 144**: tá 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.
- **Linka pomoci v súvislosti s koronavírusom organizácie HEKS/EPER** v 10 jazykoch (albánčina/arabčina/bosniančina-srbčina-chorvátčina/kurdčina/perzština, darijčina/portugalčina/španielčina/tamilčina/tigriňa/turečtina): Na čísle **0800 266 785** vám odpovedia na otázky o situácii v súvislosti s koronavírusom vo Švajčiarsku a dajú vám informácie o ponukách pomoci. Viac informácií na adrese: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **Ak nemáte všeobecného lekára**: **Medgate** je k dispozícii 24 hodín denne 7 dní v týždni 365 dní v roku na čísle **0844 844 911**.

Návrat na pracovisko

Keď sa znovu otvoria prevádzky a inštitúcie, ľudia budú opäť viac v pohybe. Podniky by mali svojich zamestnancov, ako aj zákazníkov čo najviac chrániť pred infekciou koronavírusom prostredníctvom vhodných opatrení. Na to musia vypracovať ochranné opatrenia .

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