

**TAK SIĘ
CHRONIMY.**

Aktualizacja dn. 7.05.2021

ZATRZYMAĆ KORONAWIRUSA

Nowy koronawirus: najważniejsze informacje

Zakażenie nowym koronawirusem może mieć poważne konsekwencje, a nawet zakończyć się śmiercią. Jeśli wszyscy będziemy przestrzegać zasad, możemy pomóc chronić siebie i osoby najbardziej zagrożone.

Uwaga: informacje zawarte w niniejszym arkuszu informacyjnym obejmują przepisy krajowe. W niektórych kantonach obowiązują bardziej rygorystyczne zasady.

1. Transmisja nowego koronawirusa

Wirus przenosi się najczęściej w wyniku bliskiego i dłuższego kontaktu, czyli gdy odległość do osoby zakażonej jest mniejsza niż 1,5 metra, a osoby nie stosują ochrony. Może to nastąpić w taki sposób:

- **Przez kropelki:** jeśli osoba zakażona oddycha, mówi, kicha lub kaszle, kropelki zawierające wirusa mogą się dostać na błony śluzowe (nosa, ust lub oczu) innych osób znajdujących się w pobliżu. Przenoszenie za pośrednictwem bardzo drobnych kropelek (aerozoli) na duże odległości jest możliwe, ale nie zdarza się często.
- **Przez powierzchnie i ręce:** gdy zakażne kropelki osiadają na powierzchniach, druga osoba może się zarazić, jeśli zbierze te kropelki rękami, a następnie dotknie ust, nosa lub oczu.

Uwaga: można zarazić inne osoby, samemu nie zauważając u siebie żadnych objawów. Dzieje się tak dlatego, że osoba chora zaraża 2 dni przed i do 10 dni po wystąpieniu objawów. W przypadku ciężkiego przebiegu choroby może zarażać przez dłuższy okres czasu.

2. Objawy Covid-19

Te objawy występują często:	Te objawy są również możliwe:
– ból gardła – kaszel (przeważnie suchy) – krótki oddech – ból w klatce piersiowej – gorączka – nagła utrata węchu i/lub smaku	– ból głowy – ogólne osłabienie, złe samopoczucie – bóle mięśni – katar – objawy żołądkowo-jelitowe (mdłości, wymioty, biegunka, bóle brzucha) – wysypka



Objawy Covid-19 mają różną intensywność, mogą być również lekkie. Możliwe jest również wystąpienie powikłań, takich jak zapalenie płuc.

3. Zasady higieny i zachowania



Na imprezach i zgromadzeniach: nieprzekraczanie dozwolonej liczby osób..



Zachowanie odległości od innych osób: co najmniej 1,5 metra.



Przestrzeganie obowiązku noszenia maseczek. Noszenie maseczek, jeśli nie ma możliwości zachowania dystansu 1,5 metra. Maseczka musi zakrywać usta i nos. Szalik lub chusta nie zastępują maseczki.



Regularne i częste wietrzenie wszystkich pomieszczeń. Im więcej osób przebywa w pomieszczeniu i im mniejsze jest pomieszczenie, tym częściej należy je wietrzyć. Wywoływanie przeciągu podczas wietrzenia.



Regularne i dokładne mycie rąk mydłem. Mydło unieszkodliwia wirusa.



Kaszenie lub kichanie w chusteczkę albo w zagięcie ramienia. Używanie papierowych chusteczek higienicznych i zawsze tylko raz.



Unikanie podawania ręki, przytulania i całowania.



W miarę możliwości praca z domu.



Wizyta w przychodni lub na SOR wyłącznie po zgłoszeniu telefonicznym.

Oprócz zasad higieny i zachowania należy przestrzegać również innych zasad. Zasady te są wymienione w rozdziałach 4, 5, 6 i 7 tego arkusza informacyjnego.

Uprozczone zestawienie aktualnych zasad można znaleźć na plakacie pod www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

4. Testy w przypadku wystąpienia objawów



Jeśli mają Państwo jeden albo kilka objawów Covid-19 (patrz rozdział 2), to istnieje możliwość, że są Państwo zarażeni koronawirusem. Prosimy konsekwentnie przestrzegać poniższych instrukcji:

- Należy natychmiast wykonać test. Test można wykonać w gabinetach lekarskich, szpitalach lub specjalnych ośrodkach diagnostycznych. Listę takich ośrodków można znaleźć na stronie www.bag.admin.ch/testing#197439718. Test jest bezpłatny.
- Przed wykonaniem testu i po nim należy pozostać w domu i do momentu otrzymania wyniku testu unikać wszelkiego kontaktu z innymi osobami.
- **Po otrzymaniu pozytywnego wyniku testu:** należy postępować zgodnie z «instrukcjami dotyczącymi izolacji». Instrukcje te można znaleźć na stronie www.bag.admin.ch/migration-covid-en.
- **Po otrzymaniu negatywnego wyniku testu:** należy pozostać w domu do czasu, aż przez 24 godziny nie wystąpią żadne objawy, chyba że poddano Państwa kwarantannie.

Covid-19: informacje w językach populacji migrantów

W celu wykrycia jak największej liczby zakażeń koronawirusem testy wykonuje się również u osób, u których nie występują objawy. Mogą to być regularne testy przeprowadzane w pracy lub w instytucjach. Udział w takich testach jest dobrowolny i bezpłatny. Jeśli mają Państwo możliwość uczestniczenia w regularnych testach, zalecamy z tego skorzystać, aby chronić siebie i innych.

Można również skorzystać z testów do samodzielnego wykonania. Takie testy są dostępne bezpłatnie w aptekach (5 testów na 30 dni dla osób niezaszczepionych i niebędących ozdrowieńcami).

Proszę zapytać w miejscu, w którym odbywa się test, jak postępować po otrzymaniu wyniku testu lub sprawdzić informacje na stronie internetowej www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Nie są Państwo pewni, czy i jak wykonać test na obecność koronawirusa? Na grafice „Procedura testowa” znajdą Państwo przydatne informacje na ten temat. Wykonanie testu może mieć sens niezależnie od tego, czy występują u Państwa objawy infekcji, czy nie.

5. Izolacja i kwarantanna



Izolacja i kwarantanna mają na celu powstrzymanie dalszego rozprzestrzeniania się nowego koronawirusa. Osoba, u której stwierdzono lub podejrzewa się zakażenie koronawirusem, musi pozostać w domu i nie może mieć kontaktu z innymi osobami. W ten sposób można zapobiec nowym infekcjom. Zasady są następujące:

Izolacja: osoby, u których test na zakażenie nowym koronawirusem dał wynik pozytywny, muszą się poddać izolacji. Izolację można zakończyć, jeżeli minęło 10 dni od pierwszych objawów choroby i osoba od 48 godzin nie ma już żadnych objawów choroby.

Kwarantanna: osoby, u których istnieje prawdopodobieństwo zakażenia nowym koronawirusem, muszą przejść 10-dniową kwarantannę. Dotyczy to następujących przypadków:

- Po bliskim kontakcie z osobą, która uzyskała pozytywny wynik testu na nowego koronawirusa.
- Po pobycie w kraju lub regionie, w którym występuje niepokojący wariant wirusa.

Warunki skróconej kwarantanny i zwolnienie z kwarantanny

Okres kwarantanny może zostać skrócony, począwszy od siódmego dnia, jeżeli zezwoli na to organ kantonalny. Warunkiem koniecznym jest negatywny wynik testu. Test jest bezpłatny. Ozdrowieńcy i osoby w pełni zaszczepione nie muszą poddawać się kwarantannie. Fakt szczepienia lub przebycia koronawirusa w ciągu ostatnich 6 miesięcy wymaga jednak potwierdzenia pisemnego.

Więcej informacji na temat kwarantanny i izolacji można znaleźć w «instrukcjach dotyczących izolacji» i «instrukcjach dotyczących kwarantanny» na stronie www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Film objaśniający zasady izolacji w języku niemieckim, francuskim, włoskim, angielskim jest dostępny na stronie www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. Film dubbingowany przez Diaspora TV w 16 językach można znaleźć na stronie www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus.

6. Śledzenie kontaktów



Jeśli wynik testu na koronawirusa jest pozytywny, władze kantonalne rozpoczynają śledzenie kontaktów:

- We współpracy osobą zakażoną, tj. osobą, która uzyskała wynik pozytywny, władze kantonu ustalają, z kim miała ona bliski kontakt – w ciągu dwóch dni przed wystąpieniem objawów, aż do momentu poddania się izolacji.
- Organy informują osoby kontaktowe o możliwym zakażeniu i sposobie postępowania.
- Nawet jeśli osoby te nie mają żadnych objawów, muszą odbyć kwarantannę. Obowiązuje ona przez 10 dni od ostatniego kontaktu z osobą zarażającą.
- Jeżeli w ciągu tych 10 dni nie zostanie wykryta infekcja, organy ponownie znoszą kwarantannę.
- Jeśli osoba, z którą miał miejsce kontakt, ma już objawy choroby lub jeśli objawy pojawiają się w trakcie kwarantanny, musi ona wykonać test i natychmiast poddać się izolacji.

Film objaśniający zasady śledzenia kontaktów w języku niemieckim, francuskim, włoskim, retoromańskim, angielskim, albańskim, serbskim, portugalskim i hiszpańskim jest dostępny na stronie www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing.

Istnieje możliwość, że organ kantonalny nie skontaktuje się z Państwem od razu. **Dlatego ważne jest, aby w razie potrzeby samemu poddać się izolacji lub kwarantannie.** A jeśli wynik testu na Covid-19 będzie pozytywny, należy również samemu poinformować osoby bliskiego kontaktu.

7. Wjazd do Szwajcarii

Osoby wjeżdżające do Szwajcarii z państwa lub obszaru, na którym występuje niepokojący wariant wirusa muszą spełnić następujące wymagania:

- Przed wjazdem: wypełnić formularz wjazdowy na stronie swissplf.admin.ch/home.
- Przed wjazdem: wykonać test na koronawirusa i przy wjeździe okazać negatywny wynik testu, jeśli nie są w pełni zaszczepieni lub nie mają statusu ozdowieńca.
- Po wjeździe: poddać się 10-dniowej kwarantannie. Osobom uchylającym się od obowiązku kwarantanny grożą wysokie kary pieniężne (do 10 000 CHF). Pod pewnymi warunkami kwarantanna może zostać skrócona, począwszy od siódmego dnia. Informacje na ten temat można znaleźć w rozdziale 5.
- Po wjeździe: w ciągu dwóch dni zgłosić wjazd do właściwego urzędu kantonального (www.bag.admin.ch/entry#-1675462321). Przestrzegać poleceń tego urzędu.

Regularnie aktualizowaną listę państw lub obszarów, na których występuje niepokojący wariant wirusa, można znaleźć na stronie www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world.

Jeśli podróżują Państwo samolotem z kraju, w którym nie występuje niepokojący wariant wirusa i nie są Państwo ani w pełni zaszczepieni, ani nie mają statusu ozdowieńca, muszą Państwo również przedstawić negatywny wynik testu. Zostanie to sprawdzone przed wejściem na pokład samolotu. Ponadto przed wjazdem na teren Szwajcarii muszą Państwo podać swoje dane kontaktowe w elektronicznym formularzu zgłoszeniowym. Formularz można znaleźć na stronie swissplf.admin.ch/home.

Istnieją różne wyjątki i szczegółowe przepisy dotyczące zasad wjazdu do Szwajcarii, które nie zostały wymienione w arkuszu informacyjnym. Wszystkie informacje można znaleźć na stronie www.bag.admin.ch/entry.

8. Osoby szczególnie zagrożone

Dla niektórych osób zakażenie koronawirusem jest niebezpieczne. Wirus może wywołać ciężką chorobę lub śmierć. Osoby szczególnie zagrożone to:

- **Osoby starsze:** ryzyko ciężkiej choroby wskutek zakażenia nowym koronawirusem wzrasta wraz z wiekiem. Od 50 roku życia wzrasta wskaźnik hospitalizacji. Choroby współistniejące dodatkowo zwiększają ryzyko.
- **Kobiety w ciąży**
- **Osoby dorosłe z trisomią 21**
- **Osoby dorosłe cierpiące na określone formy następujących chorób przewlekłych:**
 - nadciśnienie
 - choroby układu krążenia
 - cukrzyca
 - choroby płuc i układu oddechowego
 - choroby i terapie osłabiające układ odpornościowy
 - nowotwór
 - silna nadwaga (otyłość, BMI 35 lub więcej)
 - niewydolność nerek
 - marskość wątroby

Jeśli należą Państwo do tych osób i mają objawy choroby Covid-19 (patrz rozdział 2), prosimy **natychmiast skontaktować się telefonicznie z lekarzem lub szpitalem oraz wykonać test. Również w weekendy.** Podczas rozmowy należy opisać objawy i poinformować rozmówcę, że należą Państwo do grupy podwyższonego ryzyka.

9. Szczepienia

W Szwajcarii można się zaszczepić przeciwko Covid-19. Szwajcarska agencja ds. produktów terapeutycznych Swissmedic dokładnie zbadała i zatwierdziła szczepionki Covid-19. Są one bezpieczne i skuteczne.

Jednak w przypadku każdej szczepionki mogą wystąpić skutki uboczne. Jednak zgodnie z obecnym stanem wiedzy ryzyko wystąpienia poważnych działań niepożądanych po szczepieniu Covid-19 jest znacznie mniejsze niż ryzyko ciężkiego zachorowania po zakażeniu koronawirusem.

Szczepienie kobiet w ciąży (z wyjątkiem określonych przypadków) oraz dzieci poniżej 12 roku życia nie jest jeszcze przewidziane ze względu na brak badań dotyczących ryzyka.

Za szczepienia odpowiedzialne są kantony. Informacji o tym, kiedy i gdzie można się zaszczepić oraz jak się zarejestrować udzielają urzędy w danym kantonie (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Również krajowa infolinia szczepień na Covid-19 (+41 58 377 88 92, codziennie w godz. 06:00-23:00) udziela informacji, który urząd jest właściwy w danym kantonie. Można również poprosić lekarza lub zaufaną osobę o zgłoszenie na szczepienie.

Szczepionka na Covid-19 jest dobrowolna i bezpłatna dla wszystkich mieszkańców Szwajcarii.

Więcej informacji na temat szczepień można znaleźć w arkuszach informacyjnych na stronie www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Film objaśniający zasady szczepień od Diaspora TV w 15 językach można znaleźć na stronie www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

10. Certyfikat Covid

Certyfikat Covid dokumentuje szczepienie na Covid 19, przebytą chorobę lub negatywny wynik testu. Certyfikat Covid można otrzymać w formie papierowej lub jako kod QR. W tym celu należy pobrać aplikację „COVID Certificate”.

Jeśli przyjmują Państwo szczepionkę w Szwajcarii, otrzymują Państwo certyfikat od kantonu w formie pliku PDF lub w placówce, w której się Państwo szczepią. Jeśli test na obecność koronawirusa będzie negatywny, certyfikat zostanie wysłany bezpośrednio e-mailem lub dostarczony do aplikacji „COVID Certificate”

Zostali Państwo w pełni zaszczepieni przed lipcem 2021 lub mają status ozdrowieńca i chcą się ubiegać o certyfikat Covid? Informacje na ten temat można uzyskać na [stronie internetowej swojego kantonu](#).

11. Gdzie znajdę pomoc

Platforma internetowa migesplus.ch: Na tej platformie można znaleźć wiele dalszych informacji na temat Covid-19. Informacje są przetłumaczone na wiele języków: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Tłumacze: już na samym początku należy poprosić o tłumacza, jeżeli wystąpią problemy z komunikacją w szpitalu. Dostępne są również usługi tłumaczenia ustnego przez telefon. W przypadku skorzystania ze wsparcia profesjonalnych tłumaczy nie będą Państwo musieli angażować krewnych, a tym samym nie będą oni narażeni na zakażenie. W przypadku interwencji medycznych mają Państwo prawo do rozumienia i bycia zrozumianym.

Ważne numery telefonów i adresy e-mail

- Jeśli czują się Państwo zagrożeni w domu, z anonimowego doradztwa i ochrony można skorzystać pod adresami www.opferhilfe-schweiz.ch (niemiecki) / www.aide-aux-victimes.ch (francuski) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (włoski). W nagłych wypadkach należy dzwonić na policję pod numer telefonu 117.
- Pogotowie ratunkowe (ambulatorium): numer telefonu 144. Numer ten jest dostępny przez całą dobę, w całej Szwajcarii, dla wszystkich nagłych przypadków medycznych.
- Infolinia dotycząca nowego koronawirusa: pod numerem 058 463 00 00 można uzyskać odpowiedzi na pytania związane z nowym koronawirusem.
- Jeśli nie mają Państwo lekarza rodzinnego: Medgate pozostaje do Państwa dyspozycji pod numerem 0844 844 911 codziennie, również w nocy.

12. Dodatkowe informacje

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (niemiecki, francuski, włoski, angielski)