



Az új koronavírus

Frissítés dátuma: 2020.05.11.

ÍGY VÉDEKEZZÜNK.

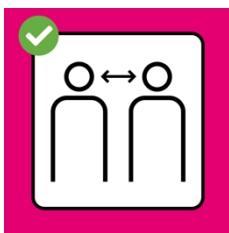


Tények

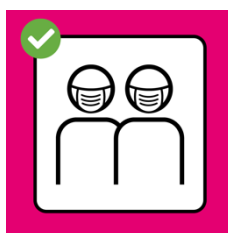
Lényeges információk az új koronavírusról és a viselkedési és higiéniai szabályokról.

Mit tehet Ön?

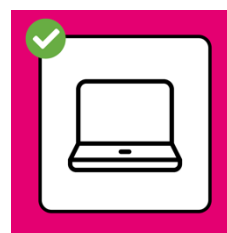
Kövesse továbbra is a higiéniai és viselkedési szabályokat, hogy elkerüljük a koronavírus ismételt, erősödő továbbterjedését.



Tartson távolságot!



Javaslat: viseljen maszkot,
ha nincs lehetőség a
távolságtartásra.



Ha van rá lehetősége,
továbbra is dolgozzon
otthonról.

Tartsa be következetesen a higiéniai és viselkedési szabályokat.



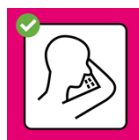
Tartson távolságot!



Mosson alaposan kezet!



Kerülje a kézfogást!



Zsebkendőbe vagy a
könyökhajlatába
tüsszentsen!



A háziorvosnál vagy a
sürgősségi osztályon
csak telefonon
jelentkezzen be!



Ha tüneteket észlel,
maradjon otthon!

Az új koronavírussal kapcsolatos leggyakoribb kérdések

A svájci Szövetségi Tanács 2020. május 11-ével további lazító intézkedéseket vezet be. A 9. osztályig bezárólag a gyerekek és fiatalok újra járhatnak iskolába. Az üzletek, piacok, múzeumok, könyvtárak és éttermek – a biztonsági előírások szigorú betartása mellett – újra kinyithatnak.

A svájci Szövetségi Tanács továbbra is rendkívüliként sorolja be a Svájcban fennálló helyzetet.

Kövesse továbbra is a higiéniai és viselkedési szabályokat, hogy elkerüljük a koronavírus ismételt, erősödő továbbterjedését.

Fertőzés és kockázatok

Miért olyan fontosak a higiéniai és viselkedési szabályok?

Az új koronavírus egy újfajta vírus, amellyel szemben még nem alakult ki az emberek **immunvédelessége (védekező képessége)**. **Nagyon megnövekedhet a fertőzések és megbetegedések száma**, ezért az új koronavírus terjedését a lehető legjobban le kell lassítani. Különösen vigyáznunk kell azokra, akiknél fokozottan fennáll a megbetegedés kockázata.

Különösen veszélyeztetett személyek:

- 65 év felettiek
- az alábbi betegségek valamelyikében szenvedő felnőttek:
 - **magas vérnyomás,**
 - **krónikus légzőszervi megbetegedések,**
 - **cukorbetegség,**
 - **az immunrendszer gyengülésével járó megbetegedések és terápiák.**
 - **szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint**
 - **rák**

vagy:

- **súlyos elhízás (BMI testtömegindex ≥ 40)**

Ha Ön bizonytalan abban, hogy a különösen veszélyeztetett személyek közé tartozik-e, kérjük, forduljon orvosához.

Ha mindannyian betartjuk a viselkedési és higiéniai szabályokat, jobban tudunk vigyázni rájuk is. Ezzel hozzájárulhatunk ahhoz is, hogy a súlyos betegségben szenvedők továbbra is megfelelő kezelésben részesüljenek az egészségügyi intézményekben. Az intenzív osztályokon rendelkezésre álló helyek és lélegeztető gépek száma ugyanis korlátozott.

Ha Ön 65 év feletti, vagy a fenti betegségek valamelyikében szenved,

kövess az alábbi utasításokat:

- Elhagyhatja otthonát, ha szigorúan betartja a higiéniai és viselkedési szabályokat. Kerülje azokat a helyeket, ahol sokan tartózkodnak (pl. pályaudvarok, tömegközlekedési eszközök), és kerülje a csúcsidőszakokat (pl. szombati bevásárlás, ingajáratok).
- Kerülje a fölösleges érintkezést, és tartson (legalább két méteres) távolságot a többi embertől.
- Kérje meg egy barátját vagy rokonát, hogy vásároljon be Önnek, vagy rendeljen az interneten vagy telefonon keresztül. Támogatást kérhet különböző szervezeteken, az önkormányzaton vagy az interneten keresztül is.
- Az üzleti és személyes kapcsolattartáshoz használja a telefont, skype-ot vagy más hasonló segédeszközt.

Ha orvoshoz kell mennie, használja autóját vagy kerékpárját, vagy menjen gyalog. Ha mindez nem megoldható, hívjon taxit. Tartson legalább két méter távolságot a többi embertől, és tartsa be a higiéniai szabályokat. **Javaslat: ha nincs lehetőség a távolságtartásra, viseljen maszkot.**

Ha Ön a munkájából vagy meglévő betegségéből kifolyólag veszélyeztetett, a munkáltatója köteles gondoskodni az Ön védelméről.

Ezzel kapcsolatos, hasznos információkat talál az Unia Schweiz szakszervezet oldalán: az Ön munkahelyi jogai
<https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

Ha a betegség egy vagy több **tünetét** – pl. (általában száraz) köhögés, torokfájás, nehéz légzés, láz, lázérzet, izomfájdalom vagy szag- és/vagy ízérzékelés hirtelen elvesztése – tapasztalja, **azonnal hívja fel orvosát vagy egy kórházat. Hétfélig is.** Írja le tüneteit, és mondja el, hogy a különösen veszélyeztetett személyek közé tartozik.

Hogyan lehet elkapni a koronavírust?

Az új koronavírust főként szoros és hosszabb ideig tartó kontaktus által lehet elkapni: ha például egy megbetegedett emberrel kevesebb mint 2 méteres távolságban tartózkodunk.

A fertőzés történhet

- **cseppfertőzés** útján: ha a megbetegedett személy **köhög vagy tüsszent**, a vírus közvetlenül mások orr-, száj- vagy szemnyálkahártyájára kerülhet.
- **kéz érintésén** keresztül: ha a köhögés vagy tüsszentés során a fertőző cseppek a kézre kerülnek, vagy ha megérintünk egy olyan felületet, amelyen megtalálható a vírus. Így a vírus a szájunkba, orrunkba és szemünkbe kerül, ha megérintjük ezeket a testrészeinket.

Mikor fertőző valaki?

Felhívjuk a figyelmét, hogy a koronavírussal megfertőződött személy hosszú ideig fertőző:

- Már **egy nappal** a tünetek **jelentkezése előtt** – tehát már azelőtt, hogy észlelné, hogy megfertőződött.
- **A tünetek fennállása alatt különösen fertőző.**
- **Legalább 48 órán át azután**, hogy ismét teljesen egészségesnek érzi magát. Ügyeljen tehát továbbra is a megfelelő távolság megtartására, és mosson rendszeresen szappannal kezét.

Mindenki köteles nyilvános helyen maszkot viselni?

Nem, az egészséges embereknek nem ajánljuk, hogy nyilvános helyen maszkot viseljenek. A maszk nem nyújt elegendő védelmet a koronavírussal való megfertőződéssel szemben. **Kivételt képeznek azok az esetek, amikor nem lehetséges a távolságtartás.**

Ugyanakkor a maszk megakadályozhatja, hogy a már fertőzött személy megfertőzzön másokat.

Továbbra is tartsa be a távolságtartási és higiéniai szabályokat.

Tünetek, diagnózis és kezelés

Mely tünetek jelentkeznek az új koronavírussal fertőzött embernél?

A leggyakoribb tünetek:

- köhögés (általában száraz)
- torokfájás
- nehéz légzés
- láz, lázérzet
- izomfájdalom
- szag- és/vagy ízérzékelés hirtelen elveszt

Ritkábban:

- fejfájás
- gyomor- és emésztőrendszeri tünetek
- kötőhártyagyulladás
- tüsszögés

A tünetek különbözőek erősségűek, és lehetnek enyhék is. Felléphetnek szövődmények is, például tüdőgyulladás.

Ha a gyakori tünetek bármelyikét vagy többet is észlel magán, lehetséges, hogy megfertőződött az új koronavírussal.

Ebben az esetben:

- **Maradjon otthon.**
- **Forduljon orvoshoz vagy egy egészségügyi intézményhez, és kérdezze meg, hogy szükséges-e tesztet végeztetnie.**
- **Olvassa el az „elszigetelődésre” vonatkozó utasításokat (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads), és tartsa be ezeket következetesen.**

Ha Ön 65 év feletti, vagy bármilyen betegségben szenved, és a gyakori tünetek közül egy vagy több tünet jelentkezik Önnél, azonnal hívja fel háziorvosát. Hétvégén is.

Bizonytalan abban, hogy mit kell tennie?

A <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> oldalon található koronavírus-ellenőrző kérdőív néhány kérdésének megválaszolása után elolvashatja a svájci Egészségügyi Hivatal cselekvési ajánlásait (német, francia, olasz és angol nyelven).

Vaud kanton weboldalán (<https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>) további 8 nyelven is kitölthető a koronavírus-ellenőrző kérdőív.

A koronavírus-ellenőrző kérdőív nem helyettesíti a orvosi szaktanácsadást, diagnosztizálást vagy kezelést. A kérdőívben leírt tünetek más betegségek kapcsán is jelentkezhetnek, amelyek más kezelést igényelnek.

Határozott, súlyosbodó vagy aggasztó tünetek esetén mindig forduljon orvoshoz.

Hogyan történik az új koronavírusos megbetegedés gyógyítása?

A kezelés csak a tünetek enyhítésére korlátozódik. A betegeket a többiek védelme érdekében elkülönítik. A súlyos megbetegedéseket többnyire kórházi intenzív osztályon kell kezelni. Adott esetben mesterséges légzésre is szükség lehet.

Olyan panaszokat, betegségérzetet vagy tüneteket tapasztal, amelyek nem hozhatók összefüggésbe az új koronavírussal?

Az új koronavírussal nem összefüggő egészségügyi panaszokat, betegségeket és tüneteket továbbra is komolyan kell venni és kezeltetni kell. Ne várjon sokáig, kérjen segítséget: hívjon orvost!

További információk

Kerülni kell a tömegközlekedési eszközök használatát, különösen csúcsidőszakokban?

A higiéniai és viselkedés szabályok betartása mellett lehet használni a tömegközlekedési eszközöket. Csúcsidőszakokban lehetőség szerint kerülni kell a tömegközlekedési eszközök használatát. Ha ez nem lehetséges, követni kell a tömegközlekedési vállalat biztonsági koncepciója szerinti utasításokat.

Különösen veszélyeztetett személyek számára a BAG továbbra is azt ajánlja, lehetőség szerint kerüljék a tömegközlekedési eszközök használatát.

Kötelező maszkot viselnem a vonaton, buszon vagy villamoson, ha nem tudom tartani a 2 méteres távolságot?

Ha kevesen vannak a tömegközlekedési eszközön, nem szükséges higiéniai maszkot viselni. Csúcsidőszakokban viseljen higiéniai maszkot.

Továbbra is tilos 5 fő feletti összejöveteleket tartani.

A svájci Szövetségi Tanács 2020. március 20-án megtiltotta a több mint 5 fős nyilvánosösszejöveteleket.

Nyilvánosnak számít minden közterületen, pl. tereken, sétálóutcákban, parkolókban és hasonló tereken tartott összejövetel. Ha másokkal találkozik, köteles legalább 2 méteres távolságot tartani. Aki nem tartja be ezeket az előírásokat, pénzbírsággal sújtható. Minden korosztályra vonatkozó előírás: tartsa be a svájci Szövetségi Tanács tiltó és rendelkező intézkedéseit és minden ajánlását. Ügyeljen saját egészségére és arra, hogy ne fertőzzön meg másokat.

Mit tehetek, ha a kórházban nem beszélnek és nem értenek a nyelvemen?

Rögtön az elején kérjen tolmácsot. Létezik telefonos tolmácsszolgálat is. Professzionális tolmács bevonása esetén nem szükséges, hogy hozzátartozói tolmácsként elkísérjék Önt, így megóvják őket a megfertőződéstől. Egészségügyi beavatkozások esetén jogosult arra, hogy értse, amit mondanak Önnek, és értsék, amit Ön mond.

Otthon kell maradnia, és élelmiszerre vagy orvosságokra van szüksége?

Vagy szeretne valakinek segítségére lenni?

Nézzen körül saját környezetében:

- Van kitől segítséget kérnie?
- Tud valakinek segíteni?

További lehetőségek:

- Forduljon a lakhelye szerinti önkormányzathoz.
- Használja a „Five up” alkalmazást.
- Tájékozódjon a következő oldalakon: www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

E tekintetben is fontos, hogy a viselkedési és higiéniai szabályokat mindig szem előtt kell tartani és gondoskodni kell betartásukról.

Vannak gyerekei?

A gyerekekre nem vigyázhatnak nagyszüleik vagy más veszélyeztetett személyek. Ügyeljen arra, hogy a gyermekek **legfeljebb ötös csoportban játsszanak**. A gyermekcsoportok mindig legyenek állandók, azaz mindig ugyanazok a gyerekek játszanak együtt. Miközben a gyermekek játszanak, a felnőttek ne legyenek egy csoportban.

Aggódik vagy szüksége van valakire, akivel beszélhet?

Itt talál információkat:

- Az interneten a www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch oldalakon,
- telefonos tanácsadás a 143 hívószámon („Die Dargebotene Hand” svájci segélyszervezet)

Veszélyeztetve érzi otthon magát? Segítségre vagy védelemre van szüksége?

- A következő oldalakon telefonszámokat és email-címeket talál, amelyek alatt anonim tanácsadásban és védelemben részesülhet egész Svájc területén: www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch.
- **Vészhelyzet** esetén hívja a rendőrséget a **117-es** hívószámon.

További lényeges telefonszámok:

- A **mentők** (ambulancia) hívószáma **144**, amely Svájc teljes területén éjjel-nappal hívható egészségügyi vészhelyzet esetén.
- A koronavírussal kapcsolatos **információs vonal**: a **058 463 00 00** hívószámon minden kérdésre választ kap az új koronavírussal kapcsolatosan.
- A **HEKS/EPER** **koronavírus-segélyvonala** 10 nyelven (albán / arab / bosnyák-szerb-horvát / kurd / perzsa, dari / portugál / spanyol / tamil / tigrinya / török) elérhető a **0800 266 785 telefonszámon**, ahol a svájci koronavírus-helyzettel és a segítségkérési lehetőségekkel kapcsolatos kérdéseire kaphat választ. További információk: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **Ha nincs háziorvosa**, a **Medgate** a **0844 844 911** hívószámon az év minden napján, éjjel-nappal rendelkezésre áll.

Visszatérés a munkahelyre

Ha a vállalatok és intézmények újra nyitnak, újra több ember lesz az utakon. A vállalatok kötelesek a munkavállalókat és az ügyfeleket megfelelő intézkedésekkel a lehető legjobban megóvni a koronavírussal való megfertőződéstől. Ennek érdekében kötelesek biztonsági koncepciót kidolgozni.

Mi az új koronavírus?

Mi az a SARS-CoV-2 és mi a COVID-19?

Az új koronavírusra 2019 végén Kínában figyeltek fel, miután a közép-kínai Vuhan városában különösen sok tüdőgyulladásos megbetegedés történt. A vírus a SARS-CoV-2 elnevezést kapta. Ugyanahhoz a víruscsaládhoz tartozik, mint a közel-keleti légúti koronavírus, a MERS (Middle-East Respiratory Syndrome) és a súlyos akut légzőszervi szindróma, a SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome).

Az új koronavírus által okozott betegségnek a WHO 2020. február 11-én hivatalos nevet adott: COVID-19, amely „coronavirus disease 2019”, magyarul „koronavírusos megbetegedés 2019.” rövidítése.

A jelenleg rendelkezésre álló információkból arra lehet következtetni, hogy az emberről emberre terjedő vírus állatoktól ered. Helyi forrása valószínűleg egy hal- és állatpiac Vuhanban, amelyet a kínai hatóságok időközben már bezárattak.

További információk:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(német, francia, olasz, angol)



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