



新冠病毒

更新于 2020 年 5 月 11 日

自我保护法

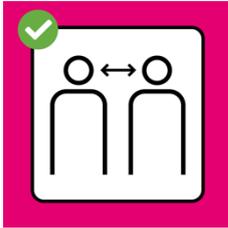


信息介绍

新冠病毒须知和«自我保护法»活动介绍。

您能够做些什么？

请继续遵守卫生和行为规范，因为这种新冠病毒不应再次蔓延。



保持距离

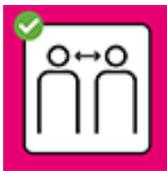


建议：如果不能保持安全距离，请佩戴口罩。



应尽量继续在家办公。

请始终遵守卫生和行为规范。



保持距离



避免握手。



仅在事先通过电话登记后才去医生诊所或急救中心。



彻底清洗双手。



咳嗽及打喷嚏时请用纸巾或胳膊肘遮挡。



出现症状时应呆在家中。

有关新冠病毒的常见问题和解答

瑞士联邦议会从 2020 年 5 月 11 日起进一步放宽限制：允许最高至 9 年級的兒童和中小學生重返學校。允許商店、集市、博物館、圖書館和餐廳在嚴格遵守保護原則的前提下重新開放和營業。

瑞士聯邦議會認為瑞士的疫情依然嚴峻，目前仍處於特殊狀態。

因此請繼續遵守衛生和行為規則，因為新冠病毒不應再次蔓延。

感染与风险

这些卫生和行为规范为何如此重要？

我們遇到的是一種新型病毒，人類對它還沒有**免疫(抵抗)力**，它可能會**感染很多人並出現多種病症**，因此，我們必須儘可能延緩這種新型病毒的蔓延速度。特別是那些易感人群可能會因此患上重病，所以，我們必須保護他們。

這個人群中包括：

- 65 歲以上的老人
- 患有以下疾病的成年人：
 - 高血壓，
 - 慢性呼吸系統疾病，
 - 糖尿病，
 - 會削弱免疫系統的疾病和療法
 - 心血管疾病以及
 - 癌症

還有：

- 嚴重肥胖者 (BMI 指數達到或超過 40 的肥胖者)

如果您不確定自己是否屬於易感人群，請與您的醫生聯繫。

如果我們都遵守衛生和行為規則，將有助於更好地保護這類人群，並让我们的醫療機構能夠繼續為重症患者提供良好的治療條件，因為急救中心的床位和呼吸機的数量是有限的。

您的年齡在 65 歲以上，或者患有上列某種疾病？

若是，則適用以下措施：

- 只有當您嚴格遵守衛生和行為規則時，您才能出門。請避開人多的地方 (如火車站、公交工具) 以及高峰時段 (如周六出門購物，在上下班時段使用交通工具)
- 避免不必要的接觸，遵守與他人之間的安全距離 (至少兩米)。
- 盡量請朋友或鄰居幫您購物，或在網上或通過電話訂購。有許多不同的組織、還有社區或互聯網上的商家都提供各種幫助。
- 請首選電話、Skype 或類似的工具來進行商務和私人交流。

如果您必須去就醫，請使用您自己的汽車或騎自行車或步行，如果沒有這些可能性，請乘坐出租車出行。請至少與他人保持兩米的距離，並遵守衛生規則。**建議：如果不能保持距離，便應佩戴口罩。**

如果您是僱員，且因患有某種疾病而屬於易感人群，則您的僱主負有保護您的義務。

有用的信息可通過 Unia Schweiz 獲得：您在工作崗位上享有的權利

<https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

您的身體是否出現了一種或多種症狀，如咳嗽 (大多為干咳)、喉嚨痛、呼吸急促、發燒、有發燒感、肌肉疼痛或突然喪失嗅覺和/或味覺？若是，請立即致電您的醫生或一家醫院，即便是在周末。請在電話中描述您的症狀，並說明您屬於易感人群。

新冠病毒是如何传播的？

新冠病毒主要通过密切和长时间接触来传播：比如在 2 米的距离以内与一位由新冠病毒引起的疾病患者接触。

传播途径如下：

- 通过**飞沫和体液**：如果患者**打喷嚏或咳嗽**，病毒会直接到达他人的鼻腔、口腔或眼睛的粘膜。
- 通过**双手**：打喷嚏或咳嗽时所产生的飞沫有传染性，并会落到手上。或者，如果用手触摸了一个被病毒污染的表面，然后再触摸口鼻或眼睛，也会受到感染。

何时具有传染性？

请注意，那些因受到新冠病毒感染而致病的患者在很长时间内都具有传染性，具体为：

- 早在出现症状的**前一天** – 也即在发现自己已受感染之前。
- **处于发病期间的患者的传染性特别强。**
- **传染性一直延续到患者感觉已经恢复健康之后的 48 小时。**因此，请继续与他人保持距离并经常用肥皂洗手。

人人都要在公共场所戴口罩吗？

不，我们不建议健康人在公共场所戴口罩，因为这不足以保护他们免受新冠病毒感染。**除非在不能保证安全距离之时。**

相反，口罩能够预防已受感染者再把病毒传染给他人。

无论如何，请继续恪守距离和卫生规则。

症状、诊断和治疗

由新冠病毒引起的疾病患者的身体会出现哪些症状？

常见症状有：

- 咳嗽 (大多是干咳)
- 喉咙痛
- 呼吸急促
- 发烧，有发烧之感
- 肌肉疼痛
- 突然丧失嗅觉和/或味觉

罕见症状有：

- 头痛
- 肠胃不适
- 结膜炎
- 流鼻涕

出现的症状各有不同，程度也可能很轻。同样会出现诸如肺炎等并发症。

如果您身体出现一种或多种此类常见症状，说明您可能已经感染了新冠病毒。

此情形下，请：

- 呆在家中。
- 与医生或某一保健机构联系，并询问您是否应接受检测。
- 阅读《隔离》指令 (针对有症状人员) (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) 并始终恪守其中的规定。

如果您已年逾 65 岁或身患某种疾病，在出现某一种或多种常见症状时，务请致电医生。即便遇到周末也要这样做。

如果您不知道该怎么办？

请浏览 <https://check.bag-coronavirus.ch/screening>，并在回答了少量提问后按照联邦公共卫生局建议的操作步骤进行新冠病毒自检 (德语、法语、意大利语和英语)。

在 Waadt 州的网站 <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> 下以 8 种语言公布了新冠病毒自检程序说明。

但是，新冠病毒自检不能取代专业的医疗咨询、诊断或治疗。在自检说明中描述的症状也可能会与其他疾病一同出现，这时需要采取不同的措施。

如果某些明显的症状越来越加重或使您感到忧心，务请咨询医生。

如何对新冠疾病患者进行治疗？

治疗仅限于缓解症状。为了保护他人，会将患者隔离。病情严重时，通常需要在重症监护室内对患者进行治疗。可能需要进行人工呼吸。

您有某种与新冠病毒无关的不适、生病之感或症状吗？

如果出现与新冠病毒无关的不适、疾病和症状，依然必须加以重视并接受治疗，请求助，且不要拖延太久：致电医生。

其他规定

应尽量避免乘坐公交工具，特别是在高峰时段吗？

只要能遵守卫生和行为规范，就允许乘坐公交工具。但在高峰时段则应尽量避免公交工具。如果无法做到，请遵守公交公司制定的保护规定。

BAG 一如既往建议易感人群尽量避免乘坐公交工具。

如果我不能保持 2 米的距离，我是否必须在火车、公共汽车或电车上戴口罩？

在乘客稀少的公交工具中不必戴卫生口罩。但在高峰时段则应佩戴卫生口罩。

依旧禁止 5 人以上的集会。

瑞士联邦议会于 2020 年 3 月 20 日颁发了 5 人以上在公共场所集会的禁令。公共场所是指可供公众使用和逗留的地点、人行道、公园等。遇到其他人时，彼此之间必须始终保持 2 米以上的距离。如果您不遵守这一规定，可以对您实施罚款。以下指令依然适用于各个年龄段的所有人：遵守联邦议会的各项禁令和规定以及所有建议。既要保护好自己，也不得感染他人！

如果医院里既没人说也没人懂我的语言，那我该怎么办？

请从一开始就询问医院是否提供口译服务。某些机构也提供电话口译服务。如果有专业口译员相助，那您就不必为方便交流携带您的亲戚作为口译员一起去医院，以防止他们受到感染。如果您需要接受治疗，为确保您与医护人员交流时彼此能相互理解，您有权享受口译服务。

您是否必须宅在家中并需要食品和药品？

或者，您愿意帮助他人？

请环顾街坊邻里：

- 您可以向某人寻求帮助？
- 还是可以给某人提供帮助？

其他可能性：

- 请与您所在的社区或城市行政管理部门联系
- 利用 App «Five up»
- 通过 www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

在此，依然必须始终遵循和恪守卫生和行为规范。

您有孩子吗？

不应让祖父母、外祖父母或其他易感人士来照顾孩子。在一起玩耍的孩子数量**不得超过5名**。可以保留儿童团体；也即同组的孩子总是在一起玩耍。当孩子们在一起玩耍时，成年人不应聚会。

您心中有烦恼或需要与他人交谈吗？

请参考以下资讯：

- 网站：www.dureschnufe.ch / www.santepsi.ch / www.salutepsi.ch
- 咨询电话：143 (援手)

您在家中是否感觉受到威胁？您是否需要寻求帮助或保护？

- 有关在全瑞士境内适用的匿名咨询和保护事宜，请通过网站：www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch 上公布的联系电话和电子邮件地址了解。
- 在**紧急情况**下请拨打报警电话：**117**

其他重要电话号码如下：

- **急救电话 (门诊) 144**：这是全天候 24 小时热线电话，适用于全瑞士境内的各种医疗急救情况。
- 有关新冠病毒的**热线电话**：拨打 **058 463 00 00** 可以询问有关新冠病毒的各种问题。
- **HEKS/EPER 的新冠帮助热线用 10 种语言** (阿尔巴尼亚语 / 阿拉伯语 / 波斯尼亚语-塞尔维亚语-克罗地亚语 / 库尔德语 / 波斯语，达里语 / 葡萄牙语 / 西班牙语 / 泰米尔语 / 提格里尼亚语 / 土耳其语) 为民服务：拨打 **0800 266 785** 可以了解瑞士新冠疫情现状以及可以获得的帮助。更多信息请浏览：<https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **如果您没有家庭医生**：可以拨打 **0844 844 911 24** 联系 **Medgate**，该远程医疗中心全天候 24/7/365 竭诚为您服务。

复工

一旦企业和机构恢复运营，将会有更多的人重新出现在路途中。公司应采取措施，尽量保护员工和客户免受新冠病毒的感染。为此，他们必须制定保护原则和采取保护措施。

什么是新冠病毒？

什么是 SARS-CoV-2 和 COVID-19？

由于中国中部城市武汉出现了大量异常的肺炎患者，于是中国于 2019 年年底发现了新型冠状病毒。该病毒被冠名为 SARS-CoV-2，与《中东呼吸综合症》MERS 及《严重急性呼吸综合症》SARS 的病原体属于同一家族。

世界卫生组织 (WHO) 于 2020 年 2 月 11 日将由新冠病毒引起的疾病称为：COVID-19，即《coronavirus disease 2019》的简称，德文为 Coronavirus-Krankheit 2019。

目前的认知表明，动物将该病毒传播给人类，现在，它正在人与人之间传播。原产地可能是武汉市内的一个鱼类和动物市场，中国政府现已关闭了该市场。

更多信息请参见：

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(德语，法语，意大利语，英语)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH