

自我保护法



更新于 1.03.2021

遏制新冠病毒

新冠病毒须知

感染新冠病毒可能会导致严重后果，甚至致命。如果我们大家都遵守规则，将有助于保护我们自己以及易感人群。

注意：本须知中的内容包含国家相关规则。在某些州会采用更加严格的规定。

1. 新冠病毒的传播

该病毒通过长时间密切接触最容易传播，密切接触是指当您距离受感染者不到 1.5 米且没有采取任何防护措施时。可能的传播途径有如下：

- **通过滴液：**当受感染者呼吸、说话、打喷嚏或咳嗽时，含有病毒的飞沫可能会直接进入附近的其他人的粘膜（鼻、口或眼）中。甚至会出现极细小的液滴（气溶胶）远距离传播的现象，但这种情况发生的几率不高。
- **通过物体的表面和手掌：**如果传染性飞沫落到物体的表面上，一旦他人用手触摸飞沫，然后再用手触摸自己的口鼻或眼睛，便会受到感染。

重要：您也可能感染他人，而自己不会发现有任何症状。因为患者在出现症状前 2 天到后 10 天内都具有传染性。如果患者的病情严重，传染期可能会更长。

2. Covid-19 的症状

常见症状：	还可能出现的症状：
– 喉咙痛 – 咳嗽 (大多为干咳) – 呼吸急促 – 胸痛 – 发烧 – 突然丧失嗅觉和/或味觉	– 头痛 – 总体感到虚弱，不适 – 肌肉疼痛 – 流鼻涕 – 肠胃出现症状 (恶心，呕吐，腹泻，腹痛) – 皮疹

Covid-19 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。



3. 卫生和行为规范



尽量减少与人的接触。避免人多的场合。



与他人至少保持 1.5 米的距离。



请履行戴口罩义务。万一不能保持 1.5 米的距离，也要戴上口罩。口罩必须遮住口鼻。围巾或布不能代替口罩。



应定期且经常给所有房间通风，这里指要确保有穿堂风。一个房间越小，而里面聚集的人越多，则通风的频率就应越高。



定期用肥皂彻底洗手。肥皂能消除病毒的毒性。



咳嗽或打喷嚏时请用纸巾或胳膊肘遮挡。纸巾仅供一次性使用。



避免握手、拥抱和亲吻。



请尽量在家中办公。



仅在事先通过电话登记后才去医生诊所或急救中心。

除了卫生和行为规范外，还应遵守其他规则，这些规则罗列于本报道第 4、5、6 和 7 章中。

有关所有现行规则的简单概述请参见 www.bag.admin.ch/migration-covid-en 上的海报。

4. 出现症状时的检测



如果您的身体出现 Covid-19 的一种或多种常见症状，说明您可能已经感染了新冠病毒。此时请始终遵守以下指令：

- 请立即接受检测。请到医生诊所、医院或专设检测中心接受检测。检测机构名单请参见 www.bag.admin.ch/testing#197439718。
- 在接受检测之前和之后，请呆在家中，并遵守«针对有症状人员的隔离指令»。该指令参见 www.bag.admin.ch/migration-covid-en。在检测结果出来之前，应避免与他人发生任何接触。

出现下列情形时，检测 (PCR 检测或快速抗原检测) 是免费的：

- 您身上出现与 Covid-19 相符的症状；
- 由州主管部门、医生或医院、养老院等机构安排；
- 您收到 SwissCovid App 软件发送的通知，提示您曾与一名受新冠病毒感染者有过接触。

5. 针对有症状人员的隔离和针对密接人员的隔离



通过对有症状人员和密接人员采取隔离措施可防止新冠病毒的传播。新冠病毒患者或疑似患者应呆在家中，不得与他人接触。这样有助于防止新的感染。规则是：

对有症状人员进行隔离：必须将新冠病毒检测结果呈阳性者隔离起来。从出现第一种症状算起的 10 天后，并且当该患者在此后的 48 小时内不再有任何症状时，便可终止隔离。

对密接人员进行隔离：新冠病毒的疑似患者必须自我隔离 10 天。以下情况属于此列：

- 曾与某一新冠病毒检测结果呈阳性者发生过密切接触。
- 曾在某一具有传染高风险的国家或地区逗留过。

缩短针对密接人员的隔离期的前提条件

经州主管部门的同意，可以在 7 天后结束隔离，前提是，该密接人员可以出示新冠病毒阴性检测报告。此情形下，该人员必须自行承担检测费用。

有关针对有症状人员和密接人员的隔离的更多信息请参见 www.bag.admin.ch/migration-covid-en 上的«针对有症状人员的隔离»或«针对密接人员的隔离»。

有关针对有症状人员的隔离的讲解视频 (德语、法语、意大利语和英语版本) 请参见 www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation。Diaspora TV 采用 16 种语言同步播出该视频，请观看 www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus。

6. 接触者追踪



如果某人的新冠病毒检测结果呈阳性，则州主管部门便开始进行接触者追踪：

- 州主管部门会同受感染者一起追踪从他出现症状的前两天到开始进入隔离这一时间段内曾与其有密切接触的人员。
- 主管部门将通知密接人员可能存在的感染风险以及有待采取的措施。
- 即使这些人没有症状，也须接受针对密接人员的隔离。隔离期限为与受感染者最后一次接触后的十天。
- 如果在这 10 天内没有确诊感染，主管部门便会取消隔离令。
- 如果密接者已经出现症状，或者在隔离期间出现了症状，则须接受检测并立即接受针对有症状人员的隔离。

有关接触者追踪的讲解视频 (有德语、法语、意大利语、罗曼什语、英语、阿尔巴尼亚语、塞尔维亚语、葡萄牙语和西班牙语版本) 参见 www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing。

可能会出现州主管部门未能立即与您取得联系的情况。因此，重要的是您须在必要时自行接受有症状时的隔离或密接后的隔离。而且，如果您的 Covid-19 检测结果呈阳性，应主动通知您的密切接触者。

7. 通过旅行进入瑞士

如果您从某一具有高感染风险的国家和地区前来瑞士，便须采取以下步骤：

- 启程前：在 swissplf.admin.ch/home 下填写入境表。
- 启程前：接受新冠病毒检测，并在入境时出示阴性检测证明。
- 入境后：自我隔离 10 天。对于不履行隔离义务的人可以施以罚款处罚，罚金最高可达 CHF 10 000。满足特定条件者可以将隔离期缩短至 7 天。相关信息请参见第 5 章。
- 入境后：请在进入瑞士的头两天内向州政府的主管部门申报 (www.bag.admin.ch/entry#-1675462321)，并执行该部门的指令。

会定期更新的具有高感染风险的国家或地区的名单请参见
www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world。

如果您从一个非高风险国家乘飞机进入瑞士，也须在登机前出示阴性检测结果。

如果您乘坐飞机、轮船、公共汽车或火车抵达，则须在入境之前将您的联系方式输入到一份电子入境表中。该表格参见 swissplf.admin.ch/home。

针对入境瑞士有不同的要求和详细规定，在本须知内未加以罗列。详情请参见网站
www.bag.admin.ch/entry。

8. 易感人群

某些人属于高危群体，一旦感染新冠病毒，可能会引发重病甚至死亡。高危人群包括：

- **老人：**年龄越大，感染新冠病毒后出现严重症状的风险就越高。50 岁以上的人，一旦受到感染，住院率很高。而既往病史则会额外增加患重病的风险。
- **孕妇**
- **有既往病史的成年人：**
 - 高血压
 - 心血管疾病
 - 糖尿病
 - 慢性肺病和呼吸系统疾病
 - 癌症
 - 会削弱免疫系统的疾病和疗法
 - 严重肥胖者 (体重指数 BMI 达到或超过 35 的肥胖者)
 - 肝硬化
 - 慢性肾病

如果您属于易感人群，且身体出现 Covid-19 病症 (参见第 2 章)，**请立即致电医生或医院，并接受检测，即便是在周末。**请在电话中描述您的症状，并说明您属于易感人群。

9. 接种疫苗

在瑞士，您可以接种 Covid-19 疫苗。瑞士药检局 Swissmedic 已对 Covid-19 疫苗进行过仔细审核，并批准了其使用，因此，它们是安全有效的。

然而，任何疫苗的接种都会伴随副作用。根据我们目前的认知，Covid 19 疫苗接种后出现严重副作用的风险远低于感染新冠病毒后患严重疾病的风险。

在瑞士，可以首先给那些属于新冠病毒易感群体的人接种疫苗 (请参阅第 8 章)。随后，所有其他的 16 岁及以上的成年人都有可以接种疫苗。尚未计划让孕妇 (除某些除外情况) 以及 16 岁以下的儿童和青少年接种疫苗，因为尚无对此群体的风险研究报告。

疫苗接种事宜由各州负责。针对您可以在何时何地获得疫苗接种以及必须如何注册，可以向您所在州的主管部门了解 (www.foph-coronavirus.ch/cantons)。全国 Covid-19 疫苗接种信息专线 (+41 58 377 88 92，每天 6 点至 23 点) 也提供您所在州主管部门的联系信息。您也可以要求医生或您信任的人为您申报和登记疫苗接种事宜。

Covid-19 疫苗的接种对居住在瑞士的所有居民都是免费的。

Covid-19: 采用外来移民的母语报道新冠病毒防疫的相关情况

有关疫苗接种的其他信息请参见 www.bag.admin.ch/migration-covid-en 下的须知。

就疫苗接种，请通过 www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland 观看 Diaspora TV 拍摄的用 15 种语言播出的讲解视频。

10. 求助

网络平台 migesplus.ch: 您可以在该平台上找到许多有关 Covid-19 的其他信息，这些信息被翻译成众多语言：www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

口译员: 如果不能在医院良好沟通，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，这样就能防止他们受到感染。如果您需要接受治疗，您有权在与医护人员交流时得到翻译帮助。

重要的电话号码和电子邮件地址

- 如果您在家中感觉受到威胁，请到 www.opferhilfe-schweiz.ch (德文) / www.aide-aux-victimes.ch (法文) / www.aiuto-alle-vittime.ch (意大利) 上寻求匿名咨询和保护。在紧急情况下请拨打报警电话：117。
- 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。
- 如果您没有家庭医生：可以拨打 0844 844 911 联系 Medgate，无论是白天还是黑夜，该远程医疗中心竭诚为您服务。

11. 其他信息

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (德文、法文、意大利文、英文)