



Nowy koronawirus

Aktualizacja 11.05.2020

TAK SIĘ CHRONIMY.

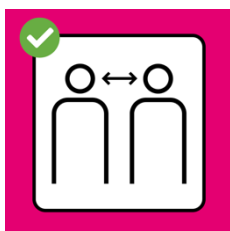


Arkuszy informacyjny

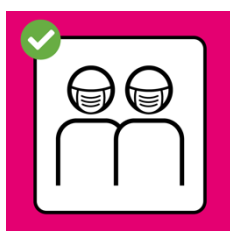
Ważne informacje o nowym koronawirusie oraz o zasadach postępowania i higieny.

Co mogą Państwo zrobić?

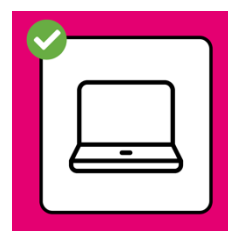
Nadal należy przestrzegać zasad higieny i postępowania. Nie wolno dopuścić do sytuacji, w której nowy koronawirus zacznie się ponownie rozprzestrzeniać.



Zachować bezpieczny dystans od innych osób.



Zalecenie: nosić maseczkę, jeśli zachowanie bezpiecznej odległości nie jest możliwe.



Jeśli to możliwe, nadal pracować w domu.

Należy konsekwentnie przestrzegać zasad higieny i postępowania.



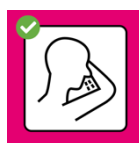
Zachować bezpieczny dystans od innych osób.



Dokładnie myć ręce.



Unikać podawania ręki.



Kaszeleć i kichać w chusteczkę higieniczną lub zgięcie łokcia.



Wizyta w przychodni lub na SOR wyłącznie po zgłoszeniu telefonicznym.



Pozostać w domu w razie pojawienia się objawów.

Najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi na temat nowego koronawirusa

Z dniem 11 maja 2020 roku Rada Związkowa łagodzi kolejne ograniczenia: do szkoły mogą wrócić uczniowie do 9 klasy. Otwarcie sklepów, targowisk, muzeów, bibliotek i restauracji może nastąpić pod warunkiem ścisłego przestrzegania koncepcji ochrony.

Rada Związkowa nadal określa sytuację w Szwajcarii jako nadzwyczajną.

Nadal należy przestrzegać zasad higieny i postępowania. Nie wolno dopuścić do sytuacji, w której nowy koronawirus zacznie się ponownie rozprzestrzeniać.

Zakażenie i ryzyko

Dlaczego powyższe zasady higieny i postępowania są tak ważne?

Nowy koronawirus to nowy rodzaj wirusa, na który ludzie **nie** wykształcili **jeszcze odporności (mechanizmu obronnego)**. **Może dojść do wielu zakażeń i zachorowań**. Musimy więc jak najbardziej spowolnić rozprzestrzenianie się nowego koronawirusa.

Przed wszystkim należy chronić osoby, w przypadku których istnieje podwyższone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby.

Są to:

- osoby powyżej 65 roku życia
 - osoby dorosłe cierpiące na następujące schorzenia:
 - **nadciśnienie,**
 - **przewlekłe choroby układu oddechowego,**
 - **cukrzyca,**
 - **choroby i terapie osłabiające układ odpornościowy.**
 - **choroby układu krążenia oraz**
 - **nowotwory**
- a także osoby z
- **silną nadwagą (otyłość, BMI 40 lub więcej)**

Jeśli nie mają Państwo pewności, czy należą Państwo do grupy podwyższonego ryzyka, prosimy o kontakt z lekarzem.

Jeśli wszyscy będziemy przestrzegać zasad postępowania i higieny, zapewnimy tym osobom lepszą ochronę. Sprawimy również, że osoby z poważnymi schorzeniami nadal będą miały zapewnioną odpowiednią opiekę w placówkach opieki zdrowotnej. Na oddziałach intensywnej terapii dostępna jest bowiem ograniczona liczba sal zabiegowych i respiratorów.

Mają Państwo ponad 65 lat lub cierpią Państwo na jedno z powyższych schorzeń?

W takim wypadku należy zastosować następujące środki ostrożności:

- Mogą Państwo wychodzić z domu pod warunkiem ścisłego przestrzegania zasad higieny i postępowania. Należy unikać miejsc, gdzie występują duże skupiska ludzi (na przykład dworców kolejowych, publicznych środków transportu) oraz godzin szczytu (na przykład zakupów w sobotę, godziny dojazdów do pracy)
- Należy unikać zbędnych kontaktów i zachowywać bezpieczną odległość od innych osób (co najmniej 2 metry).
- Jeśli to możliwe, należy poprosić o robienie zakupów przyjaciół lub sąsiadów albo składać zamówienia przez internet lub telefonicznie. Oferty wsparcia można również znaleźć w różnych organizacjach, za pośrednictwem gminy lub w internecie.
- Spotkania biznesowe lub prywatne lepiej odbywać przez telefon, Skype lub z wykorzystaniem innych narzędzi.

Jeśli muszą Państwo iść do lekarza, najlepiej pojechać własnym samochodem, rowerem lub iść pieszo. Jeśli nie ma takiej możliwości, należy wezwać taksówkę. Należy zachowywać odległość przynajmniej dwóch metrów od innych osób i przestrzegać zasad higieny. **Zalecenie: nosić maseczkę, jeśli**

zachowanie bezpiecznej odległości nie jest możliwe.

Jeśli są Państwo czynni zawodowo i znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka ze względu na choroby współistniejące, pracodawca musi zapewnić Państwu odpowiednie środki ochrony.

Przydatne informacje można znaleźć za pośrednictwem szwajcarskiego związku zawodowego Unia: prawa przysługujące Państwu w miejscu pracy
<https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

Jeśli wystąpił u Państwa jeden lub więcej objawów choroby, np. kaszel (przeważnie suchy), ból gardła, duszności, gorączka, uczucie gorączki, bóle mięśni lub nagła utrata węchu i/lub smaku, **to należy jak najszybciej zadzwonić do lekarza lub do szpitala – nawet w weekendy**. Podczas rozmowy należy opisać objawy i poinformować rozmówcę, że należą Państwo do grupy podwyższonego ryzyka.

W jaki sposób przenosi się nowy koronawirus?

Nowy koronawirus przenosi się głównie w poprzez bliski i długotrwały kontakt: w przypadku przebywania w odległości mniejszej niż 2 metry od osoby chorej.

Transmisja następuje

- **drogą kropelkową:** jeśli osoba chora **kicha lub kaszle**, wirusy mogą się przedostać bezpośrednio do błon śluzowych nosa, ust lub oczu innych osób.
- **przez ręce:** podczas kasłania i kichania zakaźne kropelki osiadają na rękach. Może to również nastąpić poprzez dotknięcie powierzchni, na której znajdują się wirusy. Dostają się one następnie do ust, nosa lub oczu, kiedy się ich dotyka.

Kiedy osoba zakażona zaraża?

Ważne: osoba zakażona nowym koronawirusem zaraża przez długi okres czasu, czyli:

- Już **na dzień przed wystąpieniem** objawów – a więc zanim zauważy, że jest zarażona.
- **W okresie występowania objawów zakaźność jest szczególnie wysoka.**
- **Co najmniej przez 48 godzin po tym**, gdy dana osoba poczuje się całkowicie zdrowa. Należy więc nadal zachowywać bezpieczny dystans i regularnie myć ręce mydłem.

Czy każdy powinien nosić maseczkę w miejscach publicznych?

Nie, nie zalecamy noszenia maseczek w przestrzeni publicznej przez osoby zdrowe. Nie stanowi to wystarczającej ochrony przed zakażeniem koronawirusem. **Wyjątek: brak możliwości zachowania bezpiecznej odległości od innych osób.**

Maseczka może jednak zapobiec zakażeniu innych osób przez osoby już zakażone.

Nadal należy przestrzegać zasad dotyczących zachowania dystansu i higieny.

Objawy, diagnoza i leczenie

Jakie objawy występują po zakażeniu nowym koronawirusem?

Częste objawy to:

- kaszel (przeważnie suchy)
- ból gardła
- duszności
- gorączka, uczucie gorączki
- bóle mięśni
- nagła utrata węchu i/lub smaku

Rzadkie objawy to:

- ból głowy
- objawy żołądkowo-jelitowe
- zapalenie spojówek
- katar

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

Jeśli mają Państwo jeden albo kilka objawów wymienionych jako częste, to istnieje możliwość, że są Państwo zarażeni nowym koronawirusem.

W takim przypadku:

- **Należy pozostać w domu.**
- **Należy skontaktować się z lekarzem lub placówką służby zdrowia i zapytać, czy powinni się Państwo poddać badaniu na obecność koronawirusa.**
- **Należy przeczytać instrukcje dotyczące „izolacji” (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) i konsekwentnie ich przestrzegać.**

Jeśli mają Państwo więcej niż 65 lat lub choroby współistniejące, należy natychmiast wezwać lekarza, jeśli wystąpi jeden lub więcej objawów wymienionych jako częste – nawet w weekendy.

Mają Państwo wątpliwości, jak należy się zachować?

Po przeprowadzeniu wywiadu dotyczącego koronawirusa dostępnego pod adresem <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> i udzieleniu odpowiedzi na kilka pytań otrzymają Państwo zalecenia Federalnego Urzędu Zdrowia Publicznego (w języku niemieckim, francuskim, włoskim i angielskim).

Na stronie internetowej kantonu Vaud, pod adresem <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>, dostępny jest wywiad dotyczący koronawirusa w 8 kolejnych językach.

Wywiad dotyczący koronawirusa nie zastąpi profesjonalnej porady, diagnozy ani leczenia. Objawy opisane w wywiadzie mogą się pojawiać również w związku z innymi schorzeniami, które wymagają innego postępowania.

Jeżeli wystąpią charakterystyczne objawy, które się nasilają lub Państwa niepokoją, należy się zawsze skontaktować z lekarzem.

W jaki sposób przebiega leczenie choroby wywołanej nowym koronawirusem?

Leczenie ogranicza się do łagodzenia objawów. Chorzy są izolowani w celu ochrony innych osób. W przypadku ciężkiego przebiegu choroby konieczne jest zazwyczaj leczenie szpitalne na oddziale intensywnej terapii. Chory może wymagać wentylacji mechanicznej.

Odczuwają Państwo dolegliwości, czują się chorzy lub mają objawy, które nie są związane z nowym koronawirusem?

Problemy zdrowotne, choroby i objawy niezwiązane z nowym koronawirusem trzeba traktować poważnie i leczyć. Należy skorzystać z pomocy i nie czekać zbyt długo, tylko zadzwonić do lekarza.

Dodatkowe informacje

Czy należy unikać transportu publicznego, szczególnie w godzinach szczytu?

Ze środków transportu publicznego można korzystać pod warunkiem przestrzegania zasad higieny i postępowania. W godzinach szczytu należy unikać korzystania z publicznych środków transportu. Jeśli nie ma takiej możliwości, należy postępować zgodnie z wytycznymi zawartymi w koncepcji ochrony przedsięwzięcia transportu publicznego.

Federalny Urząd Zdrowia Publicznego (BAG) nadal zaleca, aby osoby z grupy podwyższonego ryzyka w miarę możliwości unikały korzystania z publicznych środków transportu.

Czy muszę nosić maseczkę ochronną w pociągu, autobusie lub tramwaju, jeśli nie mogę zachować bezpiecznej odległości 2 metrów od innych osób?

Nie ma konieczności noszenia maseczki w środkach transportu publicznego poza godzinami szczytu. Maseczkę higieniczną należy nosić w godzinach szczytu.

Zgromadzenia liczące powyżej 5 osób są nadal zabronione.

W dniu 20 marca 2020 roku Rada Związkowa zakazała spotkań powyżej 5 osób w miejscach publicznych. Przez miejsca publiczne należy rozumieć place, ścieżki spacerowe, parki i tym podobne. Podczas spotkań z innymi osobami należy zawsze zachowywać dystans powyżej 2 metrów. Niestosowanie się do powyższych instrukcji może skutkować karą grzywny. Zasady obowiązujące w stosunku do wszystkich osób ze wszystkich grup wiekowych: należy przestrzegać zakazów i środków podejmowanych przez Radę Związkową oraz wszystkich zaleceń. Należy chronić siebie i nie zarażać innych osób!

Co mogę zrobić, jeżeli personel szpitala nie zna mojego języka ojczystego?

Już na samym początku należy poprosić o tłumacza. 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.

Muszą Państwo zostać w domu i potrzebują produktów spożywczych lub lekarstw?

A może chcą Państwo komuś pomóc?

Warto rozejrzeć się w najbliższym otoczeniu:

- Czy mogą Państwo poprosić kogoś o pomoc?
- A może mogą Państwo zaoferować komuś swoją pomoc?

Można również:

- Zwrócić się do urzędu gminy lub miasta
- Skorzystać z aplikacji „Five up”
- Sprawdzić informacje na stronie www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

Również w tym przypadku należy zawsze przestrzegać zasad postępowania i higieny.

Mają Państwo dzieci?

Dzieci nie powinny pozostawać pod opieką dziadków ani innych szczególnie narażonych osób. Wspólnie **bawić się może maksymalnie pięcioro dzieci**. Grupy dzieci nie powinny się zmieniać, tak aby zawsze razem bawiły się te same dzieci. Podczas gdy dzieci się bawią, dorośli nie powinni spotykać się w grupach.

Martwią się Państwo lub potrzebują Państwo z kimś porozmawiać?

Niezbędne informacje można znaleźć tutaj:

- W Internecie na stronach www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch
- Konsultacja telefoniczna pod numerem 143 (Die Dargebotene Hand)

Czują się Państwo zagrożeni w domu? Potrzebują Państwo pomocy lub ochrony?

- Na stronach www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch znajdą Państwo numery telefonów i adresy e-mail, pod którymi można skorzystać z anonimowego doradztwa i ochrony w całej Szwajcarii.
- W **nagłych wypadkach** należy dzwonić na policję: numer telefonu **117**

Inne ważne numery telefonów:

- **Pogotowie ratunkowe 144: ten numer** 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.
- **Infolinia dotycząca koronawirusa HEKS/EPER** w 10 językach (albański / arabski / bośniacko-serbsko-chorwacki / kurdyjski / perski, dari / portugalski / hiszpański / tamilski / tigrinia / turecki): pod numerem **0800 266 785** można uzyskać odpowiedzi na pytania dotyczące sytuacji związanej z koronawirusem w Szwajcarii oraz ofert pomocy. Więcej informacji pod adresem: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **Jeśli nie mają Państwo lekarza rodzinnego: Medgate** pozostaje do Państwa dyspozycji pod numerem **0844 844 911** przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, 365 dni w roku.

Powrót do pracy

Kiedy nastąpi ponowne otwarcie zakładów pracy i instytucji, ludzie znowu będą się częściej przemieszczać. Firmy powinny wdrożyć środki mające na celu zapewnienie jak najlepszej ochrony pracowników i klientów przed zakażeniem koronawirusem. W tym celu muszą opracować odpowiednie koncepcje ochrony.

Czym jest nowy koronawirus? Czym jest SARS-CoV-2, a czym COVID-19?

Nowy koronawirus wykryto w Chinach pod koniec 2019 roku w związku z wyjątkowo wysoką zachorowalnością na zapalenie płuc wśród mieszkańców miasta Wuhan w środkowych Chinach. Wirus otrzymał nazwę SARS-CoV-2 i należy do tej samej rodziny, co patogeny wywołujące „Bliskowschodni Zespół Niewydolności Oddechowej” (MERS) oraz „Ciężki Ostry Zespół Oddechowy” (SARS).

W dniu 11 lutego 2020 roku WHO nadała oficjalną nazwę chorobie wywołanej przez nowego koronawirusa: COVID-19, skrót od „coronavirus disease 2019”, po niemiecku „Coronavirus-Krankheit 2019”.

Aktualnie dostępne informacje pozwalają stwierdzić, że wirus pochodzi od zwierząt, a obecnie rozprzestrzenia się pomiędzy ludźmi. Pierwszym ogniskiem koronawirusa był prawdopodobnie targ ryb i zwierząt w mieście Wuhan, który w międzyczasie został zamknięty przez chińskie władze.

Dodatkowe informacje:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(niemiecki, francuski, włoski, angielski)



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