



Covid-19: Ważne informacje o nowym koronawirusie oraz o zasadach higieny i postępowania.

Nowy koronawirus

Aktualizacja 29.10.2020

TAK SIĘ CHRONIMY.



STOP KORONAWIRUSOWI



Spotykać mniej osób



Zachować odległość.



Obowiązek noszenia maseczki, jeżeli zachowanie odległości nie jest możliwe.



Obowiązek noszenia maseczek w publicznie dostępnych pomieszczeniach i na terenach zewnętrznych oraz w środkach transportu publicznego.



Jeżeli to możliwe, pracować z domu (praca zdalna).



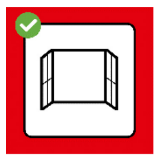
Dokładnie myć ręce.



Kaszeć i kichać w chusteczkę higieniczną lub zgięcie łokcia.



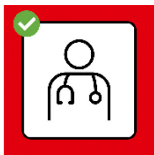
Unikać podawania ręki.



Wietrzyć pomieszczenia kilka razy dziennie.



Imprezy: publiczne maks. 50 osób. prywatne maks. 10 osób. Zgromadzenia w przestrzeni publicznej maks. 15 osób.



W razie pojawienia się objawów natychmiast poddać się testowi i pozostać w domu.



Zawsze podawać kompletne dane kontaktowe w celu zapewnienia identyfikowalności



Aby zatrzymać łańcuchy infekcji: pobrać i aktywować aplikację SwissCovid.



Pozytywny wynik tekstu: izolacja. W przypadku kontaktu z osobą zbadaną z wynikiem pozytywnym: kwarantanna.



Wizyta w przychodni lub na SOR wyłącznie po zgłoszeniu telefonicznym.

Najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi na temat nowego koronawirusa

Pod koniec 2019 roku pojawiła się nowa, wysoce zakaźna choroba. Nazywa się ona „Covid-19”. Chorobę wywołuje nowy koronawirus, który w krótkim czasie rozprzestrzenił się na całym świecie. W tej ulotce informacyjnej z Federalnego Urzędu Zdrowia Publicznego (BAG) znajdują Państwo odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące nowego koronawirusa. Zakażenie nowym koronawirusem może mieć poważne konsekwencje, a część osób umiera na tę chorobę. Dlatego ważne jest, aby wszyscy chronili się przed nowym koronawirusem.

Odpowiedzialność osobista jest nadal ważna: najlepsza metoda ochrony przed infekcją to przestrzeganie zasad higieny i postępowania przedstawionych na pierwszej stronie niniejszego dokumentu oraz na plakatach Federalnego Urzędu Zdrowia Publicznego. Należą do nich: regularne mycie rąk mydłem i zachowanie dystansu.

Ważne obowiązki i zakazy od 29 października 2020 roku:

- Obowiązek noszenia maseczek w zatłoczonych centrach miast i wsi, publicznie dostępnych wewnętrznych i zewnętrznych obszarach obiektów i zakładów
- Na terenie całej Szwajcarii obowiązek noszenia maseczek w obszarach transportu publicznego: w komunikacji miejskiej, w samolotach, na dworcach, przystankach i lotniskach
- Obowiązek noszenia maseczek dla wszystkich uczniów w szkołach średnich i zawodowych
- Maseczki trzeba nosić podczas pracy w pomieszczeniach zamkniętych, z wyjątkiem własnego stanowiska pracy, pod warunkiem zachowania zalecanej odległości
- Wprowadzenie nauki zdalnej na uniwersytetach i w szkołach wyższych
- Zakaz imprez publicznych z udziałem ponad 50 osób oraz imprez prywatnych z udziałem ponad 10 osób
- Zakaz spontanicznych zgromadzeń z udziałem więcej niż 15 osób
- W restauracjach maksymalnie cztery osoby przy jednym stole (z wyjątkiem rodziców z dziećmi)
- W godzinach od 23.00 do 06.00 restauracje i bary muszą być zamknięte.
- Obowiązkowe zajmowanie miejsc siedzących w restauracjach i barach: napoje i jedzenie wolno spożywać tylko na siedząco
- Działalność klubów, dyskotek i lokali tanecznych jest zabroniona
- Sporty rekreacyjne: zakaz uprawiania sportu w grupach liczących więcej niż 15 osób, zakaz uprawiania sportów kontaktowych, w pomieszczeniach zamkniętych obowiązek noszenia maseczki i zachowywania odległości, na zewnątrz obowiązek noszenia maseczki i zachowywania odległości; dzieci objęte obowiązkiem szkolnym mogą nadal uprawiać sport bez ograniczeń.
- Kultura (muzyka, teatr, taniec, itp.) Zajęcia amatorskie: dozwolone są zajęcia z udziałem do 15 osób, pod warunkiem noszenia maseczek i zachowania odległości. Obszar zawodowy: próby i występy dozwolone.
- Występy chórów są zabronione, próby dozwolone tylko dla chórów zawodowych
- Jeśli to możliwe, należy przejść na pracę zdalną
- Obowiązek kwarantanny dla osób wjeżdżających

Uwaga: w niektórych kantonach obowiązują bardziej surowe przepisy.

Zakażenie i ryzyko

Dlaczego 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.

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

Są to:

- osoby starsze (ryzyko ciężkiego przebiegu zakażenia nowym koronawirusem wzrasta wraz z wiekiem. Choroby współistniejące dodatkowo zwiększają ryzyko).
- kobiety w ciąży
- osoby dorosłe cierpiące na następujące schorzenia:
 - **nadciśnienie**

- choroby układu krążenia
- cukrzyca
- chroniczne choroby układu oddechowego
- nowotwory
- choroby i terapie osłabiające układ odpornościowy.
- silna nadwaga (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 higieny i postępowania, 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, są w ciąży lub cierpią na jedno z powyższych schorzeń? Tak mogą się Państwo chronić:

Najlepszym sposobem obrony przed zakażeniem jest dalsze przestrzeganie zasad higieny i postępowania. Obowiązują następujące zalecenia:

- Dokładne i regularne mycie rąk mydłem.
- Zachowanie odległości od innych osób (co najmniej 1,5 metra).
- Przestrzeganie obowiązku noszenia masek w środkach transportu publicznego.
- Przestrzeganie zasad higieny i postępowania podczas spotkań z przyjaciółmi lub rodziną. Nie należy na przykład dotykać tych samych przedmiotów podczas nakładania jedzenia ani pić z tej samej szklanki itp.
- Unikanie godzin szczytu w miejscach o dużym natężeniu ruchu (np. w komunikacji miejskiej lub na dworcu, zakupy w soboty). Jeśli w miejscach, w których przebywa duża ilość osób nie można utrzymać odpowiedniego dystansu, zalecamy noszenie maseczki higienicznej.

Wystąpił u Państwa jeden lub więcej objawów choroby, np. kaszel (przeważnie suchy), ból gardła, duszności, bóle w klatce piersiowej gorączka, lub nagła utrata węchu i/lub smaku? **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.

Kobiety w ciąży mogą być szczególnie narażone na ciężki przebieg choroby Covid-19. Co należy wiedzieć?

Kobiety w ciąży muszą się chronić przed zakażeniem nowym koronawirusem, dlatego radzimy stosować się do naszych zaleceń dla osób szczególnie zagrożonych (patrz poprzednia odpowiedź).

Na mocy rozporządzenia o ochronie macierzyństwa pracodawca jest zobowiązany do zapewnienia kobietom w ciąży jak najlepszej ochrony przed zakażeniem nowym koronawirusem w miejscu pracy. Jeśli nie jest to możliwe, pracodawca musi zaoferować rozwiązanie alternatywne. Jeśli nie ma możliwości kontynuowania pracy, lekarz ginekolog może wydać zaświadczenie o zakazie pracy.

Aktualne badania sugerują, że u kobiet w ciąży choroba w wyniku zakażenia nowym koronawirusem może mieć ciężki przebieg, szczególnie jeśli kobieta ma nadwagę, jest w zaawansowanym wieku lub cierpi na określone choroby. Obecnie wiele pytań związanych z ciążą i Covid-19 pozostaje jeszcze bez odpowiedzi, jednak ostrożność nakazuje, aby szczególnie chronić matkę i dziecko.

W przypadku wystąpienia objawów choroby należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem ginekologiem w celu omówienia niezbędnych działań.

W jaki sposób przenosi się nowy koronawirus?

Wirus przenosi się najczęściej w wyniku bliskiego i dłuższego kontaktu: jeżeli odległość do osoby zakażonej jest mniejsza niż 1,5 metra, a osoby nie stosują ochrony (ochrona: np. obie osoby noszą maseczki). Im dłuższy i bliższy kontakt z osobą zakażoną, tym większe jest prawdopodobieństwo zakażenia.

Nowy koronawirus może się przenosić w następujący sposób:

- **przez kropelki i aerozole:** jeśli osoba zakażona oddycha, mówi, kicha lub kaszle, krople zawierające wirusa mogą się dostać do błon śluzowych nosa, ust lub oczu innych osób w bezpośrednim sąsiedztwie (<1,5 m).
Przenoszenie za pomocą bardzo drobnych kropelek (aerozoli) na duże odległości nie jest powszechne. Ten rodzaj transmisji może odgrywać rolę szczególnie podczas zajęć wymagających bardziej intensywnego oddychania. Ma to miejsce na przykład podczas pracy fizycznej, uprawiania sportu, głośnego mówienia i śpiewania. To samo dotyczy dłuższych pobytów w słabo wentylowanych lub niewentylowanych pomieszczeniach, zwłaszcza jeśli są one małe.
- **przez powierzchnie i ręce:** gdy osoby zakażone kaszlą i kichają, zakażne kropelki osiadają na ich rękach lub na okolicznych powierzchniach. Inna osoba może się zarazić, jeśli zbierze te kropelki rękami, a następnie dotknie ust, nosa lub oczu.
Kiedy osoba zakażona zaraża?

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

- Już **na dwa dni 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.

Objawy, diagnoza i leczenie

Jakie objawy występują po zakażeniu nowym koronawirusem?

Częste objawy to:

- kaszel (przeważnie suchy)
- ból gardła
- duszności
- ból w klatce piersiowej
- gorączka
- nagła utrata węchu i/lub smaku

Mogą również następujące objawy:

- ból głowy
- ogólne osłabienie, złe samopoczucie
- objawy żołądkowo-jelitowe (mdłości, wymioty, biegunka, bóle brzucha)
- katar
- bóle mięśni
- wysypki

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 i unikać kontaktu z innymi osobami.**
- **Należy wypełnić wywiad dotyczący koronawirusa ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.check.bag-coronavirus.ch)) lub zadzwonić do lekarza. Należy jak najdokładniej odpowiedzieć na wszystkie pytania w ramach wywiadu online lub telefonicznie. Na koniec otrzymają Państwo zalecany sposób postępowania oraz, w razie potrzeby, polecenie poddania się testowi.**
- **Należy przeczytać instrukcje dotyczące „izolacji” (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) i konsekwentnie ich przestrzegać.**

Jeśli mają Państwo więcej niż 65 lat, są w ciąży lub cierpią na choroby współistniejące, należy natychmiast wezwać lekarza, jeśli wystąpi jeden lub więcej objawów wymienionych jako częste – również w weekend.

Mają Państwo wątpliwości, jak należy się zachować?

Po przeprowadzeniu wywiadu dotyczącego koronawirusa dostępnego pod adresem [check.bag-coronavirus.ch](https://www.check.bag-coronavirus.ch) 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 coronavirus.unisante.ch/evaluation znajdują Państwo **wywiad dot. koronawirusa w 8 innych 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 silne objawy, które się nasilają lub Państwa niepokoją, należy się zawsze skontaktować z lekarzem.

Moje dziecko poniżej 12 roku życia ma objawy. Jak powinniśmy postępować? Czy może chodzić do szkoły lub placówki opiekuńczej?

Zgodnie z obecnym stanem wiedzy dzieci mogą być również zakażone nowym koronawirusem, jednak dzieci poniżej 12 roku życia mają mniej objawów niż nastolatki czy dorośli i rzadziej przenoszą wirusa na inne osoby.

Sytuacja 1: Dziecko i osoba bliskiego kontaktu mają objawy

Państwa dziecko ma objawy możliwej infekcji nowym koronawirusem i miało bliski kontakt z osobą, u której wystąpiły objawy infekcji (osoba powyżej 12 roku życia). W tym przypadku dalsze działania zależą od wyniku testu osoby bliskiego kontaktu:

- **W przypadku pozytywnego wyniku testu osoby bliskiego kontaktu:** dziecko musi pozostać w domu i zostanie poddane testowi w porozumieniu z pediatrą. Pediatra udzieli Państwu informacji na temat dalszego postępowania.
- **W przypadku negatywnego wyniku testu osoby bliskiego kontaktu:** dziecko może wrócić do szkoły lub placówki opiekuńczej dopiero wówczas, jeżeli przez 24 godziny nie miało już gorączki lub jeżeli kaszel wyraźnie się złagodził.

Sytuacja 2: Dziecko z objawami, bez kontaktu z osobą zakażoną

Państwa dziecko ma objawy możliwego zakażenia nowym koronawirusem, ale nie miało bliskiego kontaktu z osobą, u której wystąpiły objawy infekcji (osoba powyżej 12 roku życia). W tym przypadku dalsze działania zależą od objawów i stanu zdrowia Państwa dziecka:

- **Państwa dziecko ma łagodne objawy przeziębienia** (katar i/lub ból gardła i/lub lekki kaszel) **i jest w dobrym stanie ogólnym:** dziecko może nadal uczęszczać do szkoły lub placówki opiekuńczej.
- **Państwa dziecko ma gorączkę i jest w dobrym stanie ogólnym:** dziecko musi zostać w domu. Nie może wrócić do szkoły lub placówki opiekuńczej, dopóki nie miną 24 godziny od ustąpienia gorączki. Jeśli gorączka dziecka utrzymuje się przez trzy dni lub dłużej, należy się skontaktować z pediatrą.
Jeśli dziecko ma inne objawy (dolegliwości żołądkowo-jelitowe, bóle głowy, bóle kończyn, utrata węchu i/lub smaku), dalsze postępowanie należy omówić z pediatrą.
- **Państwa dziecko ma silny kaszel i jest w dobrym stanie ogólnym:** dziecko musi zostać w domu. Może wrócić do szkoły lub placówki opiekuńczej dopiero wtedy, jeśli w ciągu trzech dni kaszel ulegnie znacznej poprawie. Jeśli silny kaszel dziecka utrzymuje się dłużej niż trzy dni, należy się skontaktować z pediatrą.
Jeśli dziecko ma inne objawy (dolegliwości żołądkowo-jelitowe, bóle głowy, bóle kończyn, utrata węchu i/lub smaku), dalsze postępowanie należy omówić z pediatrą.
- **Państwa dziecko ma gorączkę lub silny kaszel i/lub jest w złym stanie ogólnym:** należy się skontaktować bezpośrednio z pediatrą i omówić z nim dalsze postępowanie.

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.

Kiedy należy się poddać testowi na nowego koronawirusa?

Czują się Państwo chorzy lub odczuwają objawy zakażenia nowym koronawirusem? Należy zostać w domu, poddać się testowi na obecność koronawirusa ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.check.bag-coronavirus.ch)) lub zadzwonić do lekarza. Prosimy jak najdokładniej odpowiedzieć na wszystkie pytania w ramach wywiadu online lub telefonicznie. Na koniec wywiadu otrzymają Państwo rekomendację dotyczącą dalszego postępowania oraz, w razie potrzeby, polecenie poddania się testowi. Należy zostać w domu do czasu uzyskania wyników testu.

Gdzie mogę się przebadać?

Testy są przeprowadzane przez lekarzy, szpitale lub specjalnie wyznaczone ośrodki diagnostyczne. Można wypełnić listę kontrolną dotyczącą koronawirusa ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.check.bag-coronavirus.ch)). Jeśli wyniknie z niej zalecenie poddania się badaniu, otrzymają Państwo wskazówki, jak postępować dalej.

Na stronie www.ch.ch/fr/coronavirus znajdują się linki do stron kantonalnych. Można tam znaleźć informacje o nowym koronawirusie oraz dane kontaktowe.

W jakich przypadkach państwo pokrywa koszty testu PCR?

Od 25 czerwca 2020 roku państwo pokrywa koszty testu (= testu molekularnego PCR), jeżeli spełnione są kryteria określone przez BAG. Dotyczy to przykładowo sytuacji, kiedy mają Państwo objawy pasujące do Covid-19, a lekarz zleca badanie na obecność nowego koronawirusa. Za kryterium uznaje się również wiadomość z aplikacji SwissCovid o kontakcie z osobą zakażoną. Jeżeli kryteria określone przez BAG nie są spełnione, państwo nie pokrywa kosztów testu. Może to mieć na przykład miejsce, jeżeli wynik testu jest potrzebny w celach podróży lub jeśli test jest przeprowadzany tylko na życzenie pracodawcy.

Zgromadzenia, imprezy i zajęcia rekreacyjne

Jakie zgromadzenia są zabronione?

Spontaniczne zgromadzenia więcej niż 15 osób w miejscach publicznych są zabronione. Przestrzenie publiczne to przykładowo place, ścieżki spacerowe i parki.

Jakie zasady mają zastosowanie do imprez publicznych i prywatnych?

W prywatnych imprezach z udziałem przyjaciół i rodziny (które nie odbywają się w miejscach ogólnodostępnych, tylko np. w domu) może uczestniczyć maksymalnie 10 osób. W miarę możliwości należy unikać imprez prywatnych.

Organizowanie imprez z udziałem więcej niż 50 osób jest zabronione. Dotyczy to wszystkich wydarzeń sportowych, kulturalnych i innych, z wyjątkiem zgromadzeń parlamentarnych i miejskich. Nadal możliwe są również demonstracje polityczne, a także zbieranie podpisów pod referendum i inicjatywami - jak dotychczas przy zastosowaniu niezbędnych zabezpieczeń. Jakież zasady mają zastosowanie do aktywności sportowej i rekreacji kulturalnej?

Zajęcia sportowe i kulturalne w pomieszczeniach zamkniętych są dozwolone dla maksymalnie 15 osób, pod warunkiem zachowania odpowiedniego dystansu i noszenia maseczek. Można zrezygnować z maseczek, jeśli jest wystarczająca ilość miejsca, na przykład w halach tenisowych lub dużych salach. Na wolnym powietrzu należy tylko zachować odpowiednią odległość. Sporty kontaktowe są zabronione. Dzieci poniżej 16 roku życia są wyłączone z przepisów.

W sferze zawodowej sportu i kultury dozwolone są treningi i zawody oraz próby i występy. Ponieważ poprzez śpiew emituje się szczególnie dużą ilość kropelek, imprezy z udziałem chórów amatorskich są zabronione, chóry zawodowe mogą odbywać próby.

Jakie zasady obowiązują w barach i restauracjach?

Grupa gości przy jednym stole może liczyć maksymalnie 4 osoby. Wyjątkiem są rodzice z dziećmi. Obowiązują godziny zamknięcia od 23.00 do 06.00. Obowiązkowe zajmowanie miejsc siedzących w restauracjach i barach: napoje i jedzenie wolno spożywać tylko na siedząco.

Jakie są zasady dla dyskotek i lokali tanecznych?

Prowadzenie dyskotek i klubów tanecznych oraz organizowanie imprez tanecznych jest zabronione.

Home Office

W miarę możliwości należy pracować z domu. Ograniczy to kontakty, a tym samym rozprzestrzenianie się wirusa.

W przypadku pracowników, którzy nie mogą pracować z domu, zastosowanie ma Kodeks Pracy: pracodawca jest zobowiązany do podjęcia odpowiednich działań w celu ochrony zdrowia pracowników.

Dodatkowe informacje

Gdzie mogę znaleźć więcej informacji w moim języku?

Na platformie internetowej migesplus.ch można znaleźć wiele innych rzetelnych informacji na temat Covid-19, a także na inne tematy związane ze zdrowiem: <https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19>

Gdzie znaleźć pomoc.

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 higieny i postępowania.

Martwią się Państwo lub potrzebują Państwo z kimś porozmawiać?

Niezbędne informacje można znaleźć tutaj:

- W Internecie na stronach www.dureschnufe.ch / 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 znajdują 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.
- **Jeśli nie mają Państwo lekarza rodzinnego: Medgate** pozostaje do Państwa dyspozycji pod numerem **0844 844 911** codziennie, również w nocy.



Maski

W Szwajcarii maseczki są obowiązkowe w wielu miejscach. Ogólnie rzecz biorąc: należy nosić maseczkę, jeśli jest się poza domem i nie można przez cały czas utrzymywać odległości od innych osób. Maseczka musi zawsze zakrywać nos i usta.

Noszenie maseczki w miejscach publicznych ma na celu przede wszystkim ochronę innych osób. Zainfekowana osoba może zarażać na dwa dni przed pojawieniem się objawów, nawet o tym nie wiedząc. Jeżeli więc w zamkniętej przestrzeni wszyscy noszą maseczki, każdy jest chroniony przez innych. Noszenie maseczki nie gwarantuje 100% ochrony, ale spowalnia rozprzestrzenianie się nowego koronawirusa.

Gdzie noszenie maseczki jest obowiązkowe?

- Maseczki są obowiązkowe w środkach transportu publicznego i w samolotach: maseczkę należy nosić w następujących środkach transportu oraz w następujących obszarach transportu publicznego:
 - pociąg, tramwaj, autobus
 - kolejki górskie i linowe
 - statek
 - samolot (wszystkie loty regularne i czarterowe, które startują lub lądują w Szwajcarii)
 - na peronach, przystankach tramwajowych i autobusowych, nawet jeśli obszary te znajdują się na zewnątrz
 - na stacjach kolejowych, lotniskach i innych w strefach dostępu do transportu publicznego, nawet jeśli obszary te znajdują się na zewnątrz
- **Obowiązek noszenia maseczki w obszarach publicznych w całej Szwajcarii:** maseczki są obowiązkowe we wszystkich ogólnodostępnych obszarach zakładów i obiektów. Dotyczy to zarówno pomieszczeń, jak i terenów zewnętrznych. Są to przykładowo:
 - sklepy, centra handlowe, banki i urzędy pocztowe
 - muzea, biblioteki, kina, teatry i sale koncertowe
 - ogrody zoologiczne i botaniczne oraz parki zwierząt
 - restauracje, bary, salony gier i hotele (z wyjątkiem pokoi hotelowych)
 - wejścia i szatnie basenów, obiektów sportowych i centrów fitness
 - placówki opieki zdrowotnej, gabinety lekarskie i ogólnie dostępne miejsca w szpitalach oraz domach opieki
 - kościoły i instytucje religijne
 - placówki socjalne, poradnie i pomieszczenia socjalne
 - obszary administracji publicznej dostępne dla społeczeństwa, takie jak opieka społeczna, sądy i pomieszczenia publiczne, w których spotykają się parlamenty lub zgromadzenia lokalne
 - rynki, łącznie z jarmarkami świątecznymi
- **Obowiązek noszenia maseczek w miejscach publicznych:** w obszarach ogólnodostępnych, w tym na ulicach, chodnikach, w parkach i na placach zabaw, obowiązek noszenia masek istnieje w następujących miejscach:
 - W ruchliwych strefach pieszych w centrach miast i wsi.
 - Wszędzie tam, gdzie jest tak wiele osób, że nie można utrzymać odległości 1,5 metra od innych. Dotyczy to również sytuacji, gdy po drodze spotykają Państwo przyjaciół lub znajomych i nie mogą zachować odległości.
- **Obowiązkowe noszenie maseczki w pracy we wszystkich pomieszczeniach:** podczas pracy należy nosić maseczkę we wszystkich pomieszczeniach. Wyjątek stanowi praca w

oddzielnym pomieszczeniu lub zachowanie odległości 1,5 metra od innych osób. To samo dotyczy osób, które ze względów bezpieczeństwa nie mogą nosić maseczki.

- **Obowiązkowe stosowanie maseczek w szkołach średnich II stopnia: w szkołach średnich II stopnia**, takich jak gimnazja, szkoły zawodowe i średnie szkoły techniczne, maseczki są obowiązkowe. Młodzież, nauczyciele i inni pracownicy muszą nosić maseczki. Maseczki są obowiązkowe na lekcjach oraz na całym terenie szkoły.

Czy istnieją wyjątki dla małych dzieci i innych osób?

Dzieci poniżej 12 roku życia są wyłączone z obowiązku noszenia maseczki. Osoby, które nie mogą nosić maseczek ze szczególnych powodów, zwłaszcza medycznych, są również z niego zwolnione.

Jeśli nie mam maseczki: czy mogę również naciągnąć szal lub inny rodzaj chusty na twarz i nos? Nie, szalem ani chustką nie można zastąpić maseczki. Szal nie zapewnia wystarczającej ochrony przed zakażeniem i nie zapewnia również dostatecznej ochrony innym osobom. Należy nosić maseczkę higieniczną lub inną maseczkę tekstylną pochodzącą z produkcji przemysłowej.

Podróże / wjazd do Szwajcarii

Od 6 lipca 2020 roku po wjeździe do kraju z określonych obszarów mają Państwo obowiązek poddać się 10-dniowej kwarantannie w Szwajcarii.

Podstawą tego obowiązku jest rozporządzenie w sprawie środków służących zwalczaniu nowego koronawirusa (Covid-19) w międzynarodowym ruchu pasażerskim, a dotyczy on wjazdu z krajów lub obszarów o podwyższonym ryzyku zakażenia koronawirusem.

W ciągu dwóch dni należy zgłosić wjazd do kraju we właściwym organie kantonalnym i postępować zgodnie z instrukcjami tego organu.



Każdy, kto uchyla się od kwarantanny lub nie wywiązuje się z obowiązku zgłoszenia, popełnia wykroczenie na mocy Ustawy o epidemiach i zostanie ukarany grzywną w wysokości do 10 000 CHF.

Lista państw lub obszarów o podwyższonym ryzyku zakażenia koronawirusem, kantonalnych danych kontaktowych i wyjątków od obowiązku kwarantanny znajduje się tutaj : www.bag.admin.ch/entry



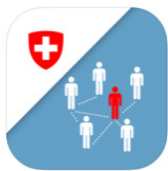
Testy na obecność koronawirusa i śledzenie kontaktów pozwalają przerwać łańcuchy zakażeń.

Dlatego oba te środki są tak ważne.

Abyśmy mogli powrócić do pewnej „normalności”, wszyscy ludzie z objawami choroby powinni być natychmiast badani na obecność nowego koronawirusa – nawet osoby z łagodnymi objawami. Oprócz testów ważne jest również, aby wszyscy podawali swoje dane kontaktowe do śledzenia, na przykład podczas wizyty w restauracji. Osoby zakażone mogą już bowiem zarażać, nawet jeśli same czują się jeszcze zdrowe. W ten sposób testy i śledzenie kontaktów (contact tracing) przerywają łańcuchy infekcji.

Jeśli wynik testu na obecność koronawirusa jest pozytywny, rozpoczyna się śledzenie kontaktów (contact tracing).

- Organy kantonalne współpracują z osobą zakażoną w celu ustalenia, z kim miała ona bliski kontakt.
- Organy informują osoby kontaktowe o możliwej infekcji i sposobie postępowania.
- Nawet jeśli osoby te nie mają żadnych objawów, muszą się poddać kwarantannie. Obowiązuje to przez dziesięć dni od ostatniego kontaktu z osobą zarażającą
- Jeżeli w tym okresie nie zostanie wykryta infekcja, organy ponownie znoszą kwarantannę.



Aplikacja mobilna SwissCovid

Z pomocą aplikacji mobilnej SwissCovid na telefony komórkowe chcemy powstrzymać niekontrolowane rozprzestrzenianie się nowego koronawirusa. Im więcej osób skorzysta z aplikacji mobilnej SwissCovid, tym większy będzie ich wkład w tym zakresie. Jeżeli ktoś przez dłuższy przebywał w pobliżu co najmniej jednej osoby, która później otrzymała pozytywny wynik badania na obecność nowego koronawirusa, to za pośrednictwem aplikacji zostanie poinformowany o możliwej infekcji i dalszej procedurze. Aplikacja nie narusza prywatności. Korzystanie z aplikacji jest dobrowolne i bezpłatne. Aplikację można pobrać w Apple App Store i Google Play Store.

Aplikacja mobilna SwissCovid pomaga w szybszym zatrzymaniu łańcuchów transmisji wirusa

Aplikacja mobilna SwissCovid na telefony komórkowe (Android/iPhone) pomaga w opanowaniu nowego koronawirusa. Stanowi ona uzupełnienie klasycznego systemu «contact tracing», czyli śledzenia nowych zakażeń przez kantony, a tym samym pomaga zatrzymać łańcuchy transmisji wirusa.

Aplikacja mobilna SwissCovid jest dostępna w Apple Store i Google Play Store (języki: niemiecki, francuski, włoski, retoromański, albański, bośniacki, angielski, chorwacki, portugalski, serbski, hiszpański. Dostępny będzie również język turecki i tigrinia).

- [Google Play Store dla systemu Android](#)
- [Apple Store dla systemu iOS](#)

Korzystanie z aplikacji mobilnej SwissCovid jest dobrowolne i bezpłatne. Im więcej osób zainstaluje aplikację i będzie z niej korzystać, tym skuteczniej pomoże ona opanować nowego koronawirusa.

Jak działa aplikacja mobilna SwissCovid?

Należy zainstalować aplikację mobilną SwissCovid na telefonie komórkowym (Apple lub Android). Od tego momentu wystarczy po prostu mieć przy sobie telefon komórkowy z włączoną funkcją Bluetooth. Telefon komórkowy przesyła przez Bluetooth zaszyfrowane ID, tzw. sumy kontrolne. Są to długie, przypadkowe ciągi znaków. Po dwóch tygodniach wszystkie sumy kontrolne są automatycznie usuwane z urządzenia.

Aplikacja anonimowo mierzy czas przebywania i odległość od innych telefonów komórkowych. Rejestruje ona przypadki **bliskiego kontaktu** (bliżej niż 1,5 metra i łącznie ponad 15 minut w ciągu dnia). W takiej sytuacji istnieje bowiem możliwość przeniesienia wirusa.

Komunikat

Jeśli użytkownik aplikacji mobilnej SwissCovid App otrzyma pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa, organ kantonalny przekaże takiej osobie kod (covidcode). Tylko za pomocą tego kodu osoba ta może aktywować funkcję powiadamiania w swojej aplikacji. W ten sposób inni użytkownicy aplikacji, z którymi osoba ta była w bliskim kontakcie w fazie zakażenia (dwa dni przed wystąpieniem objawów choroby), otrzymają ostrzeżenie. Wprowadzenie kodu powoduje, że powiadomienie jest automatyczne i anonimowe.

Powiadomione osoby mogą zadzwonić na wskazaną w aplikacji infolinię i uzyskać informację na temat dalszej procedury. Prywatność użytkownika jest chroniona przez cały czas. Jeżeli powiadomiona osoba ma już objawy choroby, powinna zostać w domu, unikać kontaktu z innymi ludźmi, wypełnić wywiad dotyczący koronawirusa lub skontaktować się telefonicznie z lekarzem.

Dzięki tej solidarności wszyscy możemy pomóc w przerwaniu łańcuchów infekcji.

Ochrona prywatności

Dane zbierane przez aplikację mobilną SwissCovid App są przechowywane tylko lokalnie na danym telefonie komórkowym. Nie wysyła ona danych osobowych ani lokalizacyjnych do centralnych miejsc przechowywania ani na serwery. Dzięki temu nikt nie jest w stanie odtworzyć, z którą osobą miało się kontakt i gdzie ten kontakt miał miejsce. Po zakończeniu kryzysu związanego z koronawirusem lub jeśli aplikacja okaże się nieskuteczna, system zostanie wyłączony.

Otrzymałem/-am informację w aplikacji mobilnej SwissCovid, że istnieje możliwość infekcji. Czy mam prawo do wykonania testu?

Tak, po otrzymaniu wiadomości o możliwej infekcji można się poddać bezpłatnemu testowi.

Test ten ma na celu wykrycie osób, które są już zakażone, ale nie mają jeszcze objawów. Należy go przeprowadzić najwcześniej 5 dni po ewentualnym zakażeniu.

Jeżeli wynik testu będzie pozytywny, skontaktuje się z Państwem właściwy organ kantonalny, który poinformuje o dalszej procedurze. Pomoże to powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa.

Czy nadal będę otrzymywać wynagrodzenie, jeśli zdecyduję się pozostać w domu po otrzymaniu informacji o możliwej infekcji?

Po otrzymaniu informacji o możliwej infekcji należy zadzwonić na infolinię SwissCovid (numer telefonu wyświetla się w aplikacji wraz z wiadomością). Tam otrzymają Państwo odpowiedzi na swoje pytania.

Co do zasady pracodawca nie jest zobowiązany do dalszego wypłacania wynagrodzenia w przypadku pozostania w domu z powodu otrzymania informacji o możliwej infekcji.

Tylko kwarantanna zarządzona przez właściwe organy kantonalne uprawnia do dalszej wypłaty wynagrodzenia.

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 wywoływanej 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