



Nowy koronawirus

Aktualizacja 17.4.2020

TAK SIĘ CHRONIMY.

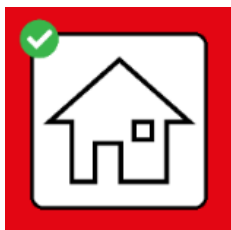


Arkusze informacyjny

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

Co mogą Państwo zrobić?

Zostańcie w domu. To ważne dla ratowania życia.



Wyjątki:

- Nie ma możliwości pracy zdalnej i muszą Państwo iść do pracy. Pracodawcy są zobowiązani do zapewnienia ochrony pracownikom.
- Muszą Państwo wyjść po zakupy spożywcze.
- Muszą Państwo pójść do lekarza / apteki.
- Muszą Państwo pomóc innym osobom.

Mają Państwo powyżej 65 lat i inne choroby?

Zdecydowanie zalecamy pozostanie w domu!

Jest tylko jeden wyjątek: konieczność pójścia do lekarza

Należy konsekwentnie przestrzegać zasad higieny i postępowania.



Zachować bezpieczny dystans od innych osób.



Unikać podawania ręki.



Wizyta w przychodni lub na SOR wyłącznie po zgłoszeniu telefonicznym.



Dokładnie myć ręce.



Kaszeć i kichać w chusteczkę higieniczną lub zgięcie łokcia.

Najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi na temat nowego koronawirusa

Zakażenie i ryzyko

Sytuacja w Szwajcarii jest niezwykle poważna. Liczba zakażeń nowym koronawirusem gwałtownie wzrasta. Choruje wielu ludzi. Niektórzy mają tylko lekkie objawy, a mimo to zarażają. Jednak choroba może być również groźna dla życia. Są osoby szczególnie zagrożone: w ich przypadku istnieje zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby.

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. Przede wszystkim należy chronić osoby, w przypadku których istnieje podwyższone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Chodzi tu o osoby powyżej 65 roku życia oraz osoby z wcześniejszymi schorzeniami. Choroby te to:

- **nadciśnienie,**
- **cukrzyca,**
- **choroby układu krążenia,**
- **przewlekłe choroby układu oddechowego,**
- **nowotwory oraz**
- **choroby i terapie osłabiające układ odpornościowy.**

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.

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 zakażne 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.

Wszyscy powinni zachowywać się w taki sposób, jakby zarażali!

- Należy pozostać w domu.
- Regularnie i dokładnie myć ręce mydłem.
- Jeśli konieczne jest wyjście z domu: zachowywać odległość co najmniej 2 metrów od innych osób.
- Unikać grup osób.
- Nie tworzyć grup liczących powyżej 5 osób.
- Również w małych grupach trzeba zawsze zachować dystans 2 metrów.
- Do przychodni lub na SOR należy się udać wyłącznie po zgłoszeniu telefonicznym.

Objawy, diagnoza i leczenie

Jakie objawy występują po zakażeniu nowym koronawirusem?

Częste objawy to:

- kaszel (przeważnie suchy)
- ból gardła
- duszności
- gorączka, uczucie gorączy
- 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.

Nie wszystkie osoby wykazujące objawy są badane na obecność nowego koronawirusa. Jeśli jednak występuje u Państwa jeden lub więcej objawów wymienionych jako często występujące, istnieje duże prawdopodobieństwo, że nastąpiło zakażenie nowym koronawirusem.

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.

Co powinienem zrobić w przypadku wystąpienia objawów?

Należy przeczytać instrukcje dotyczące „samoizolacji” (po niemiecku: „Selbst-Isolation”) na stronie www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads / www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus / www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus i konsekwentnie ich przestrzegać.

Jeśli nie rozumieją Państwo instrukcji w oferowanych językach, należy się zwrócić do kogoś, kto może je wyjaśnić.

Oto lista ważnych środków, które trzeba koniecznie zastosować w przypadku stwierdzenia u siebie objawów:

- Należy przebywać w jednym pokoju i nie otwierać drzwi. Regularnie wietrzyć pokój.
- Unikać wszelkiego kontaktu z innymi osobami.
- Konsekwentnie przestrzegać zasad higieny.
- Nie opuszczać domu jeszcze przez 48 godzin po ustąpieniu objawów.
Od pojawienia się pierwszych objawów musi jednak minąć co najmniej 10 dni.

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.

Jeśli mają Państwo mniej niż 65 lat i nie mają chorób współistniejących, należy wezwać lekarza, jeśli nastąpi pogorszenie stanu zdrowia – szczególnie, jeśli wystąpią problemy z oddychaniem.

Co powinienem zrobić, jeśli miałem kontakt z osobą, która ma objawy zakażenia koronawirusem?

Należy odpowiedzieć na pytania:

- 1) Czy mieszkają Państwo w jednym gospodarstwie domowym z osobą, która ma jeden lub więcej często występujących objawów zakażenia koronawirusem?
- 2) Czy mieli Państwo intymny kontakt (np. przytulanie, całowanie) z osobą, u której w ciągu następnych 24 godzin wystąpił jeden lub więcej częstych objawów zakażenia koronawirusem?

Odpowiedź na 1) lub 2) jest twierdząca? Prawdopodobnie nastąpiło zarażenie. Teraz ważne jest, żeby nie zarażać kolejnych osób.

Należy przeczytać zalecenia dotyczące „samokwarantanny” (po niemiecku: „Selbst-Quarantäne”) na stronie www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads / www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus / www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus i konsekwentnie ich przestrzegać. Jeśli nie rozumieją Państwo instrukcji w oferowanych językach, należy się zwrócić do kogoś, kto może je wyjaśnić.

Oto lista ważnych środków, które trzeba teraz koniecznie zastosować:

- Należy pozostać w domu przez 10 dni.
- Unikać kontaktu z innymi osobami. Jedyny wyjątek: osoby, które mieszkają w tym samym gospodarstwie domowym i również są objęte kwarantanną.
- Poprosić rodzinę lub przyjaciół o przyniesienie niezbędnych rzeczy.
- Konsekwentnie przestrzegać zasad higieny.

Jeśli w tym okresie wystąpią objawy, należy przestrzegać wszystkich instrukcji zawartych w rozdziale „Co powinienem zrobić w przypadku wystąpienia objawów”.

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

Zgromadzenia liczące powyżej 5 osób są 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!

Czy mogę spotykać się z przyjaciółmi?

Ogólna zasada brzmi: należy zostać w domu. W szczególności osoby chore lub powyżej 65 roku życia powinny opuszczać swój dom tylko w wyjątkowych przypadkach.

Zgromadzenia liczące więcej niż pięć osób w miejscach publicznych są zabronione. Przepis ten ma również zastosowanie do większych rodzin lub wspólnot domowych. Nieprzestrzeganie tego przepisu policja może ukarać grzywną.

Nawet w przypadku spotkania pięciu lub mniejszej liczby osób należy zachować dystans co najmniej 2 metrów. Oczywiście matka może trzymać małe dziecko za rękę lub mężczyzna może podtrzymywać swoją niepełnosprawną żonę podczas spaceru.

Należy ograniczyć kontakty towarzyskie do absolutnego minimum. Oznacza to na przykład, że:

- Nie należy wychodzić na drinka po pracy z kolegami
- Nie należy organizować prywatnych imprez
- Nie należy organizować meczy piłki nożnej z przyjaciółmi
- Nie należy zapraszać gości na przyjęcia urodzinowe dla dzieci

Nie należy spotykać się w grupach liczących więcej niż pięć osób i koniecznie zachowywać dystans co najmniej 2 metrów. Należy przestrzegać zasad higieny i postępowania.

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)

Czuja 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.
- **Jeśli nie mają Państwo lekarza rodzinnego:** **Medgate** pozostaje do Państwa dyspozycji pod numerem 0844 0844 911 przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, 365 dni w roku.

W ten sposób chronimy się w pracy.

Szwajcaria musi nadal funkcjonować. Każdy, kto ma taką możliwość, powinien pracować z domu. Osoby pracujące np. na budowie, w handlu detalicznym lub w zakładzie produkcyjnym muszą przestrzegać zasad higieny i postępowania Federalnego Urzędu Zdrowia Publicznego (BAG). Pracodawcy również są zobowiązani do przestrzegania obowiązujących federalnych zasad dotyczących higieny i odległości. Powinni więc wdrożyć odpowiednie środki organizacyjne i techniczne mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa pracowników. Firmy, które nie wdrożą lub nie będą w stanie wdrożyć takich środków, mogą zostać zamknięte.

Dziękujemy za utrzymanie funkcjonowania naszego kraju.

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