



## Nový koronavírus

Aktualizované 17. 4. 2020

# TAKTO SA CHRÁNIME.

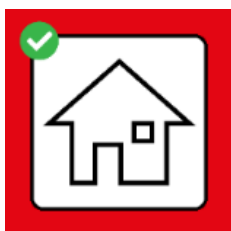


## Informačný prehľad

Dôležité informácie o novom koronavíruse a o pravidlách správania sa a hygieny.

## Čo môžete robiť?

**Zostaňte doma. Zachránite tým životy.**



Von chodíte len v **týchto prípadoch**:

- Nemôžete pracovať z domu a musíte ísť do práce. Zamestnávateľia sú povinní chrániť svojich zamestnancov.
- Musíte ísť nakúpiť potraviny.
- Musíte ísť k lekárovi alebo do lekárne.
- Musíte pomôcť iným ľuďom.

**Máte viac než 65 rokov alebo máte nejaké ochorenie?**

**Potom vám vrelo odporúčame, aby ste zostali doma!**

Len s jednou výnimkou: ak musíte ísť k lekárovi.

**Dôsledne dodržiavajte pravidlá hygieny a správania sa.**



Dodržiavať odstup od ostatných.



Vyhýbať sa podávaniu rúk.



K lekárovi alebo na pohotovosť ísť len po telefonickom ohlásení.



Dôkladne si umývať ruky.



Kašľať a kýchať do vreckovky alebo ohybu lakťa.

# Najčastejšie otázky a odpovede týkajúce sa nového koronavírusu

## Infekcia a riziká

Švajčiarsko sa nachádza v mimoriadnom núdzovom stave. Rýchlo pribúdajú prípady nákazy novým koronavírusom. Mnoho ľudí je chorých. U niektorých je priebeh ochorenia ľahký. Napriek tomu sú infekční. Ochorenie však môže predstavovať ohrozenie života. Niektoré osoby sú obzvlášť ohrozené. Hrozí im väčšie riziko ťažkého priebehu ochorenia.

### Prečo sú tieto pravidlá hygieny a správania sa natoľko dôležité?

U nového koronavírusu ide o nový vírus, proti ktorému ešte ľudia nemajú **imunitu (obranyschopnosť)**. **Môže dôjsť k mnohým prípadom infekcie a ochorenia**. Preto musíme šírenie nového koronavírusu pokiaľ možno spomaliť.

Musíme chrániť najmä osoby s vyšším rizikom, ktorým hrozí ťažký priebeh ochorenia. Sú to osoby staršie než 65 rokov a osoby s určitými ochoreniami. Ide o tieto ochorenia:

- **vysoký krvný tlak,**
- **cukrovka,**
- **srdcovo-cievne ochorenia,**
- **chronické ochorenia dýchacích ciest,**
- **rakovina a**
- **ochorenia a typy liečby, ktoré oslabujú imunitný systém.**

Keď budeme všetci dodržiavať pravidlá správania sa a hygieny, môžeme lepšie ochrániť nielen tieto osoby. Prispievame tým aj k tomu, aby ľudia so závažnými ochoreniami dostali v zdravotníckych zariadeniach dobrú starostlivosť. Na jednotkách intenzívnej starostlivosti je totiž obmedzený počet ošetrovní a dýchacích prístrojov.

### Ako sa nový koronavírus prenáša?

Nový koronavírus sa prenáša najmä blízkym a dlhším kontaktom – keď sa priblížime k chorému človeku s odstupom menším než 2 metre.

K prenosu dochádza

- **kvapôčkami:** Ak si chorý človek **kýchne alebo zakašle**, môžu sa vírusy dostať priamo na sliznice nosa, úst alebo očí iného človeka.
- **rukami:** Infekčné kvapôčky sa pri kašli a kýchaní dostanú na ruky. Prípadne sa človek dotkne povrchov, kde sa nachádzajú vírusy. Dotykom sa dostanú do úst, nosa alebo očí.

### Kedy je človek infekčný?

Upozorňujeme: Ak človek ochorie v dôsledku nového koronavírusu, je infekčný už dlhšie. Konkrétne:

- Už **jeden deň pred prejavom** príznakov – teda ešte predtým, než človek zistí, že je nakazený.
- **V období, keď sa prejavujú príznaky, je človek obzvlášť infekčný.**
- **Aspoň 48 hodín potom, ako** sa človek začne opäť cítiť zdravý. Dbajte preto naďalej na dodržiavanie odstupov od ostatných a pravidelne si umývajte ruky mydlom.

### **Všetci by sa mali správať tak, ako keby boli infekční!**

- Zostaňte doma.
- Pravidelne si dôkladne umývajte ruky mydlom.
- Keď musíte vyjsť z domu, dodržiavajte odstup od ostatných minimálne 2 metre.
- Vyhýbajte sa skupinám ľudí.
- Nezdržujte sa v skupinách viac než 5 osôb.
- Aj v malých skupinách vždy od seba dodržiavajte odstup 2 metre.
- Do ordinácie lekára alebo na pohotovosť chodte len po telefonickom ohlásení.

## Príznaky, diagnóza a liečba

### Akými príznakmi sa prejavuje ochorenie novým koronavírusom?

Časté sú tieto príznaky:

- kašeľ (väčšinou suchý)
- bolesť v krku
- dýchavičnosť
- horúčka, pocit zvýšenej teploty
- bolesť svalov
- náhla strata čuchu a/alebo chuti

Zriedkavo sa môžu vyskytnúť:

- bolesť hlavy
- žalúdočné a črevné prejavy
- zápal spojiviek
- nádcha

Príznaky sú rôzne závažné, môžu byť len mierne. Možné sú aj komplikácie, napríklad zápal pľúc.

Na nový koronavírus sa netestujú všetky osoby s príznakmi. Pokiaľ však máte niektoré z vyššie opísaných častých príznakov, s veľkou pravdepodobnosťou ste ochoreli v dôsledku koronavírusu.

### Ako sa lieči ochorenie novým koronavírusom?

Liečba je obmedzená na zmierňovanie príznakov. Pacienti sa izolujú, aby sa chránili ďalšie osoby. Pri ťažkom priebehu ochorenia je väčšinou potrebná liečba v nemocnici na jednotke intenzívnej starostlivosti. Za určitých okolností si to vyžaduje umelé dýchanie.

### Čo mám robiť, ak sa u mňa prejavia príznaky?

Prečítajte si pokyny týkajúce sa «samoizolácie» (po nemecky: «Selbst-Isolation») na stránkach [https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-isolation/selbst-isolation-slovakisch.pdf.download.pdf/BAG\\_Selbst-Isolation\\_Slovakisch.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-isolation/selbst-isolation-slovakisch.pdf.download.pdf/BAG_Selbst-Isolation_Slovakisch.pdf) ([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) / [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus) / [www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus](http://www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus)) a dôsledne tieto pokyny dodržiavajte. Ak nerozumiете pokynom v ponúkaných jazykoch, obráťte sa na niekoho, kto vám ich vysvetlí.

Tu je niekoľko dôležitých opatrení, ktoré musíte začať ihneď nevyhnutne dodržiavať, ak zistíte príznaky ochorenia:

- Zdržujte sa v jednej miestnosti a majte zatvorené dvere. Pravidelne vetrajte.
- Zabráňte kontaktu s inými osobami.
- Dôsledne dodržiavajte pravidlá hygieny.
- Z domu opäť vyjdite von najmenej 48 hodín po odznení príznakov. Musí to však byť najmenej 10 dní od prvého prejavu príznakov.

**Ak máte viac než 65 rokov alebo trpíte nejakým ochorením a prejaví sa u vás aspoň jeden z častých príznakov, v každom prípade ihneď zatelefonujte svojmu lekárovi. I keď je práve víkend.**

**Ak ste mladší než 65 rokov a nemáte žiadne ochorenie: svojmu lekárovi zatelefonujte vtedy, keď sa vám zhorší zdravotný stav.** Najmä v prípade, že sa vám začne ťažko dýchať.

### Čo mám robiť, keď som bol v kontakte s osobou, ktorá má príznaky ochorenia koronavírusom?

Kontrolné otázky:

- 1) Žijete v jednej domácnosti s osobou, u ktorej sa prejavuje aspoň jeden z častých príznakov ochorenia koronavírusom?
- 2) Boli ste v blízkom kontakte (napríklad objatia, bozky) s osobou, u ktorej sa počas nasledujúcich 24 hodín prejavil aspoň jeden z častých príznakov ochorenia koronavírusom?

Odpovedali ste na 1. alebo 2. otázku kladne? Potom ste pravdepodobne nakazený/á. Teraz je dôležité, aby ste nenakazili nikoho ďalšieho.

Prečítajte si pokyny týkajúce sa karantény (po nemecky: «Selbst-Quarantäne») na stránkach [https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-quarantaene/selbst-quarantaene-slowakisch.pdf.download.pdf/BAG\\_Selbst-Quarantaene\\_Slowakisch.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-quarantaene/selbst-quarantaene-slowakisch.pdf.download.pdf/BAG_Selbst-Quarantaene_Slowakisch.pdf) ([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) / [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus) / [www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus](http://www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus)) a dôsledne tieto pokyny dodržiavajte. Ak nerozumiete pokynom v ponúkaných jazykoch, obráťte sa na niekoho, kto vám ich vysvetlí.

Tu je niekoľko dôležitých opatrení, ktoré musíte nevyhnutne dodržiavať:

- Zostaňte 10 dní doma.
- Zabráňte kontaktu s inými osobami. Jediná výnimka: osoby, ktoré s vami žijú v jednej domácnosti a sú tiež v karanténe.
- To najnutnejšie nech vám donesie rodina alebo priatelia.
- Dôsledne dodržiavajte pravidlá hygieny.

**Ak sa u vás v tomto období prejavia príznaky, držte sa pokynov uvedených v časti «Čo mám robiť, ak sa u mňa prejavia príznaky».**

### **Máte ťažkosti, pocit, že ste chorý/á alebo príznaky, ktoré nesúvisia s novým koronavírusom?**

Zdravotné ťažkosti, ochorenia a príznaky, ktoré sa netýkajú nového koronavírusu, treba náležite posúdiť a liečiť. Vyhľadajte pomoc a nečakajte príliš dlho – zatelefonujte svojmu lekárovi.

## **Ďalšie informácie**

Zakazujú sa zhromaždenia viac než 5 osôb.

Spolková rada 20. marca 2020 zakázala na verejnosti stretnutia viac než 5 osôb. Verejnosťou sa myslia verejné miesta, vychádzkové chodníky, parky a podobne. Pri stretnutí s inými ľuďmi musíte vždy dodržiavať odstup aspoň 2 metre. Ak to nedodržíte, môžete dostať pokutu. Pre všetkých ľudí každej vekovej kategórie platí: dodržiavajte zákazy a opatrenia Spolkovej rady, ako aj všetky odporúčania. Chráňte seba a nenakazte nikoho iného!

Môžem sa stretnúť s priateľmi?

**Vo všeobecnosti platí: zostaňte doma.** Najmä ľudia, ktorí sú chorí alebo starší než 65 rokov, by mali opúšťať bydlisko len vo výnimočných prípadoch.

**Zakazujú sa zhromaždenia viac než piatich osôb vo verejnom priestore. Tento predpis platí aj pre väčšie rodiny alebo domácnosti.** Ak tento predpis nedodržíte, môžete od polície dostať pokutu. Aj keď sa stretne päť alebo menej osôb, treba dodržať minimálny odstup 2 metre. Samozrejme, matka môže viesť za ruku svoje malé dieťa alebo muž môže pri chôdzi podopierať svoju manželku, ktorá má problémy s chôdzou.

Obmedzte svoje spoločenské kontakty na úplné minimum. To napríklad znamená:

- žiadne stretnutie s kolegami pri poháriku
- žiadne súkromné večierky
- žiadny futbalový zápas s priateľmi
- žiadne pozvania na narodeniny detí

Nestretávajte sa v skupinkách viac než piatich osôb a bezpodmienečne dodržiavajte odstup aspoň 2 metre. Dodržiavajte pravidlá hygieny a správania sa.

Čo môžem robiť, ak sa v nemocnici nehovorí mojím jazykom a nikto mi nerozumie?

Od začiatku žiadajte o tlmočníka. Existujú aj tlmočnicke služby cez telefón. Keď sa privolá profesionálny tlmočník, nemusíte na tlmočenie volať svojich príbuzných, čím ich chránite pred nakazením. Máte právo, aby ste pri lekárskejších výkonoch rozumeli a aby vám rozumeli.

Musíte zostať doma a potrebujete potraviny alebo lieky?

Alebo chcete niekomu pomôcť?

Hľadajte vo svojom bezprostrednom okolí:

- Môžete niekoho poprosiť o pomoc?
- Môžete niekomu ponúknuť pomoc?

Ďalšie možnosti sú:

- obráťte sa na správu svojej obce alebo svojho mesta
- použite aplikáciu „Five up“
- pozrite si stránky [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch)

Aj tu platí, že sa vždy musia zabezpečiť a dodržiavať pravidlá správania sa a hygieny.

Máte deti?

Deti by nemali strážiť starí rodičia či iné obzvlášť ohrozené osoby. Dohliadnite na to, by sa deti hrali **najviac v päťici**. Skupiny detí by mali zostať nemenné, to znamená, že by sa mali spolu hrať vždy tie isté deti. Kým sa deti hrajú, nemali by sa dospelí združovať v skupinách.

Robíte si starosti alebo sa potrebujete s niekým porozprávať?

Tu nájdete viac informácií:

- Na internete na stránkach [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)
- Telefonické poradenstvo na linke 143 (Die Dargebotene Hand)

Cítite sa doma v ohrození? Potrebujete pomoc alebo ochranu?

- Na stránkach [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch) nájdete telefónne čísla a e-mailové adresy, kde ponúkajú anonymné poradenstvo a ochranu v celom Švajčiarsku.
- V **pripade núdze** volajte na políciu: telefónne číslo **117**

Ďalšie dôležité telefónne čísla:

- **záchranná služba 144:** tá je k dispozícii v celom Švajčiarsku 24 hodín denne v prípade akýchkoľvek núdzových prípadov týkajúcich sa zdravia.
- **Infolinka** v súvislosti s novým koronavírusom: na čísle **058 463 00 00** odpovedajú na otázky o novom koronavíruse.
- **Ak nemáte všeobecného lekára:** **Medgate** je k dispozícii 24 hodín denne 7 dní v týždni 365 dní v roku na čísle 0844 0844 911.

## **Takto sa chránime pri práci.**

Švajčiarsko musí fungovať ďalej. Kto môže, mal by pracovať z domu. Ak však pracujete napríklad na stavbe, v maloobchode alebo vo výrobnom závode, dodržiavajte pravidlá správania sa a hygieny. Aj zamestnávateľia sú povinní dodržiavať pravidlá úradu týkajúce sa hygieny a odstupu. Na tento účel majú uplatňovať vhodné organizačné a technické opatrenia pre bezpečnosť pracovníkov. Podniky, ktoré ich neuplatňujú alebo nemôžu uplatňovať, môžu byť zatvorené.

**Ďakujeme, že zabezpečujete chod našej krajiny.**

## Čo je nový koronavírus? Čo je SARS-CoV-2 a COVID-19?

Nový koronavírus bol odhalený v Číne koncom roka 2019 na základe neobvykle častého výskytu zápalu pľúc v meste Wu-chan v strednej Číne. Vírus dostal názov SARS-CoV-2. Patrí k rovnakej skupine vírusov, ako pôvodcovia „Middle-East Respiratory Syndrome“ MERS a „závažného akútneho respiračného syndrómu“ SARS.

WHO dala ochoreniu spôsobenému novým koronavírusom 11. februára 2020 oficiálne pomenovanie: COVID-19, čo je skratka pre „coronavirus disease 2019“ alebo po slovensky ochorenie spôsobené koronavírusom 2019.

Z informácií, ktoré sú v súčasnosti k dispozícii, možno dospieť k záveru, že vírus na človeka preniesli zvieratá a teraz sa šíri prenosom z človeka na človeka. Miestom pôvodu je pravdepodobne trh s rybami a so zvieratami v meste Wu-chan, ktorý čínske orgány medzičasom zatvorili.

### Viac informácií:

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)

(nemecky, francúzsky, taliansky, anglicky)



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**