



Az új koronavírus

Frissítés dátuma: 2020.06.06.

ÍGY VÉDEKEZZÜNK.



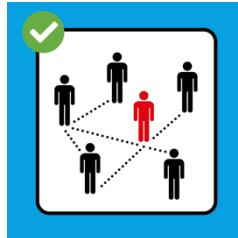
Tények

Lényeges információk az új koronavírusról és a viselkedési és higiéniai szabályokról.

Mostantól feltétlenül tartsa be az új szabályokat:



Ha a betegség tüneteit észleli magán, azonnal végeztesen tesztet, és maradjon otthon!



A nyomkövethetőség érdekében, ha mód van rá, mindig adja meg kapcsolattartási adatait.



Ha a teszt pozitív, el kell szigetelődni.

Ha egy kontaktszemély testje lett pozitív, karanténba kell vonulnia.

Kövesse továbbra is a higiéniai és viselkedési szabályokat, hogy elkerüljük a koronavírus ismételt, erősödő továbbterjedését.



Tartson távolságot!



javaslat: viseljen maszkot, ha nincs lehetőség a távolságtartásra.



Mosson alaposan kezét!



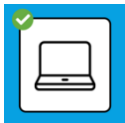
Kerülje a kézfogást!



Zsebkendőbe vagy a könyök hajlatába tüsszentsen!



A házi orvosnál vagy a sürgősségi osztályon csak telefonon jelentkezzen be!



Ha van rá lehetősége, továbbra is dolgozzon otthonról.

Az új koronavírussal kapcsolatos leggyakoribb kérdések

Június 6. óta további vállalatok és intézmények tartanak újra nyitva, és 300 fő alatti rendezvények is szervezhetők. Ennek feltétele, hogy betartsák a biztonsági koncepciókat. Ha szoros kontaktusra kerül sor, kapcsolattartási adatokat kell gyűjteni. Így újabb fertőzött személy esetén biztosított a nyomomonkövethetőség. Emellett minden érintett – szervezők, résztvevők, alkalmazottak, ügyfelek, tanárok, diákok, tanulók, sportolók és edzők – számára biztosítani kell a higiéniai szabályok betartásának lehetőségét.

Kövesse továbbra is a higiéniai és viselkedési szabályokat, hogy elkerüljük a koronavírus ismételt, erősödő továbbterjedését.

Fertőzés és kockázatok

Miért olyan fontosak a higiéniai és viselkedési szabályok?

Az új koronavírus egy újfajta vírus, amellyel szemben még nem alakult ki az emberek **immunvédelem (védekező képessége)**. **Nagyon megnövekedhet a fertőzések és megbetegedések száma**, ezért az új koronavírus terjedését a lehető legjobban le kell lassítani.

Különösen vigyáznunk kell azokra, akiknél fokozottan fennáll a megbetegedés kockázata.

Különösen veszélyeztetett személyek:

- 65 év felettek
- az alábbi betegségek valamelyikében szenvedő felnőttek:
 - **magas vérnyomás,**
 - **krónikus légzőszervi megbetegedések,**
 - **cukorbetegség,**
 - **az immunrendszer gyengülésével járó megbetegedések és terápiák.**
 - **szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint**
 - **rák**

vagy:

- **súlyos elhízás (BMI testtömegindex ≥ 40)**

Ha Ön bizonytalan abban, hogy a különösen veszélyeztetett személyek közé tartozik-e, kérjük, forduljon orvosához.

Ha mindannyian betartjuk a viselkedési és higiéniai szabályokat, jobban tudunk vigyázni rájuk is. Ezzel hozzájárulhatunk ahhoz is, hogy a súlyos betegségben szenvedők továbbra is megfelelő kezelésben részesüljenek az egészségügyi intézményekben. Az intenzív osztályokon rendelkezésre álló helyek és lélegeztető gépek száma ugyanis korlátozott.

Ha Ön 65 év feletti, vagy a fenti betegségek valamelyikében szenved,

kövess az alábbi utasításokat:

- Elhagyhatja otthonát, ha szigorúan betartja a higiéniai és viselkedési szabályokat. Kerülje azokat a helyeket, ahol sokan tartózkodnak (pl. pályaudvarok, tömegközlekedési eszközök), és kerülje a csúcsidőszakokat (pl. szombati bevásárlás, ingajáratok).
- Kerülje a fölösleges érintkezést, és tartson (legalább két méteres) távolságot a többi embertől.
- Kérje meg egy barátját vagy rokonát, hogy vásároljon be Önnek, vagy rendeljen az interneten vagy telefonon keresztül. Támogatást kérhet különböző szervezeteken, az önkormányzaton vagy az interneten keresztül is.
- Az üzleti és személyes kapcsolattartáshoz használja a telefont, skype-ot vagy más hasonló segédeszközt.

Ha orvoshoz kell mennie, használja autóját vagy kerékpárját, vagy menjen gyalog. Ha mindez nem megoldható, hívjon taxit. Tartson legalább két méter távolságot a többi embertől, és tartsa be a higiéniai szabályokat. **Javaslat: viseljen maszkot, ha nincs lehetőség a távolságtartásra.**

Ha Ön a munkájából vagy meglévő betegségéből kifolyólag veszélyeztetett, a munkáltatója köteles gondoskodni az Ön védelméről..

Ezzel kapcsolatos, hasznos információkat talál az Unia Schweiz szakszervezet oldalán: az Ön munkahelyi jogai <https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

Ha a betegség egy vagy több tünetét – pl. (általában száraz) köhögés, torokfájás, nehéz légzés, láz, lázérzet, izomfájdalom vagy szag- és/vagy ízérzékelés hirtelen elvesztése – tapasztalja, **azonnal hívja fel orvosát vagy egy kórházat. Hétfvégén is.** Írja le tüneteit, és mondja el, hogy a különösen veszélyeztetett személyek közé tartozik.

Hogyan lehet elkapni a koronavírusot?

Az új koronavírusot főként szoros és hosszabb ideig tartó kontaktus által lehet elkapni: ha például egy megbetegedett emberrel kevesebb mint 2 méteres távolságban tartózkodunk.

A fertőzés történhet

- **cseppfertőzés** útján: ha a megbetegedett személy köhög vagy tüsszent, a vírus közvetlenül mások orr-, száj- vagy szemnyálkahártyájára kerülhet.
- **kéz érintésén** keresztül: ha a köhögés vagy tüsszentés során a fertőző cseppek a kézre kerülnek, vagy ha megérintünk egy olyan felületet, amelyen megtalálható a vírus. Így a vírus a szájunkba, orrunkba és szemünkbe kerül, ha megérintjük ezeket a testrészeinket.

Mikor fertőző valaki?

Felhívjuk a figyelmét, hogy a koronavírusal megfertőződött személy hosszú ideig fertőző:

- Már **egy nappal** a tünetek **jelentkezése előtt** – tehát már azelőtt, hogy észlelné, hogy megfertőződött.
- **A tünetek fennállása alatt különösen fertőző.**
- **Legalább 48 órán át azután**, hogy ismét teljesen egészségesnek érzi magát. Ügyeljen tehát továbbra is a megfelelő távolság megtartására, és mosson rendszeresen szappannal kezet.

Mindenki köteles nyilvános helyen maszkot viselni?

Nem, az egészséges embereknek nem ajánljuk, hogy nyilvános helyen maszkot viseljenek. A maszk nem nyújt elegendő védelmet a koronavírusal való megfertőződéssel szemben.

Ugyanakkor a maszk megakadályozhatja, hogy a már fertőzött személy megfertőzzön másokat.

Akkor ajánlott maszkot viselni, ha nem tudja tartani a 2 méteres távolságot. Tömegközlekedési eszközökön ilyen esetben feltétlenül viseljen maszkot.

Akkor kell maszkot viselnie, ha olyan szolgáltatást kíván igénybe venni, amely esetében az adott szakma biztonsági koncepciója előírja a maszk viselését.

Továbbra is tartsa be a távolságtartási és higiéniai szabályokat.

Felügyelhetnek a nagyszülők az unokáikra?

A 65 év felettek különösen veszélyeztetettek. Különösen vigyázniuk kell magukra. Ez vonatkozik a nagyszülőkre is, akik azonban önállóan dönthetik el, szeretnének-e felügyelni unokáikra.

A nagyszülők figyelmébe ajánljuk:

- Tartsák be a higiéniai és viselkedési szabályokat, így például mossanak gyakran kezet, ne használjanak a gyerekekkel közös poharat és tartsanak távolságot a szülőkkel.
- Kerüljék azokat a helyeket, ahol sokan tartózkodnak, pl. a pályaudvarokat vagy tömegközlekedési eszközöket csúcsidőszakokban.

Ne felügyeljenek a gyermekekre, enyhe tünetek esetén se, ha ők maguk vagy a gyermekek betegek.

Tünetek, diagnózis és kezelés

Mely tünetek jelentkeznek az új koronavírussal fertőzött embernél?

A leggyakoribb tünetek:

- köhögés (általában száraz)
- torokfájás
- nehéz légzés
- láz, lázérzet
- izomfájdalom
- szag- és/vagy ízérzékelés hirtelen elveszt

Ritkábban:

- fejfájás
- gyomor- és emésztőrendszeri tünetek
- kötőhártyagyulladás
- tüszögés

A tünetek különbözőek erősségűek, és lehetnek enyhék is. Felléphetnek szövődmények is, például tüdőgyulladás.

Ha a gyakori tünetek bármelyikét vagy többet is észlel magán, lehetséges, hogy megfertőződött az új koronavírussal.

Ebben az esetben:

- **Maradjon otthon.**
- **Hajtsa végre a koronavírus-ellenőrzést (lásd a webhivatkozásokat a következő kérdés alatt), vagy hívja fel orvosát. A lehető legpontosabban válaszolja meg az online kérdőív kérdéseit vagy a telefonon feltett kérdéseket. Ezt követően cselekvési ajánlásokat kap és esetlegesen utasítást a teszt elvégzésére.**
- **Olvassa el az „elszigetelődére” vonatkozó utasításokat (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads), és tartsa be ezeket következetesen.**

Ha Ön 65 év feletti, vagy bármilyen betegségben szenved, és a gyakori tünetek közül egy vagy több tünet jelentkezik Önnél, azonnal hívja fel háziorvosát. Hétvégén is.

Bizonytalan abban, hogy mit kell tennie?

A <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> oldalon található koronavírus-ellenőrző kérdőív néhány kérdésének megválaszolása után elolvashatja a svájci Egészségügyi Hivatal cselekvési ajánlásait (német, francia, olasz és angol nyelven).

Vaud kanton weboldalán (<https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>) további 8 nyelven is kitölthető a koronavírus-ellenőrző kérdőív.

A koronavírus-ellenőrző kérdőív nem helyettesíti a orvosi szaktanácsadást, diagnosztizálást vagy kezelést. A kérdőívben leírt tünetek más betegségek kapcsán is jelentkezhetnek, amelyek más kezelést igényelnek.

Határozott, súlyosbodó vagy aggasztó tünetek esetén mindig forduljon orvoshoz.

Hogyan történik az új koronavírussal megbetegedés gyógyítása?

A kezelés csak a tünetek enyhítésére korlátozódik. A betegeket a többiek védelme érdekében elkülönítik. A súlyos megbetegedéseket többnyire kórházi intenzív osztályon kell kezelni. Adott esetben mesterséges légzésre is szükség lehet.

Olyan panaszokat, betegségérzetet vagy tüneteket tapasztal, amelyek nem hozhatók összefüggésbe az új koronavírussal?

Az új koronavírussal nem összefüggő egészségügyi panaszokat, betegségeket és tüneteket továbbra is komolyan kell venni és kezelni kell. Ne várjon sokáig, kérjen segítséget: hívjon orvost!

További információk

Kötelező maszkot viselnem a vonaton, buszon vagy villamoson?

Ha kevesen vannak a tömegközlekedési eszközön, nem szükséges maszkot viselni. Azonban csúcsidőszakokban, vagy ha nem tudja tartani a 2 méteres távolságot, mindenképp viseljen maszkot. Még jobb azonban, ha csúcsidőszakokban nem használja a tömegközlekedési eszközöket.

Az SBB és Postauto közlekedési szolgáltatók a teljes ágazatra vonatkozó biztonsági koncepciót dolgoztak ki.

A tömegközlekedési eszközök használata során tartsa be ezeket, és ügyeljen az alábbiakra:

- Tartson megfelelő távolságot a megállóban, a jegyárusítóablak és -automata előtt.
- Ügyeljen a megfelelő távolságra a járműveken.
- Biztosítson elég helyet a leszállók számára.

Hány személy tarthat közös összejövetelet?

A köztereken, sétálóutcákban és parkokban legfeljebb 30 ember tartózkodhat közösen. Ebben az esetben is tartsa meg a többiekkel a 2 méteres távolságot, és tartsa be a higiéniai és viselkedési szabályokat. Családokra vagy egy lakásban élőkre nem vonatkozik a távolságtartásra vonatkozó szabály.

Ha egy csoporton belül több mint 30 személy tartózkodik, a rendőrség a csoport minden tagjára rendbontási bírságot szabhat ki.

Június 6-ától legfeljebb 300 fő számára szervezhető **nyilvános vagy zárt körű rendezvény**. Ide tartoznak a családi ünnepek, misék, koncertek, színház előadások, mozielőadások, valamint politikai és civil társadalmi gyűlések. A rendezvény formájától függően biztonsági koncepciókra és jelenléti ívekre van szükség. Rendezvényeken való részvétel esetén is tartsa meg a többiekkel a 2 méteres távolságot, és tartsa be a higiéniai és viselkedési szabályokat.

A zárt körű rendezvényekhez nem szükséges biztonsági koncepció kidolgozása. A szervező azonban köteles a kapcsolattartási adatokat (vezetéknév, utónév, telefonszám) is tartalmazó jelenléti ívet vezetni.

Felhívjuk a figyelmét arra, hogy

- a szabadban tartott rendezvények esetén kisebb a megfertőződés veszélye, mint a szűk vagy rosszul szellőző helyiségekben. Ugyanakkor minden esetben az egyéni felelősségen van a hangsúly. Ezért ne vegyen részt sok rendezvényen, mert ezáltal megnehezíti az érintkezések esetlegesen szükségessé váló nyomonkövethetőségét.
- Rendezvényeken való részvétel esetén is tartson 2 méteres távolságot, és tartsa be a higiéniai és viselkedési szabályokat. Ha ugyanis egy koronavírusban megbetegedett személy részt vesz ugyanazon a rendezvényen, mint Ön, elkerülheti a karantént, ha szigorúan betartja ezeket a szabályokat.

1000 fő feletti, nagy rendezvények megtartása 2020. augusztus 31-éig valószínűleg nem lesz engedélyezett.

Mire kell ügyelnem vendéglátóhelyek felkeresésekor?

Az ételeket és italokat ülve kell elfogyasztani.

A vendéglátóhelyek nagyobb csoportokban is felkereshetők az alábbi feltételekkel:

- a csoport tagjai ismerik egymást, ami lehetővé teszi a fertőzöttekkel való érintkezés nyomon követését,
- legalább egy személy megadja a kapcsolattartási adatait.

Minden alkalommal kövesse a vendéglátóhely utasításait.

Mi történik, ha az újabb fertőzöttek száma nem csökken, hanem újra hirtelen megnövekszik?

Attól függ, hogyan változik a helyzet. Ha újra megnövekszik az újabb fertőzöttek száma, a svájci Szövetségi Tanács elhalasztja a tervezett lazító intézkedéseket, illetve részben vagy egészében visszavonja a már bevezetett lazító intézkedéseket. Ebben az esetben a biztonsági koncepciókat is át kell dolgozni.

Van segítség.

Mit tehetek, ha a kórházban nem beszélnek és nem értenek a nyelvemen?

Rögtön az elején kérjen tolmácsot. Létezik telefonos tolmácsszolgálat is. Professzionális tolmács bevonása esetén nem szükséges, hogy hozzátartozói tolmácsként elkísérjék Önt, így megóvják őket a megfertőződéstől. Egészségügyi beavatkozások esetén jogosult arra, hogy értse, amit mondanak Önnek, és értsék, amit Ön mond.

Otthon kell maradnia, és élelmiszerre vagy orvosságokra van szüksége?

Vagy szeretne valakinek segítségére lenni?

Nézzon körül saját környezetében:

- Van kitől segítséget kérnie?
- Tud valakinek segíteni?

További lehetőségek:

- Forduljon a lakhelye szerinti önkormányzathoz.
- Használja a „Five up” alkalmazást.
- Tájékozódjon a következő oldalakon: www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

E tekintetben is fontos, hogy a viselkedési és higiéniai szabályokat mindig szem előtt kell tartani és gondoskodni kell betartásukról.

Aggódik vagy szüksége van valakire, akivel beszélhet?

Itt talál információkat:

- Az interneten a www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch oldalakon,
- telefonos tanácsadás a 143 hívószámon („Die Dargebotene Hand” svájci segélyszervezet)

Veszélyeztetve érzi otthon magát? Segítségre vagy védelemre van szüksége?

- A következő oldalakon telefonszámokat és email-címeket talál, amelyek alatt anonim tanácsadásban és védelemben részesülhet egész Svájc területén: www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch.
- **Vészhelyzet** esetén hívja a rendőrséget a **117-es** hívószámon.

További lényeges telefonszámok:

- A **mentők** (ambulancia) hívószáma **144**, amely Svájc teljes területén éjjel-nappal hívható egészségügyi vészhelyzet esetén.
- A koronavírussal kapcsolatos **információs vonal**: a **058 463 00 00** hívószámon minden kérdésére választ kap az új koronavírussal kapcsolatban.
- A **HEKS/EPER koronavírus-segélyvonala** 10 nyelven (albán / arab / bosnyák-szerb-horvát / kurd / perzsa, dari / portugál / spanyol / tamil / tigrinya / török) elérhető a **0800 266 785 telefonszámon**, ahol a svájci koronavírus-helyzettel és a segítségkérési lehetőségekkel kapcsolatos kérdéseire kaphat választ. További információk: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **Ha nincs háziorvosa**, A **Medgate** a **0844 844 911** hívószámon az év minden napján, éjjel-nappal rendelkezésre áll.

Visszatérés a munkahelyre

A svájci Szövetségi Tanács továbbra is azt ajánlja, aki teheti, dolgozzon továbbra is otthonról annak érdekében is, hogy a tömegközlekedési eszközök csúcsidőben ne legyenek zsúfoltak. Ugyanakkor munkáltatója dönti el, hogy Önnek vissza kell-e térnie és mikor kell visszatérnie a munkahelyére.

Ha Ön a munkájából vagy meglévő betegségéből kifolyólag veszélyeztetett, a munkáltatója köteles gondoskodni az Ön védelméről.



A koronavírusteszt és a fertőzöttekkel való érintkezés nyomon követése megszakítja a fertőzési láncot.

Miért fontos mindkét intézkedés?

A megközelítőleg „normális” élet folytatása érdekében a betegség tüneteit tapasztaló személyeken azonnal el kell végezni az új koronavírus tesztjét akkor is, ha a tünetek enyhék. A tesztelés mellett az is lényeges, hogy a nyomonkövethetőség érdekében mindenki megadja a kapcsolattartási adatait, pl. az étteremben. A fertőzött személy ugyanis már akkor fertőző lehet, amikor még egészségesnek érzi magát. A fertőzési láncot ily módon megszakítja a tesztelés és a fertőzöttekkel való érintkezés nyomon követése.

Ha a koronavírus-teszt pozitív volt, megkezdődik a fertőzöttekkel való érintkezés nyomon követése.

- A kantonális hatóságok a fertőzött személlyel közösen felderítik, kivel az illető volt szoros kapcsolatban.
- A hatóságok tájékoztatják a kontaktszemélyeket a lehetséges megfertőződésről és a további teendőkről.
- Az érintetteknek akkor is karanténba kell vonulniuk, ha nem észlelnek magukon tüneteket. A karantén a megfertőződött személlyel történt utolsó találkozástól számított tíz napig tart.
- Ha ez idő alatt nem állapítják meg, hogy megfertőződött, a hatóságok megszüntetik a karantént.

Ha a hatóságok által megkeresett személy tüneteket észlel:

- Az illető köteles azonnal elszigetelődni, és elvégzik nála az új koronavírus tesztjét.
- Ha a koronavírusteszt eredménye pozitív, a hatóságok megkezdik a fertőzöttekkel való érintkezés nyomon követését.

Ha valakinél a karantén alatt jelentkeznek a betegség tünetei:

- Az illető köteles azonnal elszigetelődni, és
- elvégzik nála az új koronavírus tesztjét.
- Ha a koronavírusteszt eredménye pozitív, a hatóságok megkezdik a fertőzöttekkel való érintkezés nyomon követését.
- Miután az érintett személy már karanténban van, nagy valószínűséggel csak kevés személyt találnak, ha találnak egyáltalán olyan személyt, akivel szoros kapcsolatban volt. A karantén ugyanis megszakította a fertőzési láncot.

SwissCovid – a fertőzöttekkel való érintkezés nyomon követését szolgáló alkalmazás

Az új koronavírus visszaszorítása érdekében a BAG olyan alkalmazást vezet be, amely tájékoztatja azokat a személyeket, akik szoros kapcsolatban álltak olyan megbetegedett személlyel, akit nem ismernek személyesen. A felhasználók magánéletének védelme érdekében az alkalmazás központilag nem tárol személyes adatokat.

Így védekezzünk.

A svájci Szövetségi Tanács

Mi az új koronavírus? Mi az a SARS-CoV-2 és mi a COVID-19?

Az új koronavírusra 2019 végén Kínában figyeltek fel, miután a közép-kínai Vuhan városában különösen sok tüdőgyulladásos megbetegedés történt. A vírus a SARS-CoV-2 elnevezést kapta. Ugyanahhoz a víruscsaládhoz tartozik, mint a közel-keleti légúti koronavírus, a MERS (Middle-East Respiratory Syndrome) és a súlyos akut légzőszervi szindróma, a SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome).

Az új koronavírus által okozott betegségnek a WHO 2020. február 11-én hivatalos nevet adott: COVID-19, amely „coronavirus disease 2019”, magyarul „koronavírusos megbetegedés 2019.” rövidítése.

A jelenleg rendelkezésre álló információkból arra lehet következtetni, hogy az emberről emberre terjedő vírus állatoktól ered. Helyi forrása valószínűleg egy hal- és állatpiac Vuhanban, amelyet a kínai hatóságok időközben már bezárattak.

További információk:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(német, francia, olasz, angol)



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