



Nowy koronawirus

Aktualizacja 06.06.2020

TAK SIĘ CHRONIMY.



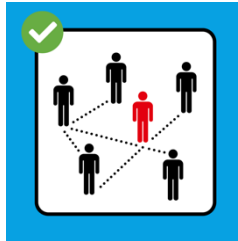
Arkusze informacyjne

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

Konieczne należy przestrzegać nowych zasad:



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



W miarę możliwości należy podać dane kontaktowe w celu zapewnienia identyfikowalności.



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

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



Zachować bezpieczną odległość od innych osób.



Zalecenie: nosić maseczkę, jeśli nie można zachować odległości.



Dokładnie myć ręce.



Unikać podawania ręki.



Kaszeć i kichać w chusteczkę higieniczną lub zgięcie łokcia.



Wizyta w przychodni lub na SOR wyłącznie po zgłoszeniu telefonicznym.



Jeśli to możliwe, nadal pracować w domu.

Najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi na temat nowego koronawirusa

Od 6 czerwca ponownie otwarte zostały kolejne obiekty i placówki i dozwolone są imprezy, w których uczestniczy do 300 osób. Warunkiem jest wdrożenie koncepcji ochrony. W przypadku nawiązania bliskiego kontaktu od uczestników należy pobrać dane kontaktowe. Zapewnia to identyfikowalność w przypadku nowo zakażonej osoby. Wszyscy uczestnicy muszą również być w stanie przestrzegać zasad higieny i postępowania – organizatorzy, uczestnicy, pracownicy, klienci, nauczyciele, studenci, praktykanci, sportowcy i trenerzy.

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.

Przede 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.

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

Zalecamy noszenie maseczki, jeśli nie można utrzymać odległości 2 metrów od innych osób. W środkach transportu publicznym zdecydowanie zalecamy noszenie maseczki.

Muszą Państwo nosić maseczkę, jeśli korzystają Państwo z usługi, dla której branżowa koncepcja ochrony nakazuje jej noszenie.

Nadal należy przestrzegać zasad dotyczących zachowania dystansu i higieny.

Czy dziadkowie mogą się opiekować własnymi wnukami?

Osoby powyżej 65 roku życia są szczególnie zagrożone. Wymagają one szczególnej ochrony. Często dotyczy to również dziadków. Ostatecznie dziadkowie muszą sami zdecydować, czy chcą się opiekować swoimi wnukami.

Zalecenia dla dziadków:

- Należy przestrzegać zasad higieny i postępowania, np. często myć ręce, nie dawać dzieciom swoich okularów i zachować odległość od rodziców.
- Należy unikać miejsc o dużym natężeniu ruchu, takich jak dworce kolejowe czy komunikacja miejska w godzinach szczytu.

Dziadkowie nie powinni opiekować się dziećmi, jeśli któreś z nich lub dziecko jest chore, nawet jeśli objawy są łagodne.

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 wypełnić wywiad dotyczący koronawirusa (patrz linki przy następnym pytaniu) 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 lub 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 <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 w pociągu, autobusie lub tramwaju muszę nosić maseczkę?

W środkach transportu publicznego, w których nie ma dużej liczby pasażerów, nie trzeba nosić maseczki. W godzinach szczytu – lub jeśli nie można utrzymać odległości 2 metrów od innych osób – należy nosić maseczkę. Jeszcze lepszym rozwiązaniem jest unikanie transportu publicznego w godzinach szczytu.

Zakłady transportowe SBB i Postauto opracowały koncepcje ochrony dla całej branży.

W środkach transportu publicznego należy zachowywać się rozważnie wobec innych pasażerów.

Ważne zasady:

- odpowiednia odległość od innych na przystankach, przed kasami biletowymi i przy biletomatach
- odpowiednie rozlokowanie pasażerów w pojazdach
- utworzenie odpowiednio szerokiego przejścia dla wysiadających

Ile osób może się spotkać?

W miejscach publicznych, na ścieżkach spacerowych i w parkach może spotkać się maksymalnie 30 osób. Należy jednak zachować odległość 2 metrów od innych osób oraz przestrzegać zasad higieny i postępowania. Zasada odległości nie dotyczy rodzin i osób mieszkających razem.

Jeżeli grupa liczy więcej niż 30 osób, policja może nałożyć na każdą osobę w grupie grzywnę porządkową.

Od 6 czerwca mogą się odbywać **publiczne i prywatne imprezy** z udziałem do 300 osób. Należą do nich: imprezy rodzinne, targi, koncerty, spektakle teatralne, pokazy filmowe, wiece polityczne i społeczne. W zależności od formy imprezy konieczne są koncepcje ochrony lub listy obecności. Również na tych imprezach należy zachować odległość 2 metrów od innych osób oraz przestrzegać zasad higieny i postępowania.

Prywatne imprezy nie wymagają koncepcji ochrony. Organizator musi jednak prowadzić listę obecności wraz z danymi kontaktowymi (imię, nazwisko, numer telefonu).

Ważne:

- Imprezy plenerowe stwarzają prawdopodobnie mniejsze ryzyko zakażenia niż te, które mają miejsce w pomieszczeniach zamkniętych lub słabo wentylowanych. Jednak każde uczestnictwo wiąże się przede wszystkim z indywidualną odpowiedzialnością. Dlatego nie należy brać udziału w wielu różnych wydarzeniach. Utrudniłoby to śledzenie Państwa kontaktów.
- Również na tych imprezach należy zachować odległość 2 metrów od innych osób oraz przestrzegać zasad higieny i postępowania. Jeśli osoba zarażona koronawirusem uczestniczy w imprezie, w której również Państwo brali udział, dzięki ścisłemu przestrzeganiu tych zasad mogą Państwo uniknąć kwarantanny.

Imprezy masowe z udziałem ponad 1000 osób pozostaną zabronione prawdopodobnie do 31 sierpnia 2020 roku.

O czym muszę pamiętać odwiedzając lokal gastronomiczny?

Konsumpcja musi się odbywać w pozycji siedzącej.

Do lokali gastronomicznych można również przychodzić w większych grupach. Warunkiem jest, aby:

- osoby w grupie znają się nawzajem, dzięki czemu w razie potrzeby można śledzić kontakty,
- co najmniej jedna osoba zostawiła swoje dane kontaktowe.

Podczas każdej wizyty należy zawsze postępować zgodnie z instrukcjami lokalu.

Co się stanie, jeśli liczba nowych zakażeń nie spadnie, ale ponownie wzrośnie?

Zależy to od tego, jak rozwinie się sytuacja. Jeżeli liczba nowych zakażeń ponownie wzrośnie, Rada Federalna odroczy planowane lub częściowo wycofa już wprowadzone złagodzenia. Również koncepcje ochrony będą musiały zostać skorygowane.

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 zasad postępowania i higieny.

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 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.
- **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

Jeśli to możliwe, Rada Federalna nadal zaleca pracę z domu, również w celu uniknięcia przeciążenia transportu publicznego. Jednak o tym, czy i kiedy powinni Państwo wrócić do pracy, decyduje Państwa pracodawca.

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



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 przerywają łańcuchy infekcji.

Jeśli wynik testu na obecność koronawirusa jest pozytywny, rozpoczyna się śledzenie kontaktów.

- 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.

Jeżeli osoba, z którą skontaktowały się organy, ma już objawy choroby.

- Osoba ta musi natychmiast zostać poddana izolacji i przebadana na obecność nowego koronawirusa.
- W przypadku pozytywnego wyniku testu na obecność koronawirusa organy przeprowadzają śledzenie kontaktów.

Jeżeli u osoby poddanej kwarantannie występują objawy choroby.

- Osoba ta musi być natychmiast poddana izolacji
- i testowi na nowego koronawirusa.
- W przypadku pozytywnego wyniku testu na obecność koronawirusa organy przeprowadzają śledzenie kontaktów.
- Ponieważ osoba ta znajduje się już na kwarantannie, liczba jej bliskich kontaktów powinna być bardzo niska lub zerowa. Dzięki kwarantannie łańcuch infekcji został już przerwany.

Aplikacja SwissCovid do śledzenia kontaktów

BAG wkrótce uruchomi aplikację, która ma pomóc stłumić epidemię wywołaną koronawirusem. Aplikacja informuje osoby, które miały bliski kontakt z osobą chorą, ale nie znają jej osobiście. Najwyższy priorytet ma prywatność użytkowników – nie ma miejsca centralne przechowywanie danych osobowych.

Tak się chronimy.

Rada Federalna

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