



## Noul coronavirus

Data actualizării: 06.06.2020

# CUM SĂ NE PROTEJĂM.



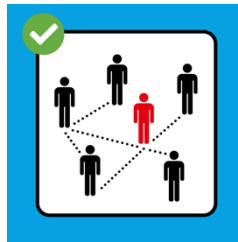
## Fișă informativă

Informații importante despre noul coronavirus și despre regulile de comportament și de igienă.

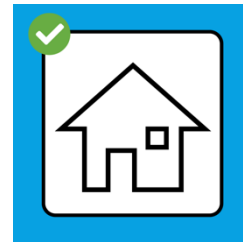
### Aționați conform noilor reguli:



În cazul apariției simptomelor bolii solicitați imediat testarea și rămâneți acasă.



Comunicați datele dvs. de contact, pentru a putea fi contactat(ă) oricând.



Dacă rezultatele testului sunt pozitive: Izolați-vă. În caz de contact cu o persoană testată pozitiv: Carantinați-vă.

### Aționați în continuare conform regulilor de igienă și de comportament. Scopul este prevenirea răspândirii accentuate a noului coronavirus.



Păstrați distanța.



Recomandare: Folosiți masca, dacă păstrarea distanței nu este posibilă.



Spălați-vă bine pe mâini.



Nu dați mâna.



Tușiți și strănuțați în șervețele sau în pliul cotului.



Contactați telefonic medicul de familie sau unitatea de primiri urgențe, înainte de a vă prezenta.



Dacă este posibil, continuați să lucrați de acasă.

## Întrebările frecvente și răspunsurile referitoare la noul coronavirus

Începând cu data de 6 iunie este permisă deschiderea de noi unități și organizarea de evenimente cu maxim 300 de participanți. Implementarea măsurilor de siguranță este obligatorie. În caz de contact strâns cu alte persoane, comunicarea datelor de contact este obligatorie. Astfel, în caz de contact cu o persoană infectată recent este obligatorie asigurarea posibilității de identificare. Toate persoanele au obligația de a acționa conform regulilor de igienă și de comportament – organizatorii, participanții, personalul, clienții, personalul didactic, elevii și elevele, studenții și studentele, sportivii și sportivele și antrenorii.

**Acționați în continuare conform regulilor de igienă și de comportament. Scopul este prevenirea răspândirii accentuate a noului coronavirus.**

### Infectarea și riscurile

De ce sunt aceste reguli de igienă și de comportament atât de importante?

Noul coronavirus este un nou tip de virus, împotriva căruia oamenii nu au dezvoltat încă **nicio imunitate (sistem imunitar)**. **Acest virus se răspândește și îmbolnăvește repede**. Din acest motiv, răspândirea noului coronavirus trebuie încetinită cât mai mult posibil.

Trebuie protejate în special persoanele, care prezintă risc înalt de îmbolnăvire gravă.

Astfel de persoane sunt:

- Persoanele care au împlinit vârsta de 65 de ani.
- Persoanele adulte care suferă deja de următoarele boli:
  - **Hipertensiunea,**
  - **Bolile cronice la nivelul căilor respiratorii,**
  - **Diabetul,**
  - **Afecțiunile și terapiile care implică slăbirea sistemului imunitar.**
  - **Boli cardio-vasculare și**
  - **Cancer**

Sau:

- **Persoanele puternic supraponderale (obezitate, indice de masă corporală de 40 sau mai mare)**

În cazul în care aveți dubii legat de faptul, dacă vă încadrați în categoria persoanelor periclitate, vă rugăm contactați medicul dvs. de familie.

Prin respectarea strictă a regulilor de comportament și de igienă, asigurăm protecție pentru aceste persoane. Prin respectarea regulilor menționate facilităm aplicarea tratamentelor corespunzătoare pentru aceste persoane cu boli grave, în unitățile sanitare. În secțiile de terapie intensivă numărul saloanelor și a ventilatoarelor este limitat.

Ați împlinit vârsta de 65 de ani sau suferiți deja de una dintre bolile menționate?

Dacă răspunsul este afirmativ, sunt valabile următoarele măsuri:

- Puteți părăsi domiciliul, însă doar cu condiția respectării regulilor de igienă și de comportament. Evitați spațiile aglomerate (de ex. gările, mijloacele de transport în comun și intervalele de ore de vârf (de ex. realizarea cumpărăturilor în zilele de sâmbătă, și folosirea mijloacelor de transport în comun în regim de navetă)
- Evitați contactele inutile și păstrați distanța față de celelalte persoane (minim doi metri).
- Dacă este posibil, solicitați unei prietene sau unui prieten, respectiv unei vecine sau unui vecin să realizeze cumpărăturile în locul dvs., sau comandați online respectiv prin telefon. Dacă aveți nevoie de ajutor, aveți posibilitatea de a apela la o organizație prin intermediul comunității dvs. sau folosind internetul.
- În scopul derulării întâlnirilor de afaceri sau private recomandăm folosirea telefonului, a programului Skype sau a altor mijloace similare.

Pentru deplasarea la medic folosiți autoturismul personal, un vehicul Velo sau deplasați-vă pe jos. Dacă folosirea acestor soluții nu este posibilă, chemați un taxi. Păstrați distanța minimă de doi metri față de celelalte persoane și acționați conform regulilor de igienă. **Recomandare: Folosiți masca, dacă păstrarea distanței nu este posibilă.**

Dacă sunteți expus(ă) profesional sau suferiți de alte boli, angajatorul dvs. are obligația de a vă proteja.

Pentru mai multe informații utile vă rugăm contactați Unia Elveția: Drepturile dvs. la locul de muncă <https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

Prezentați una sau mai multe simptome, precum tuse (de obicei uscate), dureri de gât, probleme respiratorii, febră, senzație de febră, dureri musculare sau pierderea instantă a simțurilor olfactive și/sau gustative? **În acest caz contactați medicul dvs. de familie sau mergeți la un spital.**

**Acționați astfel, chiar și la sfârșit de săptămână.** Descrieți simptomele și menționați că faceți parte din categoria persoanelor cu risc înalt de expunere.

#### Cum se transmite noul coronavirus?

Noul coronavirus se transmite în special prin contact strâns de lungă durată. Dacă nu păstrați distanța minimă de 2 metri față de o persoană bolnavă.

Transmiterea are loc

- Prin **stropi**: strănuturi sau tuse ale unei persoane bolnave, virusii pot ajunge direct în membrana mucoasă a nasului, în gură sau în ochii celeilalte persoane.
- Prin **mâini**: În urma strănuturilor și ale tusei stropii ajung pe mâini. Virusii se pot contacta și prin atingerea unor suprafețe infectate cu virusi. Astfel, în urma contactului cu astfel de suprafețe virusii ajung în gură, în nas sau în ochi.

#### Când este o persoană sursă de infectare?

Acordați atenție următoarelor: Persoanele afectate de noul coronavirus prezintă pericol de îmbolnăvire pentru o lungă perioadă de timp. Mai exact:

- **O zi înainte de apariția** simptomelor – așadar, înainte ca persoana în cauză să observe că este bolnavă.
- **Pe durata persistării simptomelor persoanele prezintă risc înalt de transmitere a bolii.**
- **Până la minim 48 de ore, după** recăpătarea senzației de vindecare. Din acest motiv, continuați să păstrați distanță și spălați-vă mâinile în regulat cu săpun.

#### Purtarea măștii în spațiile publice este obligatorie?

Nu, în cazul persoanelor sănătoase nu recomandăm folosirea măștii în spațiile publice. Măștile nu oferă protecție suficientă împotriva infectării cu coronavirus.

Masca previne infectarea altor persoane de către persoana deja infectată.

Recomandăm folosirea măștii în cazul în care păstrarea distanței de 2 metri față de alte persoane nu este posibilă. Recomandăm folosirea măștii și în mijloacele de transport în comun.

Folosirea măștii este obligatorie în cazul folosirii unui serviciu, dacă furnizorul serviciului în cauză impune utilizarea măștii.

**Sunt valabile și următoarele: Acționați conform regulilor de păstrare a distanței și de igienă.**

#### Bunicii își pot proteja nepoții?

În cazul persoanelor care au împlinit vârsta de 65 de ani riscul de expunere este foarte ridicat. Astfel, aceste persoane au obligația de a se proteja. Astfel de persoane expuse sunt și bunicii. Bunicii au obligația de a decide singuri, dacă au posibilitatea de a-și îngriji nepoții.

În orice caz, recomandăm bunicilor următoarele:

- Acționați conform regulilor de igienă și de comportament, spălați-vă des pe mâini, folosiți pahare separate de cele ale copiilor și păstrați distanța față de părinți.
- Evitați locurile aglomerate, cum sunt persoanele, și folosirea mijloacelor de transport în comun la orele de vârf.

Nu îngrijiți copii dacă sunteți bolnav(ă) sau în cazul în care copii sunt bolnavi, respectiv dacă observați apariția unor simptome ușoare la dvs./la copii.

## Simptomele, diagnosticarea și tratamentul

### Care sunt simptomele în cazul îmbolnăvirii cu noul coronavirus?

Apar frecvent următoarele simptome:

- Tuse (de obicei, uscate)
- Dureri de gât
- Probleme de respirație
- Febră, senzație de febră
- Dureri musculare
- Pierderea bruscă a simțului olfactiv și/sau simțului gustativ.

Rare sunt simptomele:

- Dureri de cap
- Simptome la nivelul sistemului digestiv
- Conjunctivită
- Rinită

Simptomele pot diferi în intensitate și pot fi și ușoare. De asemenea, pot apărea și diferite complicații, de ex. pneumonia.

În cazul în care prezentați un simptom frecvent sau mai multe simptome frecvente este posibil să fiți infectat(ă) cu noul coronavirus.

### **În acest caz:**

- **Rămâneți acasă.**
- **Completați chestionarul legat de coronavirus (v. linkurile spre paginile web, menționate la următoarea întrebare) sau apelați medicul dvs. de familie. Răspundeți la toate întrebările menționate în chestionarul online sau adresate telefonic. După finalizarea procedurii vi se vor comunica măsurile corespunzătoare și dacă este cazul, vi se va recomanda testarea.**
- **Citiți instrucțiunile menționate în secțiunea „Izolarea” ([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)) și respectați aceste instrucțiuni în mod consecvent.**

**Dacă ați împlinit vârsta de 65 de ani sau dacă suferiți și de alte boli, sunt valabile următoarele: Dacă suferiți de un simptom frecvent sau de mai multe simptome frecvente contactați imediat un medic. Chiar și la sfârșit de săptămână.**

### Nu știți cum să acționați?

Completați chestionarul de coronavirus de pe pagina web <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> pentru a răspunde la câteva întrebări și pentru a beneficia de un tratament recomandat de Direcția Federală de Sănătate Publică din Elveția (pagina web este disponibilă în limbile germană, franceză, italiană și engleză).

Pe pagina web a cantonului Waadt, la adresa <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> puteți vizualiza în 8 limbi diferite chestionarul referitor la coronavirus.

Chestionarul despre coronavirus nu înlocuiește consilierea, diagnosticarea și tratamentul medical profesionist. Simptomele menționate în chestionar pot apărea și în cazul altor boli, care necesită un alt tip de tratament.

În cazul apariției simptomelor frecvente sau în cazul agravării simptomelor sau dacă suferiți de simptome, care vă neliniștesc, contactați imediat un medic.

### Care este tratamentul potrivit în cazul îmbolnăvirii cu noul coronavirus?

Tratamentul este limitat la ameliorarea simptomelor. Persoanele bolnave trebuie izolate, în scopul protejării celorlalte persoane. În cazul agravării bolii este necesară, de obicei, internarea în secția de terapie intensivă. În anumite cazuri este necesară și folosirea ventilatoarelor.

### Suferiți de probleme sau simptome sau aveți sentimentul că suferiți de o boală, care nu au nicio legătură cu noul coronavirus?

Problemele de sănătate, bolile și simptomele independente de noul coronavirus trebuie abordate în continuare cu seriozitate și trebuie tratate corespunzător. Solicitați imediat asistență medicală, fără să așteptați. Contactați un medic.

## Mai multe informații

### În trenuri, în autobuze sau în tramvai am obligația de a purta o mască?

În mijloacele de transport în comun neaglomerate folosirea măștii nu este obligatorie. La orele de vârf - sau dacă păstrarea distanței de 2 metri față de alte persoane nu este posibilă - folosirea măștii este obligatorie. Recomandăm evitarea folosirii mijloacelor de transport în comun la orele de vârf.

Firmele de transport SBB și Postauto au elaborat măsuri de protecție, care pot fi implementate în domeniile lor de activitate.

În cazul folosirii mijloacelor de transport în comun, acordați atenție și celorlalte persoane. Acordați atenție și următoarelor:

- Păstrați distanța corespunzătoare în stații, în fața butoanelor și comutatoarelor și în fața automatelor de bilete.
- Încercați să pătrați distanța corespunzătoare și în vehicule.
- Formați coridoare suficient de late pentru coborâre

### Câte persoane se pot aduna?

În spațiile publice, pe aleile de plimbare și în spațiile de parcare se pot aduna maxim 30 de persoane. Distanța de 2 metri față de celelalte persoane trebuie păstrată și în aceste cazuri, fiind obligatorie și acțiunea conform regulilor de igienă și de comportament. În cazul familiilor sau al locatarilor unui imobil regula privind păstrarea distanței nu are caracter obligatoriu.

În cazul în care grupul constă din mai mult de 30 de persoane, poliția este îndreptățită la amendarea fiecărei persoane, din cauza încălcării regulamentelor privind ordinea publică.

Începând cu data de 6 iunie organizarea de **evenimente publice și private** este posibilă, numărul participanților fiind limitat la 300 de persoane. Astfel de evenimente pot fi: evenimentele familiale, târgurile concertele, spectacolele de teatru, proiecțiile de filme și demonstrațiile cu caracter politic și civil. În funcție de caracterul evenimentului în cauză, este obligatorie implementarea măsurilor de siguranță sau întocmirea unei liste de prezență. Distanța de 2 metri față de celelalte persoane trebuie păstrată și în cazul acestor evenimente, fiind obligatorie și acțiunea conform regulilor de igienă și de comportament.

Evenimentele cu caracter privat nu implică implementarea de măsuri de siguranță. Cu toate acestea, organizatorul are obligația de a întocmi o listă a participanților, fiind obligatorie și menționarea datelor de contact aferente (prenumele, numele, numărul de telefon).

Vă rugăm acordați atenție următoarelor:

- Evenimentele organizate în spațiu liber implică risc de infectare mai redus, decât evenimentele organizate în spații înguste sau aerisite necorespunzător. În cazul ambelor tipuri de evenimente principalul factor rămâne răspunderea individuală. Din acest motiv recomandăm participarea la un număr redus de evenimente. În caz contrar, identificarea persoanelor cu care ați intrat în contact va fi îngreunată.
- Distanța de 2 metri trebuie păstrată și în cazul evenimentelor, fiind obligatorie și acțiunea conform regulilor de igienă și de comportament. În cazul în care la evenimentul frecventat de dvs. participă și o persoană infectată cu coronavirus, evitarea carantinării este posibilă doar cu respectarea regulilor menționate.

Conform estimărilor organizarea de evenimente cu participarea a peste 1.000 de persoane rămâne interzisă până la data de 31 august 2020.

### Ce aspecte trebuie luate în considerare în cazul vizitării unei unități de alimentație publică?

Consumația trebuie efectuată în poziție de ședere.

Unitățile de alimentație publică pot fi vizitate și de grupuri mai mari. În aceste cazuri condiția este

- ca membru grupului să se cunoască între ei, scopul fiind facilitarea contactării membrilor grupului, dacă este cazul;
- o persoană din cadrul grupului în cauză are obligația de a-și comunica datele de contact.

Pe durata fiecărei vizite acționați conform instrucțiunilor personalului unității.

### Ce se întâmplă, dacă numărul persoanelor infectate crește, în loc să scadă?

Totul depinde de evoluția situației. Dacă numărul persoanelor infectate crește, Consiliul Federal Elvețian va implementa măsurile de izolare corespunzătoare, respectiv va anula anumite măsuri de relaxare. Orice modificare efectuată este urmată de implementarea măsurilor de protecție aferente.

## Găsirea de ajutor.

### Ce pot să fac, dacă în spital limba vorbită de mine nu este vorbită sau înțeleasă?

Apelați încă de la început la serviciile unui interpret. Serviciile de interpretare pot fi oferite și prin telefon. În cazul contractării serviciilor unui interpret profesionist, prezența rudelor în scop de interpretare nu este necesară, și astfel protejați aceste persoane împotriva expunerii. În cazul intervențiilor medicale aveți dreptul de a fi înțeles, și de a înțelege ce vi se întâmplă.

### Trebuie să rămâneți acasă și aveți nevoie de alimente sau de medicamente?

#### Sau doriți să ajutați o persoană?

Cel mai simplu este să vă uitați în jur:

- Puteți solicita ajutor de la cineva?
- Sau vă puteți oferi ajutorul unei persoane?

Alte posibilități:

- Apelați la comunitatea dvs. sau la autoritățile locale
- Folosiți aplicația „Five up”
- Accesați paginile web [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch)

Sunt valabile și următoarele: Asigurați-vă de respectarea permanentă a regulilor de igienă și de comportament.

### Sunteți îngrijorat(ă) și doriți să vorbiți cu cineva?

În continuare sunt menționate câteva surse de informații:

- Surse online: [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / <http://www.santepsy.ch> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)
- Consultanță telefonică: 143 (Mâna oferită)

### Vă simțiți în pericol acasă? Aveți nevoie de ajutor sau de protecție?

- Numerele de telefon și adresele de e-mail valabile pe întregul teritoriu al Elveției și destinate consilierii și protecției anonime, pot fi vizualizate pe paginile web [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).
- În situații de **urgentă** apelați numărul de telefon al poliției: Număr de telefon: **117**

Alte numere de telefon importante:

- Numărul de telefon pentru **urgente medicale** (salvarea) **144: Acest** număr este disponibil pe întregul teritoriu al Elveției și poate fi apelat oricând, dacă survin situații medicale de urgență.
- **Numărul de telefon pentru informații** despre noul coronavirus: Apelați numărul de telefon **(+41) 058 463 00 00** pentru a afla informații despre noul coronavirus.
- **Linia de asistență Corona a HEKS/EPER** este disponibilă în 10 limbi (albaneză / arabă / bosniacă-sârbă-croată / kurdă / persană, dari / portugheză / spaniolă / tamilă / tigrină / turcă): Apelați **numărul de telefon 0800 266 785** pentru a afla informații despre situația cauzată de coronavirus în Elveția și pentru a vă informa despre posibilitățile de ajutor. Pentru mai multe informații accesați: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **Dacă nu aveți medic de familie:** Contactați **Medgate** la numărul de telefon **0844 844 911** disponibil 24 de ore din 24, 7 zile din 7, 365 de zile/am.

## Revenirea la locul de muncă

Consiliul Federal Elvețian recomandă continuarea desfășurării de acasă a activităților profesionale, dacă este posibil, în scopul prevenirii aglomerării mijloacelor de transport în comun. Deciziile privind revenirea la locul de muncă vor fi luate de angajatorul dvs.

Dacă sunteți expus(ă) profesional sau suferiți de alte boli, angajatorul dvs. are obligația de a vă proteja.



## Testarea pentru noul coronavirus și înregistrarea datelor de contact facilitează întreruperea lanțului de infectare.

### **Astfel, ambele măsuri menționate sunt de maximă importanță.**

Pentru a beneficia de o viață pe cât posibil „normală” persoanele care prezintă simptome de îmbolnăvire au obligația de a solicita testarea pentru noul coronavirus - chiar dacă simptomele sunt ușoare. Măsura testării pentru noul coronavirus trebuie completată cu măsura comunicării datelor de contact, în scopul facilitării contactării, de ex. după o vizită la restaurant. Persoanele infectate pot răspândi boala, chiar dacă se simt sănătoase. Astfel, testarea și comunicarea datelor de contact facilitează întreruperea lanțului de infectare.

### **Contactarea are loc doar dacă rezultatele testului pentru noul coronavirus sunt pozitive.**

- În colaborare cu persoana infectată, autoritățile cantonului vor identifica persoanele cu care aceasta a intrat în contact.
- Autoritățile vor informa persoanele de contact despre posibilitatea infectării și despre procedurile de urmat.
- Carantinarea este obligatorie chiar dacă persoanele în cauză sunt asimptomatice. În acest caz durata perioadei de carantină este de zece zile calculate de la data intrării în contact cu persoana infectată.
- Dacă pe durata perioadei menționate nu par simptome de infecție, autoritățile competente vor anula carantina.

### **Dacă oricare dintre persoanele contactate de autorități prezintă deja simptome de infectare.**

- Persoana în cauză are obligația de a se izola imediat și de a solicita testarea pentru noul coronavirus.
- Dacă rezultatele testului pentru noul coronavirus sunt pozitive, persoana în cauză va fi contactată de autorități.

### **Dacă persoana carantinată prezintă simptome de infectare.**

- Persoana în cauză are obligația de a se izola imediat
- și de a solicita testarea pentru noul coronavirus.
- Dacă rezultatele testului pentru noul coronavirus sunt pozitive, persoana în cauză va fi contactată de autorități.
- În cazul persoanelor carantinate numărul persoanelor de contact trebuie limitat - dacă este posibil. Măsura carantinării implică și întreruperea lanțului de infectare.

### **Aplicația SwissCovid de monitorizare a contactelor**

În scopul limitării răspândirii noului coronavirus, BAG (Biroul Federal Pentru Sănătate din Elveția) va lansa în curând o aplicație. Aplicația va informa persoanele despre intrarea în contact strâns cu o persoană străină infectată. În cazul acestei aplicații se va acorda atenție maximă spațiului privat al utilizatorilor și utilizatoarelor – nu va avea loc stocare centrală de date personale.

Cum să ne protejăm.

Consiliul Federal Elvețian

## Ce este noul coronavirus? Ce este SARS-CoV-2 și ce este COVID-19?

Noul coronavirus a fost descoperit în China la sfârșitul anului 2019, în urma creșterii semnificative a cazurilor de pneumonie în orașul Wuhan, aflat în zona centrală a Chinei. Virusul a fost denumit SARS-CoV-2 și face parte din familia agentului patogen „Middle-East Respiratory Syndrome” (MERS - sindromul respirator din Orientul Mijlociu) și „sindromul respirator acut sever” - SARS.

În data de 11. februarie 2020. OMS a denumit oficial boala cauzată de noul coronavirus: COVID-19, prescurtarea de la „coronavirus 2019” sau „boala coronavirus 2019”.

Informațiile disponibile în prezent arată faptul că virusul a fost transmis de animale către om și că virusul poate fi transmis doar de la om la om. Cel mai probabil locul de origine al virusului este piața de pește și de animale din orașul Wuhan, izolat între timp de către autoritățile din China.

### Alte informații:

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

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

(Germană, franceză, italiană, engleză)



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**