



新冠病毒

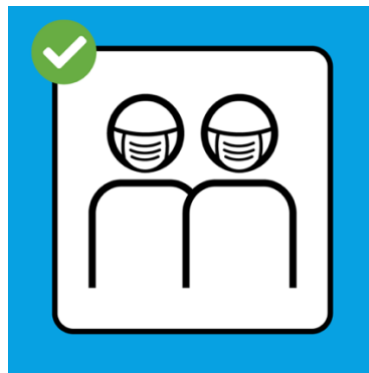
更新于 2020 年 8 月 1 日

# 自我保护法



## 新冠病毒须知以及卫生和行为规范。

### 乘坐公交工具时乘客必须戴口罩



请继续遵守卫生和行为规范，因为这种新冠病毒不应再次蔓延。



出现症状时请立即接受检测并呆在家中。



为便于追踪，请尽量提供联系信息。



如果检测结果呈阳性：隔离（针对有症状人员）。  
若与检测结果呈阳性的人员有过接触：隔离（针对密接人员）。



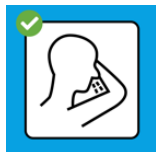
保持距离。



彻底清洗双手。



避免握手。



咳嗽及打喷嚏时请用纸巾或胳膊肘遮挡。



仅在事先通过电话登记后才去医生诊所或急救中心。

## 有关新冠病毒的常见问题和解答

随着各项解禁措施的生效，越来越多的人会在公共场所里走动。为了保护民众免受新冠病毒的感染，联邦议会在未来仍将继续实施主要依靠公民的自我保护意识和对自己负责的原则这一政策。遵守距离和卫生规则以及制定和实施保护方案仍然很重要，这应有助于防止新的感染，由此避免病例的重新大幅度增加。

如果在人与人之间无法保持 1.5 米的距离，则存在很大的感染风险。尤其在公交工具内会出现这种情况。鉴于自 6 月中旬以来旅行人数和病例数量的增加，联邦议会已加强了保护措施，并从 2020 年 7 月 6 日起实施了公交工具的乘客必须戴口罩的规定。

**依然重在对自己负责：**经常用肥皂洗手和保持安全距离依然是防止受到感染的最好办法。

### 感染与风险

#### 这些卫生和行为规范为何如此重要？

我们遇到的是一种新型病毒，人类对它还没有免疫(抵抗)力，它可能会感染很多人并出现多种病症，因此，我们必须尽可能延缓这种新型病毒的蔓延速度。

特别是那些易感人群可能会因此患上重病，所以，我们必须保护他们。

这个人群中包括：

- 65 岁以上的老人
- 患有以下疾病或接受以下疗法的成年人：
  - 高血压，
  - 慢性呼吸系统疾病，
  - 糖尿病，
  - 会削弱免疫系统的疾病和疗法，
  - 心血管疾病以及
  - 癌症

或者：

- 严重肥胖者 (体重指数 BMI 达到或超过 40 的肥胖者)。

如果您不确定自己是否属于易感人群，请与您的医生联系。

如果我们都遵守卫生和行为规范，将有助于更好地保护这类人群，并让我们的医疗机构能够继续为重症患者提供良好的治疗条件，因为急救中心的床位和呼吸机的数量是有限的。

#### 您的年龄在 65 岁以上，或者患有上列某种疾病？

若是，则适用以下措施：

- 只有当您严格遵守卫生和行为规范时，您才能出门。请避开人多的地方 (如火车站、公交工具) 以及高峰时段 (如周六出门购物，在上下班时段使用交通工具)
- 避免不必要的接触，遵守与他人之间的安全距离 (至少 1.5 米)。
- 尽量请朋友或邻居帮您购物，或在网上或通过电话订购。有许多不同的组织、还有社区或互联网上的商家都提供各种帮助。
- 请首选电话、Skype 或类似的工具来进行商务和私人交流。

如果您必须去就医，请使用您自己的汽车或骑自行车或步行，如果没有这些可能性，请乘坐出租车出行。请至少与他人保持两米的距离，并遵守卫生规则。**建议：如果不能保持距离，便应佩戴口罩。**

如果您是雇员，且因患有某种疾病而属于易感人群，则您的雇主负有保护您的义务。

有用的信息可通过 Unia Schweiz 获得：您在工作岗位上享有的权利

<https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

您的身体是否出现了一种或多种症状，如咳嗽 (大多为干咳)、喉咙痛、呼吸急促、发烧、有发烧感、肌肉疼痛或突然丧失嗅觉和/或味觉？若是，请立即致电您的医生或一家医院，即便是在周末。请在电话中描述您的症状，并说明您属于易感人群。

## 新冠病毒是如何传播的？

新冠病毒主要通过密切和长时间接触来传播：比如在 1.5 米的距离以内与一位由新冠病毒引起的疾病患者接触。

传播途径如下：

- 通过**飞沫和体液**：如果患者**打喷嚏或咳嗽**，病毒会直接到达他人的鼻腔、口腔或眼睛的粘膜。
- 通过**双手**：打喷嚏或咳嗽时所产生的飞沫有传染性，并会落到手上。或者，如果用手触摸了一个被病毒污染的表面，然后再触摸口鼻或眼睛，也会受到感染。

## 何时具有传染性？

请注意，那些因受到新冠病毒感染而致病的患者在很长时间内都具有传染性，具体为：

- 早在出现症状的**前两天** – 也即在发现自己已受感染之前。
- **处于发病期间的患者的传染性特别强。**
- **传染性一直延续到患者感觉已经恢复健康之后的 48 小时。**因此，请继续与他人保持距离并经常用肥皂洗手。

## 症状、诊断和治疗

### 由新冠病毒引起的疾病患者的身体会出现哪些症状？

常见症状有：

- 咳嗽 (大多是干咳)
- 喉咙痛
- 呼吸急促
- 发烧，有发烧之感
- 突然丧失嗅觉和/或味觉

此外，还可能出现以下症状：

- 头痛
- 总体感到虚弱，不适
- 肠胃出现症状 (恶心，呕吐，腹泻，腹痛)
- 流鼻涕
- 肌肉疼痛
- 皮疹

出现的症状各有不同，程度也可能很轻。同样会出现诸如肺炎等并发症。

如果您身体出现一种或多种此类常见症状，说明您可能已经感染了新冠病毒。

此情形下，请：

- 呆在家中。
- 接受新冠病毒自检 (请参见下一个问题中的网络链接) 或致电您的医生。尽可能认真回答在线检测或电话中提出的所有问题。最后，您会得到行动建议，并在必要时接受检测。
- 阅读《隔离》指令 (针对有症状人员) ([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)) 并始终恪守其中的规定。

如果您已年逾 65 岁或身患某种疾病，在出现某一种或多种常见症状时，务请致电医生。即便遇到周末也要这样做。

### 如果您不知道该怎么办？

请浏览 <https://check.bag-coronavirus.ch/screening>，并在回答了少量提问后按照联邦公共卫生局建议的操作步骤进行**新冠病毒自检** (德语、法语、意大利语和英语)。

在 Waadt 州的网站 <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> 下以 8 种语言公布了**新冠病毒自检程序**说明。

但是，新冠病毒自检不能取代专业的医疗咨询、诊断或治疗。在自检说明中描述的症状也可能会与其他疾病一同出现，这时需要采取不同的措施。

如果某些明显的症状越来越加重或使您感到忧心，务请咨询医生。

### 如何对新冠疾病患者进行治疗？

治疗仅限于缓解症状。为了保护他人，会将患者隔离。病情严重时，通常需要在重症监护室内对患者进行治疗。可能需要进行人工呼吸。

### 您有某种与新冠病毒无关的不适、生病之感或症状吗？

如果出现与新冠病毒无关的不适、疾病和症状，依然必须加以重视并接受治疗，请求助，且不要拖延太久：致电医生。

### 我何时必须接受新冠病毒检测？

您怀疑自己生病或感觉到出现了新冠病毒的症状吗？若是，请呆在家中，进行新冠病毒自检或致电您的医生。请在进行网上自检或在致电医生时尽量回答所有提问。最后，您会得到行为建议，并在必要时被要求去接受检测。在检测结果出来之前，请呆在家中。

### 可以去哪里接受检测？

医生、医院或专设的检测中心都可以进行检测。

您首先进行新冠病毒自检。一旦您被要求去接受医学检测，会告诉您接下来的操作步骤。

网站 [www.ch.ch/coronavirus](http://www.ch.ch/coronavirus) 中含有州政府建立的多个互联网站。您在那里可以找到有关新冠病毒和联系方式的所有信息。

### 在哪些情况下联邦政府会承担检测费用？

从 2020 年 6 月 25 日起，只要符合 BAG 的标准，联邦政府便承担检测费用 (= 分子生物学 PCR 检测)。比如当您出现了符合 Covid-19 的症状，且您的医生安排您去接受新冠病毒感染的检测时。同样，如果 SwissCovid App 软件发出信息，告知您与一位受感染者有接触，则同样符合上述标准。

如果您不符合 BAG 的检测标准，联邦政府便不会承担检测费用。比如当您为旅行而需要一份检测报告时或您的雇主安排您去接受检测时，便是如此。

## 其他规定

### 允许举办哪些活动？

**允许举办最多不超过 300 人参加的公共和私人活动。**这些活动包括：家庭活动、交易会、音乐会、戏剧表演、电影放映、政治和民间集会，还有体育活动和社团活动。

**私人和家庭活动：**也可以在私宅以外的场所举办，活动期间无需采取保护措施。但是，组织者必须保留一份参与者名单，其中包含他们的联系信息 (名字、姓氏、电话号码)。

**公共活动以及体育活动和竞技赛事：**必须为此提交保护方案。

**请注意：**为确保在场人员的安全，必须遵守距离和卫生规则。

### 如果新感染者人数不降反升，该怎么办？

这取决于情况的发展。如果新的感染人数再次增加，联邦议会 will 推迟计划的解禁步骤的实施，或将收回部分已经解除的禁令。随后还须调整保护方案。

## 求助

### 如果医院里既没人说也没人懂我的语言，那我该怎么办？

请从一开始就询问医院是否提供口译服务。某些机构也提供电话口译服务。如果有专业口译员相助，那您就不必为方便交流携带您的亲戚作为口译员一起去医院，以防止他们受到感染。如果您需要接受治疗，您有权在与医护人员交流时得到相互理解。

### 您是否必须宅在家中并需要食品和药品？

#### 或者，您愿意帮助他人？

请环顾街坊邻里：

- 您可以向某人寻求帮助？
- 还是可以给某人提供帮助？

其他可能性：

- 请与您所在的社区或城市行政管理部门联系
- 利用 App «Five up»
- 通过 [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch)

在此，依然必须始终遵循卫生和行为规范。

### 您心中有烦恼或需要与他人交谈吗？

请参考以下资讯：

- 网站：[www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)
- 咨询电话：143 (援手)

### 您在家中是否感觉受到威胁？您是否需要寻求帮助或保护？

- 有关在全瑞士境内适用的匿名咨询和保护事宜，请通过网站：[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) 上公布的联系电话和电子邮件地址了解。
- 在**紧急情况**下请拨打报警电话：**117**

其他重要电话号码如下：

- **急救电话 (门诊) 144**：这是全天候 24 小时热线电话，适用于全瑞士境内的各种医疗急救情况。
- 有关新冠病毒的**热线电话**：拨打 **058 463 00 00** 可以询问有关新冠病毒的各种问题。
- **如果您没有家庭医生**：可以拨打 **0844 844 911**联系 **Medgate**，无论是白天还是黑夜，该远程医疗中心竭诚为您服务。

## 复工

联邦议会还建议，如果可能的话，尽量在家中办公，这也是为了避免公交工具上出现载客高峰。但是，您是否以及何时返回工作岗位，由您的雇主决定。

如果您是从业人员，且因患有某种疾病而属于易感人群，则您的雇主有义务保护您。



## 乘坐交通工具时乘客必须戴口罩

### 戴口罩义务在哪里适用？

规定在所有交通工具内，包括火车、电车和公共汽车，还有缆车和轮船上，乘客都必须戴口罩，而滑雪索道和升降椅则不包括在内。

### 是否对儿童和其他人有例外规定？

十二岁以下的儿童无需戴口罩。另外，由于特殊原因，尤其是出于医疗原因而不能戴口罩的人也被排除在这项规定之外。

### 如果火车或公共汽车上的乘客稀少，是否我仍须戴口罩？

无论交通工具内的人数有多少，乘客都须戴口罩。因为乘客无法知道还会有多少人上车。考虑到上班高峰时段和休闲度假季节的交通情况，通常预计会有许多旅行人流。

### 如果我没有口罩：是否也可以把围巾和一块布扎住我的脸鼻部位？

不可以，因为围巾或布不能满足对口罩的要求。围巾不能提供足够的防感染保护，并且对他人的保护作用有限。应当佩戴卫生口罩或工业化生产的织物口罩。

### 由谁来检查乘客佩戴口罩与否？

由车上的工作人员、铁路警察或安保从业人员来检查口罩的佩戴情况，并在必要时采取措施。

### 如果我拒绝佩戴口罩，会怎么样？

任何拒绝佩戴口罩的乘客都须在下一站离开交通工具。

如果有人拒绝按照安保人员的要求去做，并且不肯下车或下船，他们可能会因不服从命令而遭到罚款处罚（按照正常的交通罚款程序而非治安处罚条例执行）。

### 长期以来，BAG 曾坚称口罩不能在公共场所保护健康人。为何现在变成了强制性义务？

佩戴口罩可以保护他人。被感染者可能在症状出现前两天就已具有传染性。在一个狭小的房间里，如果人人都戴上口罩，则每个人都将受到其他人的保护。即使这样做不能保证起到 100% 的保护作用，也有助于放慢病毒的传播速度。

## 进入瑞士 / 在瑞士旅行

从 2020 年 7 月 6 日起，如果您从某些特定的地区前来瑞士，便须隔离（针对密接人员）10 天。

这一规定是基于在国际客运领域内为抵抗新冠病毒 (Covid-19) 所实施的条例而制定的，适用于从新冠病毒感染风险较高的国家和地区前来的人员。

请在入境瑞士的头两天内向州政府的主管部门申报并执行该部门的指令。隔离费用必须由入境者自行承担。



谁要是逃避隔离指令，或不遵守申报义务，便侵犯了流行病法的规定，会受到最高达 10,000 瑞士法郎的处罚。

新冠病毒感染高风险国家或地区的名单、州政府主管部门的联系方式以及隔离规定不涵盖的例外情况请参见这里：[www.bag.admin.ch/entry](http://www.bag.admin.ch/entry)





## 通过新冠病毒检测和接触者追踪斩断传染链。

### 为何这两项措施如此重要。

为使人们能够尽量恢复“正常”生活，所有出现疾病症状的人都应立即接受新冠病毒检测，哪怕症状轻微。除了检测外，所有(例如到访过餐厅的)人员都应提供其可追溯的联系方式，这一点很重要。因为目前仍然感到身体健康的受感染者可能已经具有了传染性。通过检测和接触者追踪可以斩断传染链。

### 一旦检测结果呈阳性，便会开始追踪接触者。

- 州主管部门会与受感染者一起追踪与其有密切接触的人员。
- 主管部门将通知密接人员可能存在的感染风险以及有待采取的措施。
- 即使这些人没有症状，也须接受隔离(针对密接人员)。隔离期限为与受感染者最后一次接触后的十天。请为此阅读有关《隔离(针对密接人员)》的指令([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads))并始终遵守它们。
- 如果在此期间没有确证感染，主管部门便会取消隔离令。



## SwissCovid App

我们希望借助用于手机的 **SwissCovid App** 软件来遏制新冠病毒的无限制继续传播。使用 **SwissCovid App** 的人越多，则他们做出的贡献就越大。谁要是曾较长时间逗留于某一日后被确诊为新冠病毒呈阳性的患者附近，将通过该 **App** 告知他/她可能存在的感染风险以及接下来应采取的措施。在此，个人隐私始终会受到保护。该 **App** 的使用基于自愿和免费的原则。可以通过 **Apple** 的 **App-Store** 以及 **Google Play Store** 下载该 **App**。

### SwissCovid App 有助于加速阻断传播链

适用于手机(Android/iPhone)的 **SwissCovid App** 有助于遏制新冠病毒的传播，这是对传统的《接触者追踪(Contact Tracing)》措施的补充，也即，跨越各个州对新感染者进行追踪，这样有助于阻断传播链。

在 **Apple Store** 和 **Google Play Store** 中提供 **SwissCovid App** (可选用的语种：德语，法语，意大利语，罗曼什语，阿尔巴尼亚语，波斯尼亚语，英语，克罗地亚语，葡萄牙语，塞尔维亚语，西班牙语。还准备提供土耳其语和提格里尼亚语。)

- [Google Play Store 用于 Android](#)
- [Apple Store 用于 iOS](#)

**SwissCovid App** 的使用是自愿和免费的。安装和使用该 **App** 的人越多，则它对遏制新冠病毒传播的支持就越有效。

### SwissCovid App 如何发挥作用？

将 **SwissCovid App** 安装到您的 **Apple** 或 **Android** 手机上。此后，您要做的只是在随身携带手机时打开蓝牙功能。随后，手机会通过蓝牙发送加密的 IDs，即所谓的校验和。这些是长而随机的字符串。两周后，所有校验和将自动从手机中删除。

该 **App** 会匿名测量持续时间的长短和与其他手机的距离。一旦发生**密切接触**(少于 1.5 米，在一天中总共超过 15 分钟)，便会被记录。因为这时存在病毒已经传播的可能性。

### 这样发送通知

一旦某一 **SwissCovid App** 的用户的新加坡病毒检测结果呈阳性，则此人会从主管的州政府部门获得一个代码(Covidcode)。他/她只能通过此代码在其 **App** 中激活通知功能，由此可以给那些在传染阶段(出现病症前两天)与此人有过密切接触的其他 **App** 用户发送警告。输入该代码后，将自动并匿名发送通知。

被通知的人员可以致电 **App** 中注明的信息热线，并澄清要采取的后续措施，在此会始终确保个人隐私得到保护。如果被通知的人已经出现病症，则应呆在家中，避免与他人接触，并进行冠状病毒自检或致电其医生。

通过这种团结互助行为，我们大家都能为阻断传染链作出贡献。

## 对个人信息的保护

SwissCovid App 收集的数据仅唯一局部性储存在您自己的手机上。它不会将个人隐私或定位信息发送给中央数据存储库或服务器。因此，没有人可以追溯您与他人的接触情况以及接触的地点。一旦新冠病毒危机结束，或者该 App 被证明无效，该系统将被停用。

## 如果我接到了 SwissCovid App 的有关存在受感染风险的通知，那我有权得到检测吗？

是的，一旦您接到有关存在受感染风险的通知，便可以免费得到检测。

该检测旨在识别已经受到感染但还没有症状的人。检测应在可能的受感染日后的最早 5 天后进行。

如果检测结果呈阳性，则主管的州政府部门将与您联系，并告知您要采取的后续步骤。这有助于遏制病毒的传播。

## 如果我在接到了有关存在受感染风险的通知后决定呆在家里，那我会得到续付工资吗？

一旦您接到了有关存在受感染风险的通知，请致电 SwissCovid 信息热线 (电话号码显示在 App 的通知中)，并可就此类问题获得咨询。

原则上，如果您因接到存在受感染风险的通知而呆在家里，则雇主没有义务续付工资。

只有当州政府主管部门签发了隔离令之后，您才有权获得续付工资。

## 什么是新冠病毒？

### 什么是 SARS-CoV-2 和 COVID-19？

由于中国中部城市武汉出现了大量异常的肺炎患者，于是中国于 2019 年年底发现了新型冠状病毒。该病毒被冠名为 SARS-CoV-2，与«中东呼吸综合症»MERS 及«严重急性呼吸综合症»SARS 的病原体属于同一家族。

世界卫生组织 (WHO) 于 2020 年 2 月 11 日将由新冠病毒引起的疾病称为：COVID-19，即«coronavirus disease 2019»的简称，德文为 Coronavirus-Krankheit 2019。

目前的认知表明，动物将该病毒传播给人类，现在，它正在人与人之间传播。原产地可能是武汉市内的一个鱼类和动物市场，中国政府现已关闭了该市场。

## 更多信息请参见：

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

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

(德语，法语，意大利语，英语)



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

