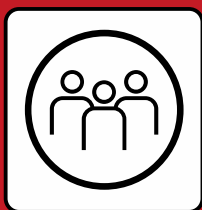


**TAK SIĘ
CHRONIMY.**

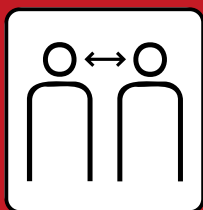


Aktualizacja dn. 3.12.2020

ZATRZYMAĆ KORONAWIRUSA



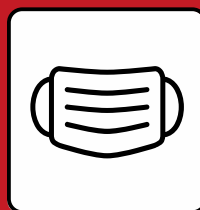
Spotykać
mniej osób.



Zachować dystans od
innych osób.



Nosić maseczkę, jeśli
nie można zachować
dystansu.



Obowiązek noszenia
maseczki w publicznie
dostępnych obiektach
i pomieszczeniach
oraz w środkach
transportu
publicznego.



Jeżeli to możliwe,
pracować z domu.



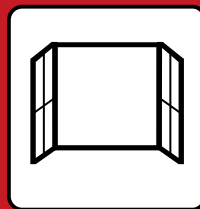
Dokładnie myć ręce.



Kaszeleć i kichać w
chusteczkę
higieniczną lub
zgięcie łokcia.



Unikać podawania
ręki.



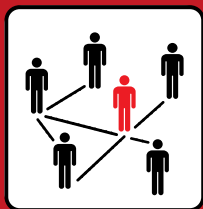
Wietrzyć
pomieszczenia kilka
razy dziennie.



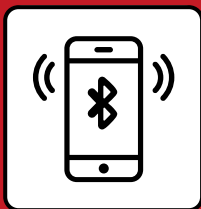
Spontaniczne
zgromadzenia więcej
niż 15 osób w
miejscach
publicznych są
zabronione.



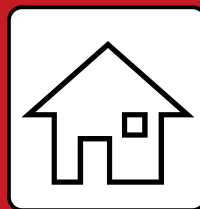
W razie wystąpienia
objawów natychmiast
wykonać test i
pozostać w domu.



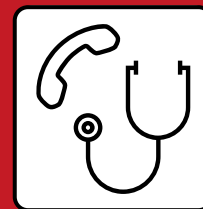
Zawsze podawać
kompletne dane
kontaktowe w celu
zapewnienia
identyfikowalności.



Aby zatrzymać
łańcuchy infekcji:
pobrać i aktywować
aplikację Swiss Covid



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



Wizyta w przychodni
lub na SOR wyłącznie
po zgłoszeniu
telefonicznym.

www.foph-coronavirus.ch

W niektórych kantonach obowiązują bardziej rygorystyczne zasady

| | |
|--|-----------|
| Najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi na temat nowego koronawirusa | 4 |
| 1. Zakażenie i ryzyko | 5 |
| 1.1 Dlaczego powyższe zasady higieny i postępowania są tak ważne? | 5 |
| 1.2 Kto jest szczególnie zagrożony?  | 5 |
| 1.3 Należą Państwo do grupy podwyższonego ryzyka? Tak mogą się Państwo chronić.  | 5 |
| 1.4 Kobiety w ciąży mogą być szczególnie narażone na ciężki przebieg choroby Covid-19. Co należy wiedzieć?  | 6 |
| 1.5 W jaki sposób przenosi się nowy koronawirus? | 6 |
| 1.6 Ile czasu mija od zakażenia do zachorowania? I od kiedy zakażona osoba zaraża ?  | 7 |
| 2. Objawy, diagnoza i leczenie | 7 |
| 2.1 Jakie objawy występują po zakażeniu nowym koronawirusem? | 7 |
| 2.2 Jak należy się zachować w razie wystąpienia objawów Covid-19?  | 8 |
| 2.3 Na czym polega wywiad dotyczący koronawirusa? | 8 |
| 2.4 Moje dziecko poniżej 12 roku życia ma objawy. Co musimy zrobić? Czy może chodzić do szkoły lub placówki opiekuńczej? | 9 |
| 2.5 W jaki sposób przebiega leczenie choroby wywołanej nowym koronawirusem? | 9 |
| 2.6 Odczuwają Państwo dolegliwości, czują się chorzy lub mają objawy, które nie są związane z nowym koronawirusem? | 10 |
| 3. Testy | 10 |
| 3.1 Kiedy należy wykonać test na nowego koronawirusa?  | 10 |
| 3.2 Gdzie mogę się przebadać?  | 10 |
| 3.3 W jakich przypadkach państwo pokrywa koszty testu PCR lub szybkiego testu antygenowego?  | 10 |
| 4. Śledzenie kontaktów, izolacja i kwarantanna | 11 |
| 4.1 Co oznacza izolacja i kwarantanna? Dlaczego te dwa środki są takie ważne?  | 11 |
| 4.2 Na czym polega śledzenie kontaktów (Contact Tracing)?  | 11 |
| 4.3 Co należy zrobić, jeśli doszło do kontaktu z osobą zakażoną koronawirusem?  | 12 |

| | | |
|------------|--|-----------|
| 4.4 | Czy w okresie kwarantanny mogę od czasu do czasu wyjść na zewnątrz, pójść na spacer, zaczerpnąć świeżego powietrza lub zrobić zakupy? N | 13 |
| 5. | Aplikacja mobilna SwissCovid N | 13 |
| 5.1 | Jak działa wykrywanie kontaktów z innymi użytkownikami w aplikacji mobilnej SwissCovid? N | 13 |
| 5.2 | Co zrobić, jeśli aplikacja SwissCovid powiadomi mnie, że istnieje możliwość zakażenia? N | 14 |
| 6. | Maseczki | 14 |
| 6.1 | Gdzie noszenie maseczki jest obowiązkowe? | 14 |
| 6.2 | Czy istnieją wyjątki od obowiązku noszenia maseczki dotyczące małych dzieci i innych osób? | 15 |
| 6.3 | Co zrobić, jeśli nie mam maseczki? Czy mogę w takim przypadku zasłonić usta i nos szalem lub chustką? | 15 |
| 7. | Zgromadzenia, imprezy i zajęcia rekreacyjne | 16 |
| 7.1 | Jakie zgromadzenia są zabronione? | 16 |
| 7.2 | Jakie zasady mają zastosowanie do imprez publicznych i prywatnych? | 16 |
| 7.3 | Jakie zasady mają zastosowanie do aktywności sportowej i rekreacji kulturalnej? | 16 |
| 7.4 | Jakie zasady obowiązują dla barów i restauracji? | 16 |
| 7.5 | Jakie zasady obowiązują dla dyskotek i lokali tanecznych? | 16 |
| 8. | Home Office | 17 |
| 9. | Podróże / wjazd do Szwajcarii | 17 |
| 9.1 | O czym należy pamiętać przy wjeździe do Szwajcarii z zagranicy? Jakie zasady obowiązują przy wjeździe do Szwajcarii? | 17 |
| 10. | Gdzie znajdę pomoc | 18 |
| 10.1 | Gdzie mogę znaleźć więcej informacji w moim języku? | 18 |
| 10.2 | Co mogę zrobić, jeżeli personel szpitala nie zna mojego języka ojczystego? | 18 |
| 10.3 | Muszą Państwo zostać w domu i potrzebują produktów spożywczych lub lekarstw? A może chcą Państwo komuś pomóc? | 18 |
| 10.4 | Martwią się Państwo lub chcą Państwo z kimś porozmawiać? | 18 |
| 10.5 | Czują się Państwo zagrożeni w domu? Potrzebują Państwo pomocy lub ochrony? | 18 |
| 11. | Dodatkowe informacje | 19 |

Najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi na temat nowego koronawirusa

Pod koniec 2019 roku pojawiła się nowa, wysoce zakaźna choroba. Nosi ona nazwę „Covid-19”. Chorobę wywołuje nowy koronawirus, który w krótkim czasie rozprzestrzenił się na całym świecie. W tej ulotce informacyjnej wydanej przez Federalny Urząd Zdrowia Publicznego (BAG) znajdują Państwo odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące nowego koronawirusa.

Zakażenie nowym koronawirusem może mieć poważne konsekwencje, a część osób umiera na tę chorobę. Dlatego ważne jest, aby wszyscy chronili się przed nowym koronawirusem.

Odpowiedzialność osobista jest ważna: najlepsza metoda ochrony przed infekcją to przestrzeganie zasad higieny i postępowania przedstawionych na pierwszej stronie niniejszego dokumentu oraz na plakatach Federalnego Urzędu Zdrowia Publicznego. Należą do nich: regularne mycie rąk mydłem i zachowanie dystansu.

Aktualne obowiązki i zakazy:

- Rozszerzony obowiązek noszenia maseczki:
 - Obowiązek noszenia maseczki w zatłoczonych centrach miast i wsi, publicznie dostępnych wewnętrznych i zewnętrznych obszarach obiektów i zakładów
 - Obowiązek noszenia maseczki w obszarach transportu publicznego: w komunikacji miejskiej, w samolotach, na dworcach, przystankach i lotniskach
 - Obowiązek noszenia maseczek dla wszystkich w szkołach średnich i zawodowych (np. gimnazjach, szkołach zawodowych i technikach)
 - Maseczki trzeba nosić podczas pracy w pomieszczeniach zamkniętych, z wyjątkiem własnego stanowiska pracy, pod warunkiem zachowania zalecanej odległości.
- Ograniczenia dotyczące imprez i zgromadzeń (uwaga: dzieci są uwzględniane w liczbie uczestników)
 - Zakaz imprez prywatnych z udziałem więcej niż 10 osób
 - Zakaz imprez publicznych z udziałem ponad 50 osób
 - Zakaz spontanicznych zgromadzeń z udziałem więcej niż 15 osób w miejscach publicznych
- Zasady dotyczące restauracji i barów:
 - Obowiązek zajmowania miejsc siedzących w restauracjach i barach: jedzenie i napoje wolno spożywać tylko na siedząco
 - W restauracjach maksymalnie cztery osoby przy jednym stole (z wyjątkiem rodziców z dziećmi)
 - Działalność klubów, dyskotek i lokali tanecznych jest zabroniona
 - W godzinach od 23.00 do 06.00 restauracje i bary muszą być zamknięte
- Zasady dotyczące sportu i kultury:
 - Sporty rekreacyjne: zakaz uprawiania sportu w grupach liczących więcej niż 15 osób, zakaz uprawiania sportów kontaktowych, w pomieszczeniach obowiązek noszenia maseczki i zachowywania odległości, na zewnątrz obowiązek noszenia maseczki lub zachowywania odległości; dzieci objęte obowiązkiem szkolnym mogą nadal uprawiać sport bez ograniczeń.
 - Kultura (muzyka, teatr, taniec, itp.): dozwolone są zajęcia amatorskie z udziałem do 15 osób, pod warunkiem noszenia maseczek i zachowania odległości. Obszar zawodowy: próby i występy są dozwolone.
 - Występy chórów są zabronione, próby dozwolone tylko dla chórów zawodowych.
 - Na uniwersytetach i w szkołach wyższych zajęcia zdalne
 - Jeżeli to możliwe, należy pracować z domu.
 - Obowiązek kwarantanny dla osób wjeżdżających

Ważne: w niektórych kantonach obowiązują bardziej rygorystyczne zasady.

1. Zakażenie i ryzyko

1.1 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 (patrz poniższe pytanie → Kto jest szczególnie zagrożony? **N**).

1.2 Kto jest szczególnie zagrożony? **N**

Osoby szczególnie zagrożone to:

- **Osoby starsze** (Ryzyko ciężkiego przebiegu zakażenia nowym koronawirusem wzrasta wraz z wiekiem. Od 50 roku życia wzrasta wskaźnik hospitalizacji. Choroby współistniejące dodatkowo zwiększają ryzyko.)
- **Kobiety w ciąży**
- **Osoby dorosłe cierpiące na następujące schorzenia:**
 - nadciśnienie
 - choroby układu krążenia
 - cukrzyca
 - przewlekłe choroby układu oddechowego
 - nowotwór
 - choroby i terapie osłabiające układ odpornościowy
 - silna nadwaga (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 higieny i postępowania, 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.

1.3 Należą Państwo do grupy podwyższonego ryzyka? Tak mogą się Państwo chronić. **N**

Najlepszym sposobem obrony przed zakażeniem jest konsekwentne przestrzeganie zasad higieny i postępowania. Obowiązują następujące zalecenia:

- Dokładne i regularne mycie rąk mydłem.
- Zachowanie odległości od innych osób (co najmniej 1,5 metra).
- Przestrzeganie obowiązku noszenia maseczek. Noszenie maseczek, jeśli nie ma możliwości zachowania dystansu 1,5 metra.
- Przestrzeganie zasad higieny i postępowania podczas spotkań z przyjaciółmi lub rodziną. Nie należy na przykład dotykać tych samych sztućców podczas nakładania jedzenia ani pić z tej samej szklanki itp.

- Unikanie większych zgromadzeń. Unikanie godzin szczytu w miejscach o dużym natężeniu ruchu (np. w komunikacji miejskiej lub na dworcu, zakupy w soboty).

Wystąpił u Państwa jeden lub więcej objawów choroby, (patrz pytanie → Jakie objawy występują po zakażeniu nowym koronawirusem?) **Należy natychmiast zadzwonić do lekarza lub do szpitala i wykonać test. Również w weekendy.** Podczas rozmowy należy opisać objawy i poinformować rozmówcę, że należą Państwo do grupy podwyższonego ryzyka.

1.4 Kobiety w ciąży mogą być szczególnie narażone na ciężki przebieg choroby Covid-19. Co należy wiedzieć? N

Kobiety w ciąży muszą się w miarę możliwości chronić przed zakażeniem nowym koronawirusem, dlatego radzimy stosować się do naszych zaleceń dla osób szczególnie zagrożonych (patrz poprzednie pytanie → Należą Państwo do grupy podwyższonego ryzyka? Tak mogą się Państwo chronić. N).

Na mocy rozporządzenia o ochronie macierzyństwa pracodawca jest zobowiązany do zapewnienia kobietom w ciąży jak najlepszej ochrony przed zakażeniem nowym koronawirusem w miejscu pracy. Jeśli nie jest to możliwe, pracodawca musi zaoferować rozwiązanie alternatywne. Jeśli nie ma możliwości kontynuowania pracy, lekarz ginekolog może wydać zaświadczenie o zakazie pracy.

Aktualne badania sugerują, że u kobiet w ciąży choroba w wyniku zakażenia nowym koronawirusem może mieć ciężki przebieg, szczególnie jeśli kobieta ma nadwagę, jest w zaawansowanym wieku lub cierpi na określone choroby. Obecnie wiele pytań związanych z ciążą i Covid-19 pozostaje jeszcze bez odpowiedzi, jednak ostrożność nakazuje, aby szczególnie chronić matkę i dziecko.

W przypadku wystąpienia objawów choroby należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem ginekologiem w celu omówienia niezbędnych działań i wykonać test.

1.5 W jaki sposób przenosi się nowy koronawirus?

Wirus przenosi się najczęściej w wyniku bliskiego i dłuższego kontaktu: jeżeli odległość do osoby zakażonej jest mniejsza niż 1,5 metra, a osoby nie stosują ochrony (ochrona: np. obie osoby noszą maseczki). Im dłuższy i bliższy kontakt z osobą zakażoną, tym większe jest prawdopodobieństwo zakażenia.

Nowy koronawirus może się przenosić w następujący sposób:

- Przez **kropelki i aerozole**: jeśli osoba zakażona oddycha, mówi, kicha lub kaszle, kropelki zawierające wirusa mogą się dostać do błon śluzowych nosa, ust lub oczu innych osób w bezpośrednim sąsiedztwie (<1,5 m).
- Przenoszenie za pomocą bardzo drobnych kropelek (aerozoli) na duże odległości nie jest powszechne. Ten rodzaj transmisji może odgrywać rolę szczególnie podczas zajęć wymagających bardziej intensywnego oddychania. Ma to miejsce na przykład podczas pracy fizycznej, uprawiania sportu, głośnego mówienia i śpiewania. To samo dotyczy dłuższych pobytów w słabo wentylowanych lub niewentylowanych pomieszczeniach, zwłaszcza jeśli są one małe.

- Przez **powierzchnie i ręce**: gdy osoby zakażone kaszlą i kichają, zakażne kropelki osiadają na ich rękach lub na okolicznych powierzchniach. Inna osoba może się zarazić, jeśli zbierze te kropelki rękami, a następnie dotknie ust, nosa lub oczu.

1.6 Ile czasu mija od zakażenia do zachorowania? I od kiedy zakażona osoba zaraża ^N?

Okres „inkubacji” nowego koronawirusa, czyli czas pomiędzy zakażeniem a pojawieniem się pierwszych objawów, trwa zazwyczaj 5 dni. Może jednak trwać do 14 dni.

Osoba zakażona nowym koronawirusem zaraża przez długi okres czasu.

- **Początek okresu zakaźności**: 2 dni przed wystąpieniem objawów. Oznacza to, że można zarazić innych ludzi, zanim zauważy się własną chorobę.
- **W okresie występowania objawów. Wtedy zakaźność jest szczególnie wysoka.**
- **Koniec okresu zakaźności**: w przypadku łagodnego przebiegu „zdolność zakażenia” zmniejsza się znacznie 10 dni po wystąpieniu objawów. Dlatego obowiązuje zasada, że okres zakaźny kończy się 10 dni po wystąpieniu objawów. Jednak w przypadku ciężkiego przebiegu choroby istnieją wskazania, że chory może zakażać przez dłuższy okres czasu.

Ważne przez cały ten czas: zachowywać odległość 1,5 metra od innych osób oraz przestrzegać zasad higieny i zachowania.

2. Objawy, diagnoza i leczenie

2.1 Jakie objawy występują po zakażeniu nowym koronawirusem?

Objawy Covid-19:


Często występują następujące objawy:

- ból gardła
- kaszel (przeważnie suchy)
- duszności
- ból w klatce piersiowej
- gorączka
- nagła utrata węchu i/lub smaku

Mogą również wystąpić następujące objawy:


- ból głowy
- ogólne osłabienie, złe samopoczucie
- bóle mięśni
- katar
- objawy żołądkowo-jelitowe (mdłości, wymioty, biegunka, bóle brzucha)
- wysypka

Objawy Covid-19 mają różną intensywność, mogą być lekkie. Możliwe jest również wystąpienie powikłań, takich jak zapalenie płuc.

Jeśli mają Państwo jeden albo kilka objawów Covid-19, to istnieje możliwość, że są Państwo zarażeni nowym koronawirusem. W takim przypadku należy niezwłocznie wykonać test i konsekwentnie stosować się do wytycznych zgodnie z następnym pytaniem (→ **Jak należy się zachować w razie wystąpienia objawów Covid-19?** )

2.2 Jak należy się zachować w razie wystąpienia objawów Covid-19?

Jeśli mają Państwo jeden albo kilka często występujących objawów Covid-19, to istnieje możliwość, że są Państwo zarażeni nowym koronawirusem. W takim przypadku należy konsekwentnie stosować się do następujących wytycznych:

- **Ograniczenie kontaktów:** pozostać w domu i unikać kontaktu z innymi osobami.
- **Test:** natychmiast wykonać test. (patrz pytanie → [Gdzie mogę się przebadac?](#) )
- **Do otrzymania wyniku testu:** pozostać w domu i przestrzegać wytycznych dotyczących izolacji (www.bag.admin.ch/migration-covid-en). Do czasu uzyskania wyniku testu należy unikać wszelkich kontaktów z innymi osobami.

Jeśli mają Państwo wątpliwości, co należy zrobić:

- **Zalecenie wykonania testu:** należy wypełnić wywiad dotyczący koronawirusa (check.bag-coronavirus.ch) lub zadzwonić do lekarza. Prosimy jak najdokładniej odpowiedzieć na wszystkie pytania w ramach wywiadu online lub telefonicznie. Na koniec otrzymają Państwo rekomendację dotyczącą dalszego postępowania oraz, w razie potrzeby, polecenie poddania się testowi. Jeżeli wynik wywiadu lub lekarz zaleci wykonanie testu, należy natychmiast wykonać test, a następnie pozostać w domu do momentu otrzymania wyniku.
- Jeśli nie zalecono wykonania testu: należy poważnie traktować swoje dolegliwości i objawy, nawet jeśli prawdopodobnie nie są one związane z nowym koronawirusem. W razie potrzeby należy się skontaktować z lekarzem. Przez 24 godziny po ustąpieniu objawów należy pozostać w domu. Jest to również zgodne z zaleceniami dotyczącymi chorób układu oddechowego, takich jak grypa.

Jeżeli należą Państwo do grupy podwyższonego ryzyka: w przypadku wystąpienia jednego lub kilku objawów Covid-19 należy natychmiast zadzwonić do lekarza lub do szpitala (również w weekend) i wykonać test.

2.3 Na czym polega wywiad dotyczący koronawirusa?

Po przeprowadzeniu **wywiadu dotyczącego koronawirusa** dostępnego pod adresem www.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 kantonu Waadt www.coronavirus.unisante.ch/evaluation można znaleźć **wywiad dotyczący koronawirusa (Corona-Check)**.

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 mocne objawy, które się nasilają lub Państwa niepokoją, należy się zawsze skontaktować z lekarzem. Również w weekendy.

2.4 Moje dziecko poniżej 12 roku życia ma objawy. Co musimy zrobić? Czy może chodzić do szkoły lub placówki opiekuńczej?

Zgodnie z obecnym stanem wiedzy dzieci mogą być również zakażone nowym koronawirusem, jednak dzieci poniżej 12 roku życia mają mniej objawów niż młodzież czy dorośli i rzadziej przenoszą wirusa na inne osoby.

Sytuacja 1: dziecko i osoba bliskiego kontaktu mają objawy

Państwa dziecko ma objawy Covid-19 i miało bliski kontakt z osobą, u której wystąpiły objawy Covid-19 (osoba powyżej 12 roku życia). W tym przypadku dalsze działania zależą od wyniku testu osoby bliskiego kontaktu:

- **W przypadku pozytywnego wyniku testu osoby bliskiego kontaktu:** dziecko musi pozostać w domu i zostanie poddane testowi w porozumieniu z pediatrą. Pediatra udzieli Państwu informacji na temat dalszego postępowania.
- **W przypadku negatywnego wyniku testu osoby bliskiego kontaktu:** dziecko może wrócić do szkoły lub placówki opiekuńczej dopiero wówczas, jeżeli przez 24 godziny nie miało już gorączki lub jeżeli kaszel wyraźnie się złagodził.

Sytuacja 2: dziecko z objawami, bez kontaktu z osobą zakażoną

Państwa dziecko ma objawy Covid-19, ale nie miało bliskiego kontaktu z osobą, u której wystąpiły objawy Covid-19 (osoba powyżej 12 roku życia). W tym przypadku dalsze działania zależą od objawów i stanu zdrowia Państwa dziecka:

- **Państwa dziecko ma łagodne objawy przeziębienia** (katar i/lub ból gardła i/lub lekki kaszel) **i jest w dobrym stanie ogólnym:** dziecko może nadal uczęszczać do szkoły lub placówki opiekuńczej.
- **Państwa dziecko ma gorączkę i jest w dobrym stanie ogólnym:** dziecko musi pozostać w domu. Nie może wrócić do szkoły lub placówki opiekuńczej, dopóki nie miną 24 godziny od ustąpienia gorączki. Jeśli gorączka dziecka utrzymuje się przez trzy dni lub dłużej, należy się skontaktować z pediatrą.
Jeśli dziecko ma inne objawy (dolegliwości żołądkowo-jelitowe, bóle głowy, bóle kończyn, utrata węchu i/lub smaku), dalsze postępowanie należy omówić z pediatrą.
- **Państwa dziecko ma silny kaszel i jest w dobrym stanie ogólnym:** dziecko musi pozostać w domu. Może wrócić do szkoły lub placówki opiekuńczej dopiero wtedy, jeśli w ciągu trzech dni kaszel ulegnie znacznej poprawie. Jeśli silny kaszel dziecka utrzymuje się dłużej niż trzy dni, należy się skontaktować z pediatrą.
Jeśli dziecko ma inne objawy (dolegliwości żołądkowo-jelitowe, bóle głowy, bóle kończyn, utrata węchu i/lub smaku), dalsze postępowanie należy omówić z pediatrą.
- **Państwa dziecko ma gorączkę lub silny kaszel i/lub jest w złym stanie ogólnym:** należy się skontaktować bezpośrednio z pediatrą i omówić z nim dalsze postępowanie.

Przegląd procedury postępowania w przypadku wystąpienia objawów choroby i przeziębienia u dzieci w przedszkolu i szkole podstawowej znajduje się w karcie informacyjnej dla rodziców opublikowanej przez Deutschschweizer Volksschulämter-Konferenz (DVK):

www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten (w języku niemieckim, francuskim, włoskim, angielskim, bośniacko-chorwackim/serbskim, portugalskim, hiszpańskim, albańskim, arabskim, tamilskim, tigrinia i tureckim)

2.5 W jaki sposób przebiega leczenie choroby wywołanej nowym koronawirusem?

Do tej pory nie ma specyficznej metody leczenia chorób wywołanych przez koronawirusy. 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.

2.6 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.

3. Testy

3.1 Kiedy należy wykonać test na nowego koronawirusa? N

Jeśli mają Państwo jeden lub kilka objawów Covid-19, należy natychmiast wykonać test. Obecnie obowiązuje następująca zasada: wszystkie osoby z objawami zachorowania na Covid-19 powinny się natychmiast wykonać test. Celem tej strategii jest wykrycie w miarę możliwości wszystkich zakażeń. Tylko w ten sposób można w ukierunkowany sposób przerwać łańcuchy infekcji. Ma to kluczowe znaczenie dla zarządzania epidemią.

Jeśli nie są Państwo pewni, jak należy postępować: proszę pozostać w domu, wypełnić wywiad dotyczący koronawirusa ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.bag.admin.ch/covid-19)) lub skontaktować się telefonicznie z lekarzem. Prosimy jak najdokładniej odpowiedzieć na wszystkie pytania w ramach wywiadu online lub telefonicznie. Na koniec otrzymają Państwo rekomendację dotyczącą dalszego postępowania oraz, w razie potrzeby, polecenie poddania się testowi. Jeżeli wynik wywiadu lub lekarz zaleci wykonanie testu, należy natychmiast wykonać test, a następnie pozostać w domu do momentu otrzymania wyniku.

3.2 Gdzie mogę się przebadać? N

Testy są przeprowadzane przez lekarzy, szpitale lub specjalnie wyznaczone ośrodki diagnostyczne, a także przez apteki (tylko szybkie testy antygenowe).

Na stronie internetowej BAG «Coronavirus: Testen» można znaleźć listę linków do placówek wykonujących testy w poszczególnych kantonach: www.bag.admin.ch/testing

3.3 W jakich przypadkach państwo pokrywa koszty testu PCR lub szybkiego testu antygenowego? N

Państwo pokrywa koszty zarówno testu PCR (testu molekularnego PCR) jak i szybkiego testu antygenowego, jeżeli spełnione jest jedno z poniższych kryteriów:

- Mają Państwo objawy, które pasują do Covid-19.
- Otrzymali Państwo wiadomość z aplikacji mobilnej SwissCovid o kontakcie z osobą zakażoną. Więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie SwissCovid App i Contact Tracing: www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en
- Organ kantonalny lub lekarz nakazuje wykonanie testu, ponieważ z powodu bliskiego kontaktu z osobą zakażoną znajdują się Państwo na kwarantannie.

Państwo nie pokrywa kosztów testu, jeżeli:

- Potrzebują Państwo negatywnego wyniku testu w celach podróży.
- Test jest przeprowadzany na życzenie pracodawcy.
- Test jest przeprowadzany za granicą.

Jeśli państwo nie pokrywa kosztów testu, zalecamy najpierw zapoznać się z jego kosztami, ponieważ mogą się one różnić w zależności od miejsca.

4. Śledzenie kontaktów, izolacja i kwarantanna

4.1 Co oznacza izolacja i kwarantanna? Dlaczego te dwa środki są takie ważne? N

Izolacja i kwarantanna są środkami mającymi na celu przerwanie łańcuchów infekcji, a tym samym powstrzymanie dalszego rozprzestrzeniania się nowego koronawirusa. Osoba, u której stwierdzono lub podejrzewa się zakażenie, powinna pozostać w domu i unikać wszelkich kontaktów z innymi osobami. W ten sposób można zapobiec największej liczbie nowych infekcji. Wynikają z tego następujące zasady:

Osoby, u których test na zakażenie nowym koronawirusem dał wynik pozytywny, muszą się poddać izolacji.

Osoby, u których istnieje prawdopodobieństwo zakażenia nowym koronawirusem, muszą przejść 10-dniową kwarantannę. Zwiększone prawdopodobieństwo zakażenia występuje w następujących przypadkach:

- Po bliskim kontakcie z osobą, która uzyskała pozytywny wynik testu na nowego koronawirusa. Jest to **kwarantanna po bliskim kontakcie** (w skrócie kwarantanna kontaktowa).
- Po pobycie w kraju lub regionie o podwyższonym ryzyku zakażenia. Jest to **kwarantanna dla osób wjeżdżających do kraju** (w skrócie kwarantanna podróżna).

Film: link do filmu objaśniającego Izolacja (w języku niemieckim, francuskim, włoskim, angielskim): foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation

Więcej informacji na temat kwarantanny i izolacji można znaleźć w instrukcjach dotyczących izolacji i w instrukcjach dotyczących kwarantanny: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

4.2 Na czym polega śledzenie kontaktów (Contact Tracing)? N


Contact Tracing oznacza śledzenie kontaktów: Contact Tracing umożliwia identyfikowanie bliskich kontaktów osób zakażonych koronawirusem..

Contact Tracing jest zalecany w przypadku wszystkich osób z potwierdzonym laboratoryjnie zachorowaniem na Covid-19 lub u osób hospitalizowanych z prawdopodobieństwem wystąpienia Covid-19. Właściwy urząd kantonalny identyfikuje osoby bliskiego kontaktu i kontaktuje się z nimi.

Film: link do filmu objaśniającego (w języku niemieckim, francuskim, włoskim, retoromańskim, angielskim, albańskim, serbskim, portugalskim, hiszpańskim): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

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 możliwym zakażeniu i sposobie postępowania.
- Nawet jeśli osoby te nie mają żadnych objawów, muszą odbyć kwarantannę. Trwa ona przez dziesięć dni od ostatniego kontaktu z osobą zarażającą.
- Jeżeli w tym okresie nie zostanie wykryta infekcja, organy ponownie znoszą kwarantannę.

Aplikacja mobilna SwissCovid pomaga w śledzeniu kontaktów: określa, czy mieliśmy kontakt z zakażoną osobą. W ten sposób możemy zatrzymać łańcuchy transmisji wirusa. Patrz rozdział → [Aplikacja mobilna SwissCovid](#) 

Wskazówka dotycząca aktualnej sytuacji: śledzenie kontaktów jest zadaniem kantonów. Kantony decydują, jak najlepiej wykorzystać swoje zasoby, gdy liczba przypadków jest wysoka. W chwili obecnej jest zatem możliwe, że właściwy organ kantonalny nie skontaktuje się z Państwem od razu i nie zarządzi izolacji lub kwarantanny. **Dlatego ważne jest, aby w razie potrzeby samemu poddać się izolacji lub kwarantannie.** A jeśli wynik testu na Covid-19 będzie pozytywny, należy samemu poinformować osoby bliskiego kontaktu.

4.3 Co należy zrobić, jeśli doszło do kontaktu z osobą zakażoną koronawirusem?

Mieli Państwo kontakt z osobą, która uzyskała pozytywny wynik testu na nowego koronawirusa? W ciągu kilku następnym dni mogą Państwo zarażać, nie zdając sobie z tego sprawy. Sposób postępowania zależy teraz od tego, czy osoba, która uzyskała wynik pozytywny, zarażała podczas kontaktu i czy kontakt był bliski. Proszę odpowiedzieć na następujące pytania:

Pierwsze pytanie: czy ta osoba wtedy zarażała?

Kluczowy okres: osoba zaraża w okresie od 2 dni przed wystąpieniem objawów do 10 dni po ich wystąpieniu. W przypadku ciężkiego przebiegu choroby chory może zarażać dłużej.

- Jeśli mieli Państwo kontakt z tą osobą przed tym okresem, zakażenie jest mało prawdopodobne i nie trzeba przechodzić kwarantanny.
- Jeśli mieli Państwo kontakt z osobą dodatnią, która znajdowała w fazie zakażenia, proszę odpowiedzieć na drugie pytanie:

Drugie pytanie: czy kontakt był „bliski”?

Za „bliski kontakt” uważa się kontakt osobisty, podczas którego możliwe było zakażenie. Im dłużej mieli Państwo kontakt z osobą, która uzyskała wynik pozytywny, tym większe jest prawdopodobieństwo zakażenia. Jeśli istniało zabezpieczenie, np. ścianka działowa lub jeśli obie osoby miały założone maseczki, kontakt nie jest uważany za bliski.

Obowiązuje następująca podstawowa zasada: kontakt był bliski, jeśli przez dłuższy czas nie zachowali Państwo dostatecznej odległości od innej osoby i nie było żadnej ochrony. „Dłuższy czas” oznacza więcej niż 15 minut na dzień (łącznie). „Niedostateczna odległość” oznacza odległość mniejszą niż 1,5 metra.

Uwaga: wirus nie ma oczywiście stopera. W związku z tym 15 minut jest wartością orientacyjną. Na ograniczonej przestrzeni (np. w samochodzie) „bliski” może być nawet krótszy kontakt.

4.4 Czy w okresie kwarantanny mogę od czasu do czasu wyjść na zewnątrz, pójść na spacer, zaczerpnąć świeżego powietrza lub zrobić zakupy? N

Nie. Celem kwarantanny jest przerwanie łańcuchów transmisji nowego koronawirusa. Dlatego w okresie kwarantanny należy unikać kontaktu fizycznego z innymi osobami. Nie oznacza to jednak, że kontakty towarzyskie przez telefon lub w formie wideorozmowy są zakazane.

W przypadku dzieci obowiązuje następujący wyjątek: podczas kwarantanny dziecko może wyjść na zewnątrz na krótki czas. Zabroniony jest jednak kontakt dziecka z osobami spoza rodziny.

5. Aplikacja mobilna SwissCovid N



Aplikacja mobilna SwissCovid na telefony komórkowe (Android/iPhone) to oficjalna państwowa aplikacja do śledzenia kontaktów w przypadkach zakażenia nowym koronawirusem.

Aplikacja pomaga w opanowaniu nowego koronawirusa. Stanowi ona uzupełnienie klasycznego systemu „contact tracing”, czyli śledzenia nowych zakażeń przez kantony, a tym samym pomaga zatrzymać łańcuchy transmisji wirusa.

Aplikacja mobilna SwissCovid jest dostępna w Apple Store i Google Play Store:

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

Film: link do filmu Instalacja i aktywowanie aplikacji mobilnej SwissCovid (w języku niemieckim, francuskim, włoskim, retoromańskim, angielskim, albańskim, serbskim, portugalskim, hiszpańskim): www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate

5.1 Jak działa wykrywanie kontaktów z innymi użytkownikami w aplikacji mobilnej SwissCovid? N

Kiedy aplikacja jest aktywna, telefon komórkowy wysyła losowe kody identyfikacyjne (ID) przez Bluetooth. Są to długie, generowane losowo ciągi znaków, które nie umożliwiają powiązania z osobą ani z urządzeniem.

Jeśli telefony komórkowe z aktywną aplikacją SwissCovid lub kompatybilną aplikacją ProximityTracing znajdują się obok siebie, urządzenia te wymieniają między sobą swoje losowe ID.

Więcej informacji można znaleźć w arkuszu informacyjnym dotyczącym aplikacji mobilnej SwissCovid: www.baq.admin.ch/migration-covid-en

Film: link do filmu objaśniającego Aplikacja mobilna SwissCovid (w języku niemieckim, francuskim, włoskim, retoromańskim, angielskim, albańskim, serbskim, portugalskim, hiszpańskim): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid

5.2 Co zrobić, jeśli aplikacja SwissCovid powiadomi mnie, że istnieje możliwość zakażenia? N

Proszę stosować się do zaleceń zawartych w aplikacji:

- Chronić swoje otoczenie poprzez unikanie kontaktu osobistego do 10 dni po ewentualnym zakażeniu. Aplikacja SwissCovid App poinformuje Państwa, ile dni jeszcze pozostało.
- Zadzwoń na infolinię SwissCovid, aby uzyskać porady na temat możliwości wykonania bezpłatnego testu oraz odpowiedzi na pytania dotyczące unikania kontaktu. Numer telefonu można znaleźć w aplikacji.

W razie wystąpienia objawów Covid-19 należy natychmiast wykonać test (patrz pytanie → Jakie objawy występują po zakażeniu nowym koronawirusem?).

6. Maseczki

W Szwajcarii maseczki są obowiązkowe w wielu miejscach (patrz poniższe pytanie → Gdzie noszenie maseczki jest obowiązkowe?).

Ogólnie rzecz biorąc: należy nosić maseczkę, jeśli jest się poza domem i nie można przez cały czas utrzymywać bezpiecznej odległości od innych osób. Maseczka musi zawsze zakrywać nos i usta.

Noszenie maseczki w miejscach publicznych ma na celu przede wszystkim ochronę innych osób. Zainfekowana osoba może zarażać na dwa dni przed pojawieniem się objawów, nawet o tym nie wiedząc. Jeżeli więc w zamkniętej przestrzeni wszyscy noszą maseczki, każdy jest chroniony przez innych. Noszenie maseczki nie gwarantuje 100% ochrony, ale spowalnia rozprzestrzenianie się nowego koronawirusa.

6.1 Gdzie noszenie maseczki jest obowiązkowe?

- **Maseczki są obowiązkowe w środkach transportu publicznego i w samolotach:** maseczkę należy nosić w następujących środkach transportu oraz w następujących obszarach transportu publicznego:
 - pociąg, tramwaj, autobus
 - kolejki górskie i linowe
 - statek
 - samolot (wszystkie loty regularne i czarterowe, które startują lub lądują w Szwajcarii)
 - na peronach, przystankach tramwajowych i autobusowych, nawet jeśli obszary te znajdują się na zewnątrz
 - na stacjach kolejowych, lotniskach i w innych w strefach dostępu do transportu publicznego, nawet jeśli obszary te znajdują się na zewnątrz

- **Obowiązek noszenia maseczki w obszarach publicznych w całej Szwajcarii:** maseczki są obowiązkowe we wszystkich ogólnodostępnych obszarach zakładów i obiektów. Dotyczy to zarówno pomieszczeń, jak i terenów zewnętrznych. Są to przykładowo:
 - sklepy, centra handlowe, banki i urzędy pocztowe
 - muzea, biblioteki, kina, teatry i sale koncertowe
 - ogrody zoologiczne i botaniczne oraz parki zwierząt
 - restauracje, bary, salony gier i hotele (z wyjątkiem pokoi hotelowych)
 - wejścia i szatnie basenów, obiektów sportowych i centrów fitness
 - placówki opieki zdrowotnej, gabinety lekarskie i ogólnie dostępne miejsca w szpitalach oraz domach opieki
 - kościoły i instytucje religijne
 - placówki socjalne, poradnie i pomieszczenia socjalne
 - obszary administracji publicznej dostępne dla społeczeństwa, takie jak opieka społeczna, sądy i pomieszczenia publiczne, w których spotykają się parlamenty lub zgromadzenia lokalne
 - rynki, łącznie z jarmarkami świątecznymi
- **Obowiązek noszenia maseczek w miejscach publicznych:** w obszarach ogólnodostępnych, w tym na ulicach, chodnikach, w parkach i na placach zabaw, obowiązek noszenia masek istnieje w następujących miejscach:
 - W ruchliwych strefach pieszych w centrach miast i wsi.
 - Wszędzie tam, gdzie jest tak wiele osób, że nie można utrzymać odległości 1,5 metra od innych. Dotyczy to również sytuacji, gdy po drodze spotykają Państwo przyjaciół lub znajomych i nie mogą zachować bezpiecznej odległości.
- **Obowiązek noszenia maseczki w pracy we wszystkich pomieszczeniach:** podczas pracy trzeba nosić maseczkę we wszystkich pomieszczeniach. Wyjątek stanowi praca w oddzielnym pomieszczeniu lub zachowanie odległości 1,5 metra od innych osób. To samo dotyczy osób, które ze względów bezpieczeństwa nie mogą nosić maseczki.
- **Obowiązek stosowania maseczek w szkołach średnich II stopnia:** w szkołach średnich II stopnia, takich jak gimnazja, szkoły zawodowe i średnie szkoły techniczne, maseczki są obowiązkowe. Młodzież, nauczyciele i inni pracownicy muszą nosić maseczki. Maseczki są obowiązkowe podczas lekcji oraz na całym terenie szkoły.

6.2 Czy istnieją wyjątki od obowiązku noszenia maseczki dotyczące małych dzieci i innych osób?

Z obowiązku noszenia maseczki zwolnione są dzieci poniżej dwunastego roku życia. Obowiązek nie dotyczy również osób, które nie mogą nosić maseczki ze szczególnych powodów, przede wszystkim ze względów zdrowotnych.

6.3 Co zrobić, jeśli nie mam maseczki? Czy mogę w takim przypadku zasłonić usta i nos szalem lub chustką?

Nie, szalem ani chustką nie można zastąpić maseczki. Szalik nie zapewnia dostatecznej ochrony przed zakażeniem i nie chroni wystarczająco innych osób. Należy nosić maseczkę higieniczną lub inną maseczkę tekstylną pochodzącą z produkcji przemysłowej.

7. Zgromadzenia, imprezy i zajęcia rekreacyjne

Opisane tu obowiązki i zakazy mają zastosowanie w całej Szwajcarii. W niektórych kantonach obowiązują bardziej rygorystyczne zasady.

7.1 Jakie zgromadzenia są zabronione?

Spontaniczne zgromadzenia powyżej 15 osób w miejscach publicznych są zabronione. Przestrzenie publiczne to przykładowo place, ścieżki spacerowe i parki.

7.2 Jakie zasady mają zastosowanie do imprez publicznych i prywatnych?

Prywatne imprezy w gronie przyjaciół i rodziny (które nie odbywają się w miejscach ogólnodostępnych, tylko np. w domu) z udziałem więcej niż **10 osób** są zabronione. W miarę możliwości należy unikać imprez prywatnych.

Organizowanie imprez z udziałem **więcej niż 50 osób** jest zabronione. Dotyczy to wszystkich wydarzeń sportowych, kulturalnych i innych, z wyjątkiem zgromadzeń parlamentarnych i gminnych. Nadal możliwe są również demonstracje polityczne, a także zbieranie podpisów pod referendum i inicjatywami – jak dotychczas przy zastosowaniu niezbędnych zabezpieczeń.

7.3 Jakie zasady mają zastosowanie do aktywności sportowej i rekreacji kulturalnej?

Zajęcia sportowe i kulturalne w pomieszczeniach zamkniętych są dozwolone dla maksymalnie 15 osób, pod warunkiem zachowania odpowiedniego dystansu i noszenia maseczek. Można zrezygnować z maseczek, jeśli jest wystarczająca ilość miejsca, na przykład w halach tenisowych lub dużych salach. Na wolnym powietrzu należy tylko zachować odpowiednią odległość. Sporty kontaktowe są zabronione. Przepisy te nie dotyczą dzieci poniżej 16 roku życia.

W sferze zawodowej sportu i kultury dozwolone są treningi i zawody oraz próby i występy. Ponieważ poprzez śpiew emituje się szczególnie dużą ilość kropelek, imprezy z udziałem chórów amatorskich są zabronione, chóry zawodowe mogą odbywać próby.

7.4 Jakie zasady obowiązują dla barów i restauracji?

- Grupa gości przy jednym stole może liczyć maksymalnie 4 osoby. Wyjątkiem są rodzice z dziećmi.
- Obowiązują godziny zamknięcia od 23.00 do 06.00.
- Obowiązkowe zajmowanie miejsc siedzących w restauracjach i barach: napoje i jedzenie wolno spożywać tylko na siedząco.

7.5 Jakie zasady obowiązują dla dyskotek i lokali tanecznych?

Prowadzenie dyskotek i klubów tanecznych oraz organizowanie imprez tanecznych jest zabronione.

8. Home Office

W miarę możliwości należy pracować z domu. Pozwoli to ograniczyć kontakty, a tym samym rozprzestrzenianie się wirusa.

W przypadku pracowników, którzy nie mogą pracować z domu, zastosowanie ma Kodeks Pracy: pracodawca jest zobowiązany do podjęcia odpowiednich środków w celu ochrony zdrowia pracowników.

9. Podróże / wjazd do Szwajcarii

9.1 O czym należy pamiętać przy wjeździe do Szwajcarii z zagranicy? Jakie zasady obowiązują przy wjeździe do Szwajcarii?

Od 6 lipca 2020 roku po wjeździe do kraju z określonych obszarów mają Państwo obowiązek odbyć 10-dniową kwarantannę w Szwajcarii.

Lista państw lub obszarów o podwyższonym ryzyku zakażenia koronawirusem, kantonalnych danych kontaktowych i wyjątków od obowiązku kwarantanny znajduje się tutaj: www.bag.admin.ch/einreise

W związku z sytuacją epidemiczną wykaz ten jest regularnie aktualizowany. Negatywny wynik testu nie powoduje zniesienia kwarantanny.

W ciągu dwóch dni należy zgłosić wjazd do kraju we [właściwym organie kantonalnym](#) i postępować zgodnie z instrukcjami tego organu: www.bag.admin.ch/einreise#1759131064

Każdy, kto uchyla się od kwarantanny lub nie wywiązuje się z obowiązku zgłoszenia, popełnia wykroczenie na mocy Ustawy o epidemiach i zostanie ukarany grzywną w wysokości do 10 000 CHF.

W przypadku pytań dotyczących kwarantanny prosimy o kontakt z Infolinią BAG dla osób wjeżdżających do Szwajcarii: +41 58 464 44 88 (codziennie od godziny 6:00 do 23:00).



Mogą Państwo zeskanować ten kod QR za pomocą telefonu komórkowego, aby przejść bezpośrednio do strony www.bag.admin.ch/einreise.

10. Gdzie znajdę pomoc

10.1 Gdzie mogę znaleźć więcej informacji w moim języku?

Na platformie internetowej migesplus.ch można znaleźć wiele innych rzetelnych informacji na temat Covid-19, a także na inne tematy związane ze zdrowiem:

www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19

10.2 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.

10.3 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 higieny i postępowania.

10.4 Martwią się Państwo lub chcą Państwo z kimś porozmawiać?

Niezbędne informacje można znaleźć tutaj:

- Na stronie internetowej www.dureschnufe.ch (niemiecki) / www.santepsy.ch (francuski) / www.salutepsi.ch (włoski)
- Konsultacja telefoniczna pod numerem 143 (Die Dargebotene Hand)

10.5 Czują się Państwo zagrożeni w domu? Potrzebują Państwo pomocy lub ochrony?

- Numery telefonów i adresy e-mail, pod którymi można skorzystać z anonimowego doradztwa i ochrony w całej Szwajcarii, znajdą Państwo na stronach www.opferhilfe-schweiz.ch (niemiecki) / www.aide-aux-victimes.ch (francuski) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (włoski)
- W **nagłych wypadkach** należy dzwonić na policję: numer telefonu **117**

Inne ważne numery telefonów:

- **Pogotowie ratunkowe** (ambulatorium) **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.
- Jeśli **nie mają Państwo lekarza rodzinnego**: **Medgate** pozostaje do Państwa dyspozycji pod numerem **0844 844 911** codziennie, również w nocy.

11. Dodatkowe informacje

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (niemiecki, francuski, włoski, angielski)