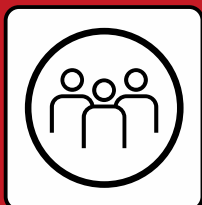


**TAKTO SA  
CHRÁNIME.**

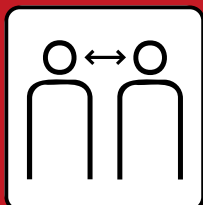


Aktualizované 3. 12. 2020

# ZASTAVME KORONU



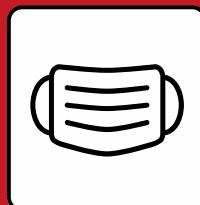
Menej  
sa stretávať s  
ľuďmi.



Dodržiavať  
odstup.



Nosiť rúško, ak  
nie je možné  
dodržiavať  
odstup.



Povinnosť nosiť  
rúško  
vo verejne  
prístupných  
vonkajších  
a vnútorných  
priestoroch  
a vo verejnej  
doprave.



Ak to je možné,  
pracovať  
z domu.



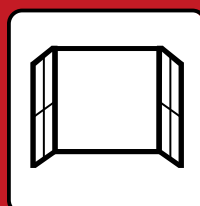
Dôkladne  
si umývať ruky.



Kašľať  
a kýchať  
do vreckovky  
alebo ohybu  
lakt'a.



Vyhýbať sa  
podávaniu rúk.



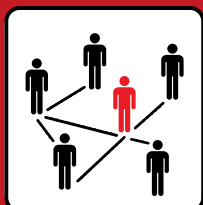
Viacrát za deň  
vetrať.



Zakazujú sa  
spontánne  
zhromaždenia  
viac než 15 osôb  
vo verejnom  
priestore.



Pri príznakoch sa  
ihneď dať  
testovať a zostať  
doma.



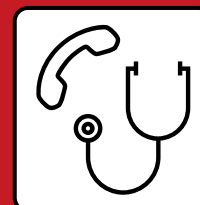
Pre spätné  
vysledovanie  
nechať vždy  
úplné kontaktné  
údaje.



Na prerušenie  
reťazcov infekcie:  
stiahnuť si a  
aktivovať  
aplikáciu  
SwissCovid.



Pri pozitívnom  
výsledku testu:  
izolácia. Pri  
kontakte s  
pozitívne  
testovanou  
osobou:  
karanténa.



K lekárovi alebo  
na pohotovosť  
ísť len po  
telefonickom  
ohlásení.

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

V niektorých kantónoch platia prísnejšie pravidlá














Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH

Swiss Confederation

Slowakisch / slovaque / slovacco / slovenčina

<b>Najčastejšie otázky a odpovede týkajúce sa nového koronavírusu</b>	<b>4</b>
<b>1. Infekcia a riziká</b>	<b>5</b>
1.1 Prečo sú tieto pravidlá hygieny a správania natoľko dôležité?	5
1.2 Kto je obzvlášť ohrozený? 	5
1.3 Patrite k obzvlášť ohrozeným osobám? Takto sa môžete chrániť. 	5
1.4 Ak ste tehotná, je možné, že ste mimoriadne ohrozená tým, že ťažko ochoriete na Covid-19. Na čo musíte dbať? 	6
1.5 Ako sa nový koronavírus prenáša?	6
1.6 Aké je časové rozpätie medzi nakazením a prepuknutím ochorenia? A odkedy je človek infekčný ?	7
<b>2. Príznaky, diagnóza a liečba</b>	<b>7</b>
2.1 Akými príznakmi sa prejavuje ochorenie novým koronavírusom?	7
2.2 Ako sa mám správať, ak mám príznaky Covid-19? 	8
2.3 Čo sú kontrolné otázky o koronavírusu?	8
2.4 Moje dieťa mladšie ako 12 rokov má príznaky ochorenia. Čo máme robiť? Môže ísť do školy alebo do opatrovateľského zariadenia? 	9
2.5 Ako sa lieči ochorenie novým koronavírusom?	9
2.6 Máte ťažkosti, pocit, že ste chorý/á, alebo príznaky, ktoré nesúvisia s novým koronavírusom?	10
<b>3. Testy</b>	<b>10</b>
3.1 Kedy sa musím nechať testovať na nový koronavírus? 	10
3.2 Kde sa môžem dať testovať? 	10
3.3 V ktorých prípadoch hradí spolková vláda náklady na PCR test alebo antigénový rýchlotest? 	10
<b>4. Sledovanie kontaktov, izolácia a karanténa</b>	<b>11</b>
4.1 Čo znamená izolácia a karanténa? Prečo sú tieto dve opatrenia také dôležité? 	11
4.2 Čo je sledovanie kontaktov? 	11
4.3 Čo máte robiť, ak ste boli v kontakte s osobou infikovanou koronavírusom? 	12

4.4	Môžem počas karantény občas ísť von, prejsť sa, nadýchať sa čerstvého vzduchu alebo si niečo vybaviť?	13
<b>5.</b>	<b>Aplikácia SwissCovid <span style="color: green; font-weight: normal;">N</span></b>	<b>13</b>
5.1	Ako funguje v aplikácii SwissCovid rozpoznávanie stretnutí s inými používateľmi? <span style="color: green; font-weight: normal;">N</span>	13
5.2	Čo mám robiť, keď aplikácia SwissCovid upozorní, že existuje možnosť nákazy?	14
<b>6.</b>	<b>Rúška</b>	<b>14</b>
6.1	Kde platí povinnosť nosiť rúško?	14
6.2	Existujú výnimky z povinnosti nosiť rúško pre malé deti či iné osoby?	15
6.3	Ak nemám rúško, môžem si tvár a nos prekryť šálom alebo šatkou?	15
<b>7.</b>	<b>Zhromaždenia, podujatia a voľnočasové aktivity</b>	<b>15</b>
7.1	Ktoré zhromaždenia sú zakázané?	15
7.2	Aké pravidlá platia pre verejné a súkromné podujatia?	16
7.3	Aké pravidlá platia pre športové a kultúrne voľnočasové aktivity?	16
7.4	Aké pravidlá platia pre bary a reštaurácie?	16
7.5	Aké pravidlá platia pre diskotéky a tanečné podniky?	16
<b>8.</b>	<b>Práca z domu</b>	<b>16</b>
<b>9.</b>	<b>Cestovanie/pricestovanie do Švajčiarska</b>	<b>17</b>
9.1	Na čo mám dbať, ak pricestujem do Švajčiarska zo zahraničia? Aké pravidlá platia pri vstupe do Švajčiarska?	17
<b>10.</b>	<b>Ako získať pomoc</b>	<b>17</b>
10.1	Kde môžem získať viac informácií v mojom rodnom jazyku?	17
10.2	Čo môžem robiť, ak sa v nemocnici nehovorí mojím jazykom a nikto mi nerozumie?	17
10.3	Musíte zostať doma a potrebujete potraviny alebo lieky? Alebo chcete niekomu pomôcť?	17
10.4	Robíte si starosti alebo sa potrebujete s niekým porozprávať?	18
10.5	Cítite sa doma v ohrození? Potrebujete pomoc alebo ochranu?	18
<b>11.</b>	<b>Ďalšie informácie</b>	<b>18</b>

# Najčastejšie otázky a odpovede týkajúce sa nového koronavírusu

Koncom roka 2019 sa objavilo nové, veľmi nákazlivé ochorenie. Volá sa „Covid-19“. Ochorenie spôsobuje nový koronavírus, ktorý sa za krátky čas rozšíril do celého sveta. V tomto informačnom prehľade Spolkového úradu pre zdravie (BAG) nájdete odpovede na najčastejšie otázky o novom koronavíruse.

Infekcia novým koronavírusom môže mať závažné následky. Niektorí ľudia na toto ochorenie zomierajú. Preto je dôležité, aby sa všetci pred novým koronavírusom chránili.

**Dôležitá je osobná zodpovednosť:** Pred nakazením sa najlepšie ochránite tak, že budete dodržiavať pravidlá hygieny a správania, ktoré sú uvedené na úvodnej strane tohto dokumentu a zobrazené na plagátoch Spolkového úradu pre zdravie. Medzi tieto opatrenia patria: pravidelne si umývať ruky a dodržiavať odstup.

## Aktuálne povinnosti a zákazy:

- Rozsiahla povinnosť nosiť rúško:
  - povinnosť nosiť rúško v rušných centrách miest a dedín, vo verejne prístupných vnútorných a vonkajších oblastiach zariadení a podnikov;
  - povinnosť nosiť rúško v oblastiach verejnej dopravy: v prostriedkoch verejnej dopravy, lietadlách, na staniciach, zastávkach a letiskách;
  - povinnosť nosiť rúško pre všetky stredné školy a odborné učilištia (napr. gymnáziá, učilištia a stredné odborné školy);
  - povinnosť nosiť rúško platí pre prácu vnútri, s výnimkou vlastného pracoviska, pokiaľ je možné dodržať odporúčaný odstup;
- Obmedzenie týkajúce sa podujatí a zhromaždení (poznámka: do počtu účastníkov sa zahŕňajú aj deti);
  - zákaz súkromných podujatí s účasťou viac ako 10 osôb;
  - zákaz verejných podujatí s účasťou viac ako 50 osôb;
  - zákaz spontánnych zhromaždení s účasťou viac ako 15 osôb vo verejnom priestore.
- Pravidlá pre reštaurácie a bary:
  - povinnosť sedieť v reštauráciách a baroch na mieste: nápoje a pokrmy sa môžu konzumovať len posediačky;
  - v reštauráciách najviac štyri osoby pri jednom stole (výnimkou sú rodičia s deťmi);
  - prevádzka klubov, diskoték a tanečných podnikov je zakázaná;
  - reštaurácie a bary sú od 23.00 do 06.00 zatvorené.
- Pravidlá pre šport a kultúru:
  - šport vo voľnom čase: zákaz aktivít s účasťou viac než 15 osôb, zákaz kontaktných športov, vo vnútorných priestoroch platí povinnosť nosiť rúško a dodržiavať odstup, vonku buď nosiť rúško, alebo dodržiavať odstup; deti s povinnou školskou dochádzkou môžu naďalej športovať bez obmedzenia;
  - kultúra (hudba, divadlo, tanec a pod.) ak je vykonávaná amatérmi, aktivity s účasťou max. do 15 osôb sú povolené pri dodržiavaní povinnosti nosiť rúško a pravidiel dodržiavania odstup; ak je vykonávaná profesionálmi: skúšky a vystúpenia sú povolené;
  - vystúpenia zborov sú zakázané, skúšky sú povolené len v profesionálnych zboroch.
- Diaľkové vzdelávanie na univerzitách a vysokých školách
- Pokiaľ to je možné, pracujte z domu.
- Povinnosť karantény pre osoby, ktoré pricestovali.

Poznámka: V niektorých kantónoch platia prísnejšie pravidlá.

# 1. Infekcia a riziká

## 1.1 Prečo sú tieto pravidlá hygieny a správania natoľko dôležité?

U nového koronavírusu ide o nový vírus, proti ktorému ešte ľudia nemajú **imunitu (obranyschopnosť)**. **Môže dôjsť k mnohým prípadom infekcie a ochorenia**. Preto musíme šírenie nového koronavírusu pokiaľ možno spomaliť. Musíme chrániť najmä osoby s vyšším rizikom, ktorým hrozí ťažký priebeh ochorenia (pozri nasledujúcu otázku → [Kto je obzvlášť ohrozený?](#) **N**).

## 1.2 Kto je obzvlášť ohrozený? **N**

Najviac sú ohrození:

- **staršie osoby** (Riziko ťažkého priebehu choroby pri nákaze novým koronavírusom stúpa s pribúdajúcim vekom. Od veku 50 rokov sa zvyšuje aj miera hospitalizácií. Aj predchádzajúce ochorenia toto riziko značne zvyšujú.);
- **tehotné ženy**.
- **dospelí s týmito ochoreniami:**
  - vysoký krvný tlak;
  - srdcovo-cievne ochorenia;
  - cukrovka;
  - chronické ochorenia dýchacích ciest;
  - rakovina;
  - ochorenia a typy liečby, ktoré oslabujú imunitný systém;
  - silná nadváha (obezita, BMI 40 a viac).

Ak nie ste si istý/á, či patríte k obzvlášť ohrozeným osobám, obráťte sa na svojho lekára.

Keď budeme všetci dodržiavať pravidlá hygieny a správania, môžeme lepšie ochrániť nielen tieto osoby. Prispievame tým aj k tomu, aby ľudia so závažnými ochoreniami dostali v zdravotníckych zariadeniach dobrú starostlivosť. Na jednotkách intenzívnej starostlivosti je totiž obmedzený počet ošetrovní a dýchacích prístrojov.

## 1.3 Patríte k obzvlášť ohrozeným osobám? Takto sa môžete chrániť. **N**

Pred nákazou sa najlepšie budete chrániť tak, keď budete dôsledne dodržiavať pravidlá hygieny a správania. Platia tieto odporúčania:

- Pravidelne si dôkladne umývajte ruky mydlom.
- Dodržiavajte odstup od ostatných (najmenej 1,5 metra).
- Dodržiavajte povinnosť nosiť rúško. Noste rúško, ak nemôžete dodržiavať odstup 1,5 metra.
- Pravidlá hygieny a správania dodržiavajte aj vtedy, keď sa stretnete s priateľmi alebo rodinou. Napríklad pri naberaní jedla sa nedotýkajte toho istého príboru a nepite z toho istého pohára a pod.
- Vyhýbajte sa väčším zhromaždeniam ľudí. Vyhýbajte sa najvyťaženejším časom na miestach, kde sa vyskytuje veľa ľudí (napríklad špička vo verejnej doprave alebo na staniciach, sobotné nákupy).

Máte niektorý alebo viacero príznakov ochorenia (pozri otázku → [Akými príznakmi sa prejavuje ochorenie novým koronavírusom?](#)) **V tom prípade ihneď zavolajte svojmu lekárovi alebo do nemocnice a**

**dajte sa otestovať. I keď je práve víkend.** Opíšte svoje príznaky a povedzte, že patríte k obzvlášť ohrozeným osobám.

#### 1.4 Ak ste tehotná, je možné, že ste mimoriadne ohrozená tým, že ťažko ochoriete na Covid-19. Na čo musíte dbať? N

Ak ste tehotná, mali by ste sa pokiaľ možno chrániť pred infekciou novým koronavírusom. Preto vám odporúčame dodržiavať naše odporúčania pre obzvlášť ohrozené osoby (pozri predchádzajúcu odpoveď → Patríte k obzvlášť ohrozeným osobám? Takto sa môžete chrániť. N).

Na pracovisku je váš zamestnávateľ na základe nariadenia o ochrane matiek povinný zabezpečiť, aby ste ako tehotná žena bola čo najlepšie chránená pred nákazou novým koronavírusom. Pokiaľ to nie je možné, musí vám zamestnávateľ ponúknuť alternatívy. Ak nie je možné pokračovať vo výkone práce, môže vám váš gynekológ vystaviť zákaz činnosti (Beschäftigungsverbot).

Ak ste tehotná, podľa nových poznatkov by mohlo ochorenie novým koronavírusom viesť k vážnemu priebehu ochorenia, najmä vtedy, ak máte napríklad nadváhu, ste vo vyššom veku alebo trpíte urči-tými chorobami. V súčasnosti je mnoho otázok v súvislosti s tehotenstvom a ochorením Covid-19 stále nezodpovedaných. Matka a dieťa by sa však mali preventívne mimoriadne chrániť.

Ak sa u vás vyskytnú príznaky ochorenia, ihneď zatelefonujte svojmu gynekológovi, aby ste prebrali potrebné kroky, a dajte sa otestovať.

#### 1.5 Ako sa nový koronavírus prenáša?

**Vírus sa najčastejšie prenáša pri blízkom a dlhšom kontakte:** Ak máte odstup od infikovanej osoby menší než 1,5 metra a bez ochrany (ochrana: napr. ak majú obe osoby nasadené rúška). Čím dlhší a bližší kontakt máte, tým pravdepodobnejšie sa nakazíte.

Nový koronavírus sa môže prenášať takto:

- **Kvapôčkami a aerosólmi:** Keď infikovaný človek dýcha, rozpráva, kýchne si alebo zakašle, môžu sa kvapôčky, ktoré obsahujú vírusy, dostať priamo na sliznice nosa, úst alebo očí iného človeka, ktorý je v bezprostrednej blízkosti (<1,5 m).
- Prenos najjemnejšími kvapôčkami (aerosólmi) na väčšie vzdialenosti je možný, ale nevyskytuje sa často. Tento spôsob prenosu môže zohrávať úlohu predovšetkým pri činnostiach, ktoré si vyžadujú intenzívnejšie dýchanie. Dochádza k tomu napríklad pri fyzickej práci, športe, hlasnom rozprávaní a spievaní. To isté platí pri dlhšom pobyte v zle vetraných alebo nevetraných, predovšetkým malých priestoroch.
- **Prostredníctvom povrchov a rúk:** Keď infikované osoby kašľú alebo kýchajú, infekčné kvapôčky sa im dostanú na ruky alebo na blízke povrchy. Ďalšia osoba sa môže nakaziť, keď sa jej tieto kvapôčky dostanú na ruky a následne sa dotkne úst, nosa alebo očí.

## 1.6 Aké je časové rozpätie medzi nakazením a prepuknutím ochorenia? A odkedy je človek infekčný ? N

„Inkubačná doba“ nového koronavírusu, teda doba medzi infekciou a objavením sa prvých príznakov, je zvyčajne 5 dní. Môže však trvať až 14 dní.

Ak človek ochorie v dôsledku nového koronavírusu, je infekčný už dlhšie:

- **Začiatok obdobia, kedy je človek nákazlivý:** 2 dni pred prejavom príznakov. To znamená, že môžete nakaziť ďalších ľudí už predtým, ako si všimnete, že ste chorý/á.
- **V období, keď sa prejavujú príznaky. Vtedy je človek obzvlášť infekčný.**
- **Koniec obdobia, kedy je človek nákazlivý:** Pri miernom priebehu „infekčnosť“ prudko klesá 10 dní po prvom prejavení príznakov. Preto platí všeobecné pravidlo: Obdobie, kedy je človek nákazlivý, sa končí 10 dní po prvom prejavení príznakov. Pri závažnom priebehu ochorenia však existujú náznaky, že chorá osoba môže byť nákazlivá dlhšie.

Počas celého obdobia je dôležité: Dodržiavajte odstup od ostatných 1,5 metra a dodržiavajte pravidlá hygieny a správania.

## 2. Príznaky, diagnóza a liečba

### 2.1 Akými príznakmi sa prejavuje ochorenie novým koronavírusom?

Príznaky ochorenia Covid-19:

Často sa vyskytujú tieto príznaky:

- bolesť v krku;
- kašeľ (najčastejšie suchý);
- dýchavičnosť;
- bolesti na hrudi;
- horúčka;
- náhla strata čuchu a/alebo chuti.

Okrem toho sa môžu vyskytnúť tieto príznaky:

- bolesť hlavy;
- celková slabosť, nevoľnosť;
- bolesť svalov;
- nádcha;
- žalúdočné a črevné prejavy (nevoľnosť, vracanie, hnačka, bolesti brucha);
- vyrážka.

Príznaky Covid-19 sú rôzne silné, môžu byť len mierne. Možné sú aj komplikácie, napríklad zápal pľúc.

Pokiaľ máte niektoré z príznakov Covid-19, možno ste ochoreli v dôsledku koronavírusu. V takom prípade sa dajte ihneď otestovať a dôsledne dodržiavajte pokyny uvedené v odpovedi na nasledujúcu otázku (→ Ako sa mám správať, ak mám príznaky Covid-19? **N**)

## 2.2 Ako sa mám správať, ak mám príznaky Covid-19? **N**

Pokiaľ máte niektoré z častých príznakov Covid-19, možno ste ochoreli v dôsledku koronavírusu. V takom prípade dôsledne dodržujte tieto pokyny:

- **Obmedzenie kontaktov:** Zostaňte doma a vyhýbajte sa akémukoľvek kontaktu s inými ľuďmi.
- **Testovanie:** Ihneď sa dajte otestovať. (pozri otázku → [Kde sa môžem dať testovať?](#) **N**)
- **Kým budete mať výsledok testu:** Zostaňte doma a dodržiavajte pokyny týkajúce sa izolácie ([www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)). Kým dostanete výsledok testu, vyhýbajte sa akémukoľvek kontaktu s inými ľuďmi.

Ak si nie ste istý/á, ako máte postupovať:

- **Odporúčanie testovania:** Odpovedzte na kontrolné otázky o koronavírusu ([check.bag-coronavirus.ch](http://check.bag-coronavirus.ch)) alebo zatelefonujte svojmu lekárovi. Čo najlepšie odpovedzte na všetky kontrolné otázky online alebo telefonicky. Nakoniec dostanete odporúčanie, ako konať, prípadne pokyny, aby ste sa nechali otestovať. Nechajte sa ihneď otestovať, ak vám to bolo odporúčané na základe kontrolných otázok o koronavírusu alebo lekárom, a potom zostaňte doma, až kým nebudú k dispozícii výsledky testu.
- Ak vám nebolo odporúčané testovanie: Berte svoje ťažkosti a príznaky vážne, aj keď pravdepodobne nesúvisia s novým koronavírusom. Ak to je potrebné, zatelefonujte svojmu lekárovi. Ostaňte doma 24 hodín po odznení príznakov. Toto odporúčanie platí aj pri chorobách dýchacích ciest, ako je chrípka.

**Ak patríte k obzvlášť ohrozeným osobám: Pri niektorom alebo viacerých príznakoch Covid-19 ihneď zatelefonujte svojmu lekárovi alebo do nemocnice (aj cez víkend) a nechajte sa otestovať.**

## 2.3 Čo sú kontrolné otázky o koronavírusu?

Odpovedzte na **kontrolné otázky týkajúce sa koronavírusu** na adrese [www.check.bag-coronavirus.ch/screening](http://www.check.bag-coronavirus.ch/screening) a od Spolkového úradu pre zdravie dostanete odporúčanie, čo máte robiť (v nemeckom, vo francúzskom, v talianskom a anglickom jazyku).

Na webovom sídle kantónu Vaud na adrese [www.coronavirus.unisante.ch/evaluation](http://www.coronavirus.unisante.ch/evaluation) nájdete **kontrolné otázky o koronavírusu**.

Kontrolné otázky nenahrádzajú profesionálne lekárske poradenstvo, diagnózu a ošetrovanie. Príznaky opísané v kontrolných otázkach sa môžu vyskytovať aj v súvislosti s inými ochoreniami, ktoré si vyžadujú iný postup.

Pri silných príznakoch, ktoré sa zhoršujú alebo ktoré vás znepokojujú, sa obráťte na svojho lekára. I keď je práve víkend.



## 2.4 Moje dieťa mladšie ako 12 rokov má príznaky ochorenia. Čo máme robiť? Môže ísť do školy alebo do opatrovateľského zariadenia?

Podľa aktuálnych poznatkov sa môžu aj deti nakaziť novým koronavírusom. Deti mladšie ako 12 rokov majú však v porovnaní s mládežou a dospelými menej časté príznaky a prenášajú vírus na iné osoby zriedkavejšie.

### Situácia č. 1: Dieťa blízka kontaktná osoba majú príznaky ochorenia

Vaše dieťa má príznaky Covid-19 a bolo v blízkom kontakte s osobou, ktorá prejavuje príznaky Covid-19 (osoba staršia ako 12 rokov). V tomto prípade závisí ďalší postup od výsledku testu osoby, s ktorou bolo v blízkom kontakte:

- **Ak má blízka kontaktná osoba pozitívny výsledok testu:** Vaše dieťa musí zostať doma a bude testované po dohode s detským lekárom. Detský lekár Vás bude informovať o ďalšom postupe.
- **Ak má blízka kontaktná osoba negatívny výsledok testu:** Vaše dieťa smie ísť do školy alebo do opatrovateľského zariadenia až vtedy, ak je už 24 hodín bez horúčky alebo kašeľ výrazne ustúpil.

### Situácia č. 2: Dieťa s príznakmi, bez kontaktu s chorým pacientom

Vaše dieťa má príznaky Covid-19, ale nebolo v blízkom kontakte s osobou, ktorá má príznaky Covid-19 (osoba staršia ako 12 rokov). V tomto prípade závisí ďalší postup od príznakov a zdravotného stavu Vášho dieťaťa:

- **Vaše dieťa má mierne príznaky prechladnutia** (nádchu a/alebo bolesť hrdla a/alebo mierny kašeľ) **a celkovo dobrý zdravotný stav:** Vaše dieťa smie naďalej navštevovať školu alebo opatrovateľské zariadenie.
- **Vaše dieťa má horúčku a celkovo dobrý zdravotný stav:** Vaše dieťa musí zostať doma. Školu alebo opatrovateľské zariadenie môže navštevovať znova až vtedy, keď už 24 hodín nemalo horúčku. Kontaktujte detského lekára, ak má vaše dieťa horúčku tri dni alebo dlhšie.  
Ak sa u vášho dieťaťa vyskytnú ďalšie príznaky (žalúdočno-črevné ťažkosti, bolesti hlavy, bolesti končatín, strata čuchu a/alebo chuti), konzultujte ďalší postup s detským lekárom.
- **Vaše dieťa má silný kašeľ a celkovo dobrý zdravotný stav:** Vaše dieťa musí zostať doma. Školu alebo opatrovateľské zariadenie môže začať znova navštevovať až vtedy, keď kašeľ do troch dní výrazne ustúpil. Kontaktujte detského lekára, ak má vaše dieťa silný kašeľ dlhšie ako tri dni.  
Ak sa u vášho dieťaťa vyskytnú ďalšie príznaky (žalúdočno-črevné ťažkosti, bolesti hlavy, bolesti končatín, strata čuchu a/alebo chuti), konzultujte ďalší postup s detským lekárom.
- **Vaše dieťa má horúčku alebo silný kašeľ a/alebo celkovo zlý zdravotný stav:** Kontaktujte priamo detského lekára a konzultujte ďalší postup.

Prehľad postupu pri výskyte príznakov choroby a prechladnutia u detí v materskej a základnej škole nájdete v letáku pre rodičov Deutschschweizer Volksschulämter-Konferenz (DVK): [www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten](http://www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten) (v týchto jazykoch: nemčina, francúzština, taliančina, angličtina, bosniančina/chorvátčina/srbčina, portugalčina, španielčina, albánčina, arabčina, tamilčina, tigrina a turečtina)

## 2.5 Ako sa lieči ochorenie novým koronavírusom?

Zatiaľ neexistuje konkrétna liečba na ochorenia koronavírusmi. Liečba je obmedzená na zmierňovanie príznakov. Pacienti sa izolujú, aby sa chránili ďalšie osoby. Pri ťažkom

priebehu ochorenia je väčšinou potrebná liečba v nemocnici na jednotke intenzívnej starostlivosti. Za určitých okolností si to vyžaduje umelé dýchanie.

## 2.6 Máte ťažkosti, pocit, že ste chorý/á, alebo príznaky, ktoré nesúvisia s novým koronavírusom?

Zdravotné ťažkosti, choroby a príznaky, ktoré a netýkajú nového koronavírusu, sa musia naďalej brať vážne a musia sa liečiť. Požiadajte o pomoc a nečakajte príliš dlho: zatelefonujte svojmu lekárovi.

# 3. Testy

## 3.1 Kedy sa musím nechať testovať na nový koronavírus? N

Pokiaľ máte niektoré z príznakov Covid-19, nechajte sa ihneď otestovať. Aktuálne platí: Všetci s príznakmi ochorenia Covid-19 by sa mali ihneď nechať testovať. Cieľom tejto stratégie je identifikovať všetky infekcie, pokiaľ to je možné. Je to jediný spôsob, ako cielene prerušiť reťazce infekcie. Je to zásadné na zvládnutie epidémie.

Ak si nie ste istý/á, ako máte postupovať: Zostaňte doma, odpovedzte na kontrolné otázky o koronavírusu ([check.bag-coronavirus.ch](http://check.bag-coronavirus.ch)) alebo zatelefonujte svojmu lekárovi. Čo najlepšie odpovedzte na všetky kontrolné otázky online alebo telefonicky. Nakoniec dostanete odporúčanie, ako konať, prípadne pokyny, aby ste sa nechali otestovať. Nechajte sa ihneď otestovať, ak vám to bolo odporúčané na základe kontrolných otázok o koronavírusu alebo lekárom, a potom zostaňte doma, až kým nebudú k dispozícii výsledky testu.

## 3.2 Kde sa môžem dať testovať? N

Testy vykonávajú lekári, nemocnice alebo špeciálne určené testovacie strediská, prípadne lekárne (len antigénové rýchlotesty)

Na internetovej stránke BAG „koronavírus: testovanie“ nájdete zoznam odkazov na jednotlivé testovacie miesta v kantónoch: [www.bag.admin.ch/testing](http://www.bag.admin.ch/testing)

## 3.3 V ktorých prípadoch hradí spolková vláda náklady na PCR test alebo antigénový rýchlotest? N

Vláda preberá náklady na PCR testy (molekulárny PCR test) aj na antigénové rýchlotesty, ak je splnené niektoré z týchto kritérií:

- Máte príznaky, ktoré zodpovedajú Covid-19.
- Z aplikácie SwissCovid dostanete správu, že ste boli v kontakte s infikovanou osobou. Ďalšie informácie získate na stránke o aplikácii SwissCovid a sledovaní kontaktov: [www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en](http://www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en)
- Pracovisko príslušného kantónu alebo lekár vám nariadia test, pretože ste v karanténe z dôvodu blízkeho kontaktu s infikovanou osobou.

Vláda nepreberá náklady na testy v týchto prípadoch:

- Potrebujete negatívny výsledok testu z dôvodu cestovania.
- Test požaduje váš zamestnávateľ.

- Test bol vykonaný v zahraničí.

Ak náklady na testy nepokrýva spolková vláda, odporúčame vám vopred si zistiť výšku nákladov, ktoré sa môžu líšiť.

## 4. Sledovanie kontaktov, izolácia a karanténa

### 4.1 Čo znamená izolácia a karanténa? Prečo sú tieto dve opatrenia také dôležité? N

Izolácia a karanténa sú opatrenia na prerušenie reťazcov infekcie a na zabránenie šíreniu nového koronavírusu. Osoba, u ktorej je potvrdená infekcia alebo u nej existuje podozrenie na infekciu, by mala zostať doma a vyhýbať sa kontaktu s inými ľuďmi. Týmto spôsobom je možné zabrániť čo najväčšiemu počtu nových infekcií. Z toho vyplývajú tieto pravidlá:

Ľudia, ktorí majú pozitívny test na infekciu novým koronavírusom, sa musia izolovať.

Ľudia, u ktorých je pravdepodobnosť, že sú infikovaní novým koronavírusom, musia byť 10 dní v karanténe. Zvýšená pravdepodobnosť infekcie je v týchto prípadoch:

- Po blízkom kontakte s osobou, ktorá bola pozitívne testovaná na nový koronavírus. Tu ide o **karanténu po blízkom kontakte** (skrátene karanténa po kontakte).
- Po pobyte v štáte alebo oblasti so zvýšeným rizikom infekcie. Tu ide o **karanténu pre osoby, ktoré pricestovali** (skrátene cestovná karanténa).

Film: Odkaz na video s vysvetleniami týkajúcimi sa izolácie (nemecky, francúzsky, taliansky, anglicky): [foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation](http://foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation)

Ďalšie informácie o karanténe a izolácii nájdete v Pokynoch k izolácii alebo Pokynoch ku karanténe: [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

### 4.2 Čo je sledovanie kontaktov? N

Sledovanie kontaktov znamená sledovanie kontaktných osôb – sledovanie kontaktov sa používa na nájdenie blízkych kontaktov ľudí infikovaných koronavírusom.

Sledovanie kontaktov sa odporúča u všetkých ľudí, u ktorých bolo laboratórne potvrdené ochorenie Covid-19, alebo u hospitalizovaných ľudí, u ktorých je pravdepodobnosť ochorenia Covid-19. Zodpovedné pracovisko príslušného kantónu zistí osoby v blízkom kontakte a skontaktuje sa s nimi.

Film: Odkaz na video s vysvetleniami týkajúcimi sa sledovania kontaktov (nemecky, francúzsky, taliansky, rétorománsky, anglicky, albánsky, srbsky, portugalsky, španielsky): [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing)

Ak je test na koronavírus pozitívny, začne sa sledovanie kontaktov:

- Orgány príslušného kantónu spolupracujú s infikovanou osobou s cieľom určiť, s kým bola v blízkom kontakte.
- Orgány informujú kontaktné osoby o možnej nákaze a o tom, ako ďalej postupovať.
- I keď títo ľudia nemajú príznaky, musia ísť do karantény. Platí to desať dní po poslednom kontakte s nakažlivou osobou.

- Ak sa počas tohto obdobia nezistí žiadna infekcia, orgány karantény zrušia.

Aplikácia SwissCovid podporuje sledovanie kontaktov: Zisťuje, či sme boli v kontakte s infikovanou osobou. Tak môžeme zastaviť reťazce infekcie. Pozri časť → [Aplikácia SwissCovid](#) N

**Poznámka k súčasnej situácii:** Za sledovanie kontaktov sú zodpovedné kantóny. Kantóny rozhodujú o tom, ako najlepšie využiť svoje zdroje v prípade veľkého počtu prípadov. V súčasnosti je preto možné, že sa zodpovedné pracovisko príslušného kantónu sa vami ihneď neskontaktuje, aby nariadilo izoláciu alebo karantény. **Preto je dôležité, aby ste sa v prípade potreby z vlastnej zodpovednosti izolovali alebo umiestnili do karantény.** A ak ste mali pozitívny test na Covid-19, informujte o tom svoje blízke kontakty.

### 4.3 Čo máte robiť, ak ste boli v kontakte s osobou infikovanou koronavírusom? N

Boli ste v kontakte s osobou, ktorá bola pozitívne testovaná na nový koronavírus? Nasledujúce dni po tomto kontakte môžete byť nakažliví bez toho, aby ste si to uvedomovali. Ako by ste sa teraz mali správať závisí od toho, či osoba, ktorá mala pozitívny test, bola počas kontaktu nakažlivá a či bol kontakt blízky. Odpovedzte na tieto otázky:

Prvá otázka: Bola daná osoba v tomto čase nakažlivá?

Rozhodujúce časové rozpätie: Osoba je nakažlivá od 2 dní pred prvým prejavom príznakov do 10 dní po prvom prejavení príznakov. Pri závažnom priebehu ochorenia môže byť chorá osoba nakažlivá aj dlhšie.

- Ak ste s touto osobou boli v kontakte pred týmto obdobím, je nákaza nepravdepodobná a nemusíte ísť do karantény.
- Ak ste boli v kontakte s pozitívne testovanou osobou v čase, keď bola nakažlivá, odpovedzte na túto druhú otázku:

Druhá otázka: Bol kontakt „blízky“?

„Blízky kontakt“ je osobný kontakt, pri ktorom sa môžete nakaziť. Čím dlhšie ste v kontakte s pozitívne testovanou osobou, tým je pravdepodobnejšie, že dôjde k nákaze. Ak bola k dispozícii nejaká ochrana, napríklad deliaca stena, alebo ak ste obaja mali nasadené rúško, nepovažuje sa to za blízky kontakt.

**Riadte sa týmto základným pravidlom:** Kontakt bol blízky, ak ste mali dlhší čas nedostatočný odstup od inej osoby a nebola prítomná žiadna ochrana. „Dlhší čas“ znamená spolu viac ako 15 minút denne (kumulatívne). „Nedostatočný odstup“ znamená menej ako 1,5 metra.

**Upozorňujeme:** Vírus samozrejme nemá hodinky. 15 minút je preto orientačných. V tesnom priestore (napr. v aute) môže byť kontakt tiež „blízky“, aj keď bol kratší.

#### 4.4 Môžem počas karantény občas ísť von, prejsť sa, nadýchať sa čerstvého vzduchu alebo si niečo vybaviť? N

Nie. Účelom karantény je prerušenie reťazcov prenosu nového koronavírusu. Preto by ste sa počas karantény mali vyhýbať fyzickému kontaktu s inými ľuďmi. To však neznamená, že sú zakázané sociálne kontakty prostredníctvom telefónu alebo videohovorov.

Pre deti platí táto výnimka: Počas karantény môže vaše dieťa ísť na krátky čas von. Je však zakázané, aby vaše dieťa bolo v kontakte s osobami mimo rodiny.

## 5. Aplikácia SwissCovid N



Aplikácia SwissCovid pre mobilné telefóny (Android/iPhone) je oficiálna aplikácia spolkovej vlády na sledovanie kontaktov v prípade infekcie novým koronavírusom.

Prispieva k obmedzeniu šírenia nového koronavírusu. Dopĺňa klasické „sledovanie kontaktov“, teda vysledovanie nových infekcií v kantónoch, a tým pomáha zastaviť reťazce prenosu.

Aplikácia SwissCovid je k dispozícii v obchodoch Apple Store a Google Play:

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

Film: Odkaz na video s vysvetleniami, ako si nainštalovať a aktivovať aplikáciu SwissCovid (nemecky, francúzsky, taliansky, rétorománsky, anglicky, albánsky, srbsky, portugalsky, španielsky): [www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate](http://www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate)

### 5.1 Ako funguje v aplikácii SwissCovid rozpoznávanie stretnutí s inými používateľmi? N

Keď je aplikácia zapnutá, mobilný telefón odosiela náhodné identifikačné kódy (ID) cez Bluetooth. Sú to dlhé, náhodne vytvorené reťazce znakov, ktoré neumožňujú vyvodzovať nijaké závery o osobe alebo zariadení.

Ak sa vedľa seba nachádzajú mobilné telefóny so zapnutou aplikáciou SwissCovid alebo kompatibilnou aplikáciou ProximityTracing, tieto zariadenia si vymieňajú svoje náhodné identifikačné kódy.

Ďalšie informácie nájdete v informačnom prehľade o aplikácii SwissCovid:

[www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

Film: Odkaz na video s vysvetleniami týkajúcimi sa aplikácie SwissCovid (nemecky, francúzsky, taliansky, rétorománsky, anglicky, albánsky, srbsky, portugalsky, španielsky): [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid)

## 5.2 Čo mám robiť, keď aplikácia SwissCovid upozorní, že existuje možnosť nákazy? N

Riadte sa odporúčaniami v aplikácii:

- Chráňte svoje okolie tak, že sa budete vyhýbať osobným kontaktom až 10 dní po možnej nákaze. Aplikácia SwissCovid vás informuje, koľko dní by ste tak mali urobiť.
- Zatelefonujte na infolinku SwissCovid a informujte sa o možnosti bezplatného testu a v súvislosti s otázkami vyhýbania sa kontaktom. Telefónne číslo nájdete v prípade oznámenia v aplikácii.

Nechajte sa ihneď otestovať, ak sa u vás prejavia príznaky Covid-19 (pozri otázku → [Akými príznakmi sa prejavuje ochorenie novým koronavírusom?](#)).

## 6. Rúška

Vo Švajčiarsku platí na mnohých miestach povinnosť nosiť rúško (pozri nasledujúcu otázku → [Kde platí povinnosť nosiť rúško?](#)).

Vo všeobecnosti platí: keď nie ste doma a nemôžete neustále dodržiavať odstup od ostatných, noste rúško. Rúško má nepretržite zakrývať nos a ústa.

Nosenie rúška na verejnosti slúži v prvom rade na ochranu ostatných. Infikovaná osoba môže byť nákazlivá už dva dni predtým, ako sa prejavia príznaky, a bez toho, aby o tom vedela. Ak má teda v malom priestore každý nasadené rúško, každého človeka chrániť ostatní. Nosením rúška sa nezabezpečuje stopercentná ochrana, spomaľuje sa tým však šírenie nového koronavírusu.

### 6.1 Kde platí povinnosť nosiť rúško?

- **Povinnosť nosiť rúško vo verejnej doprave a v lietadle:** v týchto dopravných prostriedkoch a v týchto oblastiach verejnej dopravy musíte nosiť rúško:
  - vlak, električka, autobus;
  - lanovka;
  - loď;
  - lietadlo (všetky linky a charterové lety, ktoré odlietajú zo Švajčiarska alebo tu pristávajú);
  - na nástupištiach, zastávkach električiek a autobusov, i keď sa nachádzajú vonku;
  - na staniciach, letiskách a v iných prístupových oblastiach verejnej dopravy, i keď sa nachádzajú vonku.
- **Povinnosť nosiť rúško vo verejne prístupných oblastiach v celom Švajčiarsku:** vo všetkých verejne prístupných oblastiach podnikov a zariadení platí povinnosť nosiť rúško. Týka sa to vnútorných aj vonkajších oblastí. Medzi tieto priestory patria:
  - obchody, nákupné centrá, banky a pošty;
  - múzeá, knižnice, kiná, divadlá a miesta konania koncertov;
  - zoologické a botanické záhrady;
  - reštaurácie, bary, herne a hotely (okrem izieb hostí);
  - vstupné priestory a šatne v plavárňach, športových zariadeniach a fitnesscentrách;
  - zdravotnícke zariadenia, ordinácie lekárov a verejne prístupné časti nemocníc a domovov sociálnych služieb;
  - kostoly a náboženské inštitúcie;

- sociálne zariadenia, poradenské centrá a ubytovne;
  - verejne prístupné oblasti verejnej správy, ako sú sociálne služby a súdy, ako aj verejne prístupné vnútorné priestory, v ktorých zasadajú parlamenty alebo obecné zastupiteľstvá;
  - trhy vrátane vianočných trhov.
- **Povinnosť nosiť rúško na verejných priestranstvách:** Na verejných priestranstvách, medzi ktoré patria ulice, chodníky, parky a ihriská, platí povinnosť nosiť rúško takto:
    - v rušných peších zónach v centrách miest a dedín.
    - všade, kde je toľko ľudí, že sa nedá dodržiavať odstup od ostatných 1,5 metra. To platí aj vtedy, keď stretnete priateľov alebo známych a nemôžete dodržať odstup.
  - Povinnosť nosiť rúško **vo vnútorných priestoroch pri práci:** Pri práci musíte vo všetkých vnútorných priestoroch nosiť rúško. Výnimka je, ak pracujete v oddelenom priestore alebo môžete dodržiavať odstup od ostatných 1,5 metra. Ďalšia výnimka je, keď rúško nemôžete nosiť z bezpečnostných dôvodov.
  - **Povinnosť nosiť rúško na vyššom stredoškolskom stupni (Sekundarstufe II):** Na vyššom stredoškolskom stupni, ako sú gymnáziá, učilištia a stredné odborné školy, platí povinnosť nosiť rúško. Rúško musia nosiť žiaci, učitelia aj ostatný personál. Povinnosť platí počas vyučovania a vo všetkých priestoroch školy.

## 6.2 Existujú výnimky z povinnosti nosiť rúško pre malé deti či iné osoby?

Pre deti mladšie ako 12 rokov neplatí povinnosť nosiť rúško. Okrem toho platí výnimka aj pre ľudí, ktorí nemôžu nosiť rúška z osobitných dôvodov, najmä zdravotných.

## 6.3 Ak nemám rúško, môžem si tvár a nos prekryť šálom alebo šatkou?

Nie, povinnosť nosiť rúško nie je splnená šálom či šatkou. Šál dostatočne nechráni pred infekciou a nechráni dostatočne aj ostatných. Malo by sa nosiť hygienické rúško alebo priemyselne vyrobené látkové rúško.

# 7. Zhromaždenia, podujatia a voľnočasové aktivity

Tu uvedené povinnosti a zákazy platia pre celé Švajčiarsko. V niektorých kantónoch platia prísnejšie pravidlá.

## 7.1 Ktoré zhromaždenia sú zakázané?

Spontánne zhromaždenia viac než 15 osôb na verejných priestranstvách sú zakázané. Za verejné priestranstvá sa považujú napríklad verejné priestory, chodníky a parky.

## 7.2 Aké pravidlá platia pre verejné a súkromné podujatia?

Na súkromných podujatiach v kruhu priateľov a rodiny (ktoré sa nekonajú na verejne prístupných miestach, ktoré sa teda konajú doma) sa smie zúčastniť najviac **10 osôb**. Pokiaľ to je možné, súkromným podujatiam by ste sa mali vyhýbať.

Je zakázané usporadúvať podujatia s účasťou **viac než 50 osôb**. Týka sa to všetkých športových, kultúrnych a iných podujatí s výnimkou parlamentných zhromaždení a obecných zastupiteľstiev. Ďalej sú možné aj politické demonštrácie a zhromaždenia na získavanie podpisov na účely referend a iniciatív – tak ako doteraz, pri dodržiavaní ochranných opatrení.

## 7.3 Aké pravidlá platia pre športové a kultúrne voľnočasové aktivity?

Športové a kultúrne voľnočasové aktivity sú povolené vo vnútorných priestoroch s účasťou najviac 15 osôb, pokiaľ možno dodržiavať dostatočný odstup a účastníci majú nasadené rúška. Rúško sa nemusí nosiť, pokiaľ ide o veľké priestory, napríklad tenisové haly alebo veľké sály. Vonku treba len dodržiavať odstup. Kontaktné športy sú zakázané. Výnimku z pravidiel tvoria deti do 16 rokov.

V profesionálnej sfére športu a kultúry sú tréningy a súťaže, ako aj skúšky a vystúpenia povolené. Keďže pri speve sa vylučuje mimoriadne veľa kvapôčok, sú aktivity amatérskych zborov zakázané, profesionálne zbory majú skúšky povolené.

## 7.4 Aké pravidlá platia pre bary a reštaurácie?

- Skupinu hostí pri jednom stole môžu tvoriť najviac 4 osoby. Výnimku tvoria rodičia s deťmi.
- Od 23.00 do 06.00 musí byť zatvorené.
- Povinnosť sedieť v reštauráciách a baroch na mieste: nápoje a pokrmy sa môžu konzumovať len posediačky.

## 7.5 Aké pravidlá platia pre diskotéky a tanečné podniky?

Prevádzka diskoték a tanečných podnikov a usporadúvanie tanečných podujatí sú zakázané.

# 8. Práca z domu

Ak to je možné, pracujte z domu. Tým sa obmedzia kontakty, a tým aj šírenie vírusu.

Pre zamestnancov, ktorí nemôžu pracovať z domu, platí zákonník práce – zamestnávateľ je povinný vhodnými opatreniami chrániť zdravie zamestnancov.



## 9. Cestovanie/pricestovanie do Švajčiarska

### 9.1 Na čo mám dbať, ak pricestujem do Švajčiarska zo zahraničia? Aké pravidlá platia pri vstupe do Švajčiarska?

Od 6. júla 2020 musíte po pricestovaní z určitých území vo Švajčiarsku nastúpiť na 10 dní do karantény.

Zoznam štátov alebo území so zvýšeným rizikom nákazy koronavírusom, kontakty pre jednotlivé kantóny a výnimky z povinnosti karantény nájdete tu: [www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise)

Tento zoznam sa pravidelne aktualizuje na základe epidemiologickej situácie. Negatívny výsledok testu neznamena, že odpadá povinnosť karantény.

Nahláste sa po pricestovaní do dvoch dní u [zodpovedného orgánu príslušného kantónu](#) a riadte sa pokynmi tohto orgánu: [www.bag.admin.ch/einreise#1759131064](http://www.bag.admin.ch/einreise#1759131064)

Každý, kto sa vyhýba karanténe alebo si nesplní ohlasovaciu povinnosť, sa podľa epidemiologického zákona dopustí priestupku, ktorý sa trestá pokutou až do 10 000 CHF.

Ak máte otázky týkajúce sa karantény, obráťte sa na infolinku BAG pre osoby, ktoré pricestovali: +41 58 464 44 88 (denne od 6 do 23 h).



Môžete si mobilným telefónom naskenovať tento kód QR a priamo prejsť na webové sídlo [www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise).

## 10. Ako získať pomoc

### 10.1 Kde môžem získať viac informácií v mojom rodnom jazyku?

Na webovej platforme [migesplus.ch](http://migesplus.ch) nájdete ďalšie spoľahlivé informácie o Covid-19, ako aj o ďalších témach spojených so zdravím:

[www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19)

### 10.2 Čo môžem robiť, ak sa v nemocnici nehovorí mojím jazykom a nikto mi nerozumie?

Od začiatku žiadajte o tlmočníka. Existujú aj tlmočnicke služby cez telefón. Keď sa privolá profesionálny tlmočník, nemusíte na tlmočenie volať svojich príbuzných, čím ich chránite pred nakazením. Máte právo, aby ste pri lekárskech výkonoch rozumeli a aby vám rozumeli.

### 10.3 Musíte zostať doma a potrebujete potraviny alebo lieky? Alebo chcete niekomu pomôcť?

Hľadajte vo svojom bezprostrednom okolí:

- Môžete niekoho poprosiť o pomoc?

- Môžete niekomu ponúknuť pomoc?

Ďalšie možnosti:

- Obráťte sa na správu vašej obce alebo mesta
- Použite aplikáciu „Five up“
- Pozrite si stránky [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch)

Aj tu platí, že sa vždy musia dodržiavať pravidlá hygieny a správania.

## 10.4 Robíte si starosti alebo sa potrebujete s niekým porozprávať?

Tu nájdete viac informácií:

- • Na internete na stránkach [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) (nemecky) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) (francúzsky) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch) (taliansky)
- Telefonické poradenstvo na linke 143 (Die Dargebotene Hand)

## 10.5 Cítite sa doma v ohrození? Potrebujete pomoc alebo ochranu?

- Telefónne čísla a e-mailové adresy, na ktorých ponúkajú anonymné poradenstvo a ochranu v celom Švajčiarsku, nájdete na adresách [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (nemecky) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (francúzsky) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch) (taliansky)
- V **prípade núdze** volajte na políciu: telefónne číslo **117**

Ďalšie dôležité telefónne čísla:

- **Záchranná služba 144:** je k dispozícii v celom Švajčiarsku 24 hodín denne v prípade akýchkoľvek núdzových prípadov týkajúcich sa zdravia.
- **Infolinka** v súvislosti s novým koronavírusom: na čísle **058 463 00 00** odpovedajú na otázky o novom koronavírusu.
- Ak **nemáte všeobecného lekára:** **Medgate** je k dispozícii na čísle **0844 844 911** každý deň aj v noci.

## 11.Ďalšie informácie

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

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (nemecky, francúzsky, taliansky, anglicky)