

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



Actualisà ils 24-02-2022

STOP CORONA

Nov coronavirus: las infurmaziuns las pli impurtantas

Ina infecziun cun il nov coronavirus po avair consequenzas gravantas e po custar la vita. Sche nus tuttas e tuts observain las reglas, pudain nus gidar a proteger nus sezzas resp. nus sez e las personas spezialmain periclitadas.

Resguardai per plaschair: Las infurmaziuns sin quest fegl cumpiglian las reglas naziunalas. En tscherts chantuns valan reglas pli severas.

1. Transmissiun dal nov coronavirus

Il virus vegn transmess il pli savens en cas d'in contact stretg e pli lung. Quai vul dir, sch'ins tegna damain che 1,5 meters distanza d'ina persona infectada senza protecziun. Quai po capitar uschia:

- **Tras guttins:** Sche la persona infectada tira flad, discorra, starnida u tussa, pon ils guttins che cuntengnan il virus cuntanscher directamain la pel mucosa (dal nas, da la bucca u dals egl) d'autras personas che sa trategnan en la vischinanza. Er ina transmissiun tras guttins fitg fins (erosols) è pussaivla. Ina transmissiun tras erosols è pussaivla sur distanzas curtas u er sur distanzas pli lungas. En questa moda vegn il virus transmess cunzunt en locals interns pitschens che n'han betg avunda aria frestga. Là pon ils erosols s'accumular durant in temp pli lung.
- **Sur surfatschas e sur ils mauns:** Sche guttins infectus cuntanschan surfatschas, po in'otra persona s'infectar, sch'ella tschiffa quests guttins sin ses mauns e tutga en silsunter sia bucca, ses nas u ses egl.

Impurtant: Vus pudais infectar autras personas, senza che Vus remartgais sezza u sez sintoms. Ina persona è numnadamain infectusa 2 dis avant ch'ils sintoms sa mussan e fin 10 dis suenter ch'ils sintoms han cumenzà. En cas d'in decurs gravant da la malsogna po ella er esser infectusa pli ditg.

2. Sintoms da COVID-19

Quests sintoms èn frequents:

- mal la gula
- tuss (per il solit tuss sitga)
- curt flad / difficultad da respirar
- mal il pèz
- fevra

COVID-19: Infurmaziuns en las linguas da la populaziun immigrada

- perdita andetga da l'odurat e/u dal palat
- mal il chau
- deblezza generala, malesses
- mal ils muscels
- dafraid
- sintoms dal tract digestiv (indispostadad, vomitar, diarrea, mal il venter)
- eczems

Il/s sintoms da COVID-19 èn da differenta grevezza e pon variar tut tenor la varianta dal virus. Gia in dafraid po signifitgar ina infecziun. Il/s sintoms pon er esser miaivels. Pussaiplas èn er cumpticaziuns, sco per exempel ina pneumonia.

3. Reglas d'igiene e da cumportament



Nus As recumandain d'As laschar vaccinar cunter il coronavirus. Perquai che la vaccinaziun è la meglra protecziun cunter ina malsogna da COVID-19, cunter la transmissiun dal virus e cunter eventualas consequenzas a lunga durada. Guardar la part 8.



En Svizra vala vinavant l'obligaziun da purtar ina mascrina en il traffic public, en ospitals ed en clinicas sco er en chasas da personas attempadas e da tgira.



Dai regularmain e savens aria a tut las stanzas. Dapli personas che sa trategnan en ina stanza e pli pitschna che la stanza è, e pli savens ch'i sto vegnir dà aria. Procurai per aria currenta cun dar aria.



Lavai regularmain e bain Voss mauns cun savun. Il savun neutralisescha il virus. Sch'i n'è betg pussaivel da lavar ils mauns, èn meds per dischinfectar ils mauns ina buna alternativa per neutralisar il virus.



Tussi u starnidai en in fazelet u en la foppa da Voss cumbel. Duvrai fazelets da palpieri e duvrai quels mo ina giada.



Cun il coronavirus As pudais Vos infectar, sche Vos avais in stretg contact che dura pli ditg cun ina persona ch'è potenzialmain infectada. Vos As pudais proteger senza u sez sco er autras personas cun reducir stretgs contacts cun autras personas.

4. Far tests



Sche Vos avais in u plirs dals sintoms da COVID-19 (guardar chapitel 2), essas Vos eventualmain infectada u infectà cun il coronavirus. Observai consequentmain las suandantas instrucziuns:

- Laschai far immediatmain in test. In test pudais Vos far en praticas da medi, en ospitals u en centers da test spezials. Ina glista da quests posts da test chattais Vos sut www.bag.admin.ch/testing#197439718. Il test è gratuit.
- Restai a chasa avant e suenter il test. Evitai mintga contact cun autras personas, fin che Vos avais il resultat dal test.
 - **En cas d'in test positiv:** Observai las «Instrucziuns davart l'isolaziun». Las instrucziuns chattais Vos sut www.bag.admin.ch/migration-covid-en.
 - **En cas d'in test negativ:** Restai a chasa fin 24 uras suenter ch'ils sintoms èn scumparids.

COVID-19: Infurmaziuns en las linguas da la populaziun immigrada

Per identifitgar sche pussaivel tut las infecziuns cun il coronavirus, vegnan testadas er persunas senza sintoms. Quai po succeder en il rom da tests regulars a la lavur u en instituziuns. La participaziun a tals tests è voluntara e gratuita. Sche Vus avais la pussaivladad d'As participar a tests regulars, As recumandain nus da far quai per proteger Vus senza resp. Vus sez ed autras persunas.

Dumandai là, nua che Vus As laschais testar, co che Vus stuais proceder sunter che Vus avais retschavì il resultat dal test, u As infurmai sin la pagina d'internet www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Vus n'essas betg segira u segir, sche e co che Vus duessas As laschar testar sin il coronavirus? La grafica davart il [proceder far tests](#) As mussa, tge ch'igl è da far. In test po far senn sch'ins ha sintoms, dentant er sch'ins n'ha nagins sintoms.

5. Isolaziun



L'isolaziun impedescha ch'il nov coronavirus sa derasia vinavant. Ina persuna ch'è infectada cun il coronavirus sto restar a chasa e na dastga avair nagin contact cun autras persunas. Uschia pon vegnir evitadas novas infecziuns.

L'isolaziun po vegnir terminada, sch'i è passads 5 dis dapi ils emprims sintoms da malsogna e sche la persuna n'ha gi dapi 48 uras nagins sintoms da malsogna. Suenter avair terminà l'isolaziun duess ina persuna purtar anc in pèr dis ina maschina, cura ch'ella ha contact cun autras persunas, ed ella duess evitar locals publics.

Ulteriuras infurmaziuns davart l'isolaziun chattais Vus en las instrucziuns davart l'isolaziun sut www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

In video explicativ davart l'isolaziun en tudestg, en franzos, en talian ed en englais chattais Vus sut www.bag-coronavirus.ch/downloads/#isolation. Il video sincronisà da Diaspora TV en 16 linguas chattais Vus sut www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus.

6. Contact tracing



Sch'il test dal coronavirus d'ina persuna è positiv, cumenza il contact tracing tras las autoritads chantunalas:

- Las autoritads chantunalas identifitgeschan ensemen cun la persuna infectada, q.v.d. cun la persuna cun in test positiv, cun tgi ch'ella ha gi stretg contact durant ils dus dis avant il cumenzament dals sintoms fin a l'isolaziun.
- Las autoritads infurmeschan las persunas da contact davart in'eventuala infecziun e davart l'ulteriur proceder.

Igl è pussaivel ch'il post chantunal na s'annunzia betg immediatamain tar Vus. **Perquai èsi important che Vus As rendias – sche necessari – en moda independenta en isolaziun.** E, sche Voss test sin COVID-19 è stà positiv, duessas Vus contactar senza resp. sez Vossas persunas da stretg contact.

7. Persunas spezialmain periclitadas

Per tschertas persunas è ina infecziun cun il coronavirus privlusa. Ellas pon avair in grev decurs da la malsogna u murir. Persunas spezialmain periclitadas èn:

- **umans pli vegls:** La ristga da daventar grevamain malsaun suenter ina infecziun cun il nov coronavirus s'augmenta cun la vegliadetgna. Persunas sur 50 onns ston ir plitgusch a l'ospital. Malsognas preexistentas augmentan la ristga.
- **dunnas en speranza**
- **persunas creschidas cun trisomia 21**
- **persunas creschidas cun tschertas furmas da las suandantas malsognas cronicas:**
 - pressiu dal sang auta
 - malsognas dal cor e da la circulaziun
 - diabetes
 - malsognas dal pulmun e da la via respiratorica
 - malsognas e terapias che flaivlentan il sistem d'immunitad
 - cancer
 - ferma surpaisa (corpulenza, BMI da 35 e dapli)
 - insuffizienz dals gnirunchels
 - cirrosa hepatica

Sche Vus appartegnais a questas gruppas e sche Vus avais sintoms da malsogna da COVID-19 (guardar chapitel 2), **contactai immediatamain Vossa media u Voss medi u in ospital e laschai far in test. Er la fin d'emna.** Descrivai Voss sintoms e schai che Vus tutgias tar las persunas spezialmain periclitadas.

8. Vaccinar

En Svizra pudais Vus As laschar vaccinar cunter COVID-19. La vaccinaziun vegn recumandada a persunas sur 12 onns (er a dunnas en speranza). Er uffants sur 5 onns pon sa laschar vaccinar. Swissmedic, l'Institut svizzer per meds terapeutics, ha examinà minuziusamain ed admess ils vaccins cunter COVID-19. Ils vaccins èn segirs ed efficacis.

Mintga vaccinaziun po però chaschunar effects secundars. Tenor il stadi d'enconuschientscha actual è la ristga d'effects secundars gravants suenter la vaccinaziun cunter COVID-19 dentant bler pli pitschna ch'il privel da daventar grevamain malsaun suenter ina infecziun cun il coronavirus.

Avais Vus survegnì Vossa ultima vaccinaziun avant pli che 4 mais? Alura As annunziar per ina vaccinaziun da rinfrestgament. Cun laschar rinfrestgar la vaccinaziun essas Vus puspè protegida u protegì fitg bain cunter ina greva malsogna.

Ils chantuns èn cumpetents per la vaccinaziun. Cura e nua che Vus pudais As laschar vaccinar e co che Vus stuais As annunziar, vegnìs Vus a savair da las autoritads en Voss chantun (www.bag-coronavirus.ch/kantone). Er l'infoline naziunala Vaccinaziun cunter COVID-19 (+41 58 377 88 92, mintga di da las 06.00 fin las 23.00) infurmescha, tge post en Voss chantun ch'è cumpetent en chausa. Vus pudais er supplitgar ina media u in medi ubain ina persuna da confidenza d'annunziar Vossa persuna per la vaccinaziun.

La vaccinaziun cunter COVID-19 è facultativa e gratuita per tut las persunas che abitan en Svizra.

COVID-19: Infurmaziuns en las linguas da la populaziun immigrada

Ulteriuras infurmaziuns davart la vaccinaziun chattais Vus sin ils fegls d'infurmaziun sut www.bag.admin.ch/covid-raetoromanisch.

Davart la vaccinaziun cunter COVID-19 cureschan intginas infurmaziuns faussas. En [quests videos](#) chattais Vus ils mitus da vaccinaziun ils pli frequents e la decleraziun, pertge ch'els na constattan betg.

9. Chatter agid

Plattafurma d'internet migesplus.ch: Sin questa plattafurma chattais Vus bleras infurmaziuns supplementaras davart COVID-19. Questas infurmaziuns èn translataadas en pliras linguas: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Interpretas ed interprets: Dumandai l'emprim per ina interpreta u in interpret, sche Vus na savais betg As far chapaivel en l'ospital. Interpretas ed interprets pon er gidar per telefon. Sch'i vegnan engaschads interpretas u interprets professionals, na ston Voss confamigliars betg vegnir cun Vus. Uschia vegnan els protegids cunter ina infecziun. Vus avais il dretg da chapir e da vegnir chapida resp. chapì en cas d'intervenziuns medicinalas.

Numers da telefon ed adressas dad e-mail impurtantas

- Sche Vus As sentis smanatschada u smanatschà a chasa, chattais Vus cussegliaziun anonima e protecziun sin www.opferhilfe-schweiz.ch (tudestg) / www.aide-aux-victimes.ch (franzos) / www.aiuto-alle-vittime.ch (talian). Clamai en cas d'urgenza la polizia sut il numer da telefon 117.
- Il clom d'agid sanitar (ambulanza) cuntanschais Vus sut il numer da telefon 144. Quest servetsch stat a disposiziun da tuttas uras per tut ils cas d'urgenza medicinalas en tut la Svizra.
- L'infoline davart il nov coronavirus: Sut il numer 058 463 00 00 vegni respundi dumondas davart il nov coronavirus.
- Sche Vus n'avais nagina media da chasa resp. naging medi da chasa: Medgate As stat a disposiziun sut il numer 0844 844 911 mintga di ed er la notg.

10. Ulteriuras infurmaziuns

[Languages – Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (tudestg, franzos, talian, englais)