

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**

Aktualizované 21.09.2021

ZASTAVME KORONU

Nový koronavírus: dôležité informácie

Nakazenie sa novým koronavírusom môže mať ťažké následky a môže spôsobiť aj smrť. Ak budeme všetci dodržiavať pravidlá, môžeme prispieť k ochrane zvlášť ohrozených ľudí.

Prosím, dbajte na nasledovné: Informácie v tomto informačnom letáku obsahujú pravidlá platné na národnej úrovni. V niektorých kantónoch platia prísnejšie pravidlá.

1. Prenos nového koronavírusu

Vírus sa najčastejšie prenáša pri blízkom a dlhšom kontakte. To znamená, keď máte odstup od infikovanej osoby menší než 1,5 metra bez ochrany. To môže nastať:

- **Kvapôčkami:** Keď infikovaná osoba dýcha, rozpráva, kýchne si alebo zakašle, môžu sa kvapôčky, ktoré obsahujú vírusy, dostať priamo na sliznicu (nosa, úst alebo očí) inej osoby, ktorá je v blízkosti. Prenos najjemnejšími kvapôčkami (aerosólmi) na väčšie vzdialenosti je možný, ale nevyskytuje sa často.
- **Prostredníctvom povrchov a rúk:** Keď sa infekčné kvapôčky dostanú na povrchy, môže sa nakaziť ďalšia osoba, keď sa jej tieto kvapôčky dostanú na ruky a následne sa dotkne úst, nosa alebo očí.

Dôležité: Môžete nakaziť iné osoby, aj keď vy sami nepozorujete príznaky. Chorá osoba je infekčná 2 dni pred až 10 dní po prejavení symptómov. Pri závažnom priebehu ochorenia môže byť chorá osoba infekčná dlhšie.

2. Príznaky ochorenia Covid-19

Často sa vyskytujú tieto príznaky:	Aj tieto príznaky sa môžu vyskytovať:
<ul style="list-style-type: none"> – bolesť v krku, – kašeľ (najčastejšie suchý), – krátky dych, – bolesti na hrudi, – horúčka, – náhla strata čuchu a/alebo chuti, 	<ul style="list-style-type: none"> – 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.



3. Pravidlá hygieny a správania



Pri podujatiach a zhromaždeniach: dodržujte povolený počet osôb.



Dodržujte odstup od ostatných osôb: minimálne 1,5 metra.



Dodržiavajte pravidlá povinnosti nosenia rúšok. Noste rúško, ak nie je možné dodržať odstup 1,5 metra. Rúško musí zakrývať nos a ústa. Šál alebo šatka neslúžia namiesto rúška.



Pravidelne a často vetrajte všetky priestory. Čím viac ľudí je v priestore a čím je priestor menší, tým častejšie vetrajte. Počas vetrania zabezpečte prievan.



Pravidelne a dôkladne si umývajte ruky mydlom. Mydlo zabezpečí, že vírus nie je škodlivý.



Kašlite a kýchajte do ohybu ruky alebo použite vreckovku. Používajte papierové vreckovky, ktoré následne zlikvidujete.



Vyhýbajte sa podávaniu rúk, ako aj objatiam a bozkom.



Ak to je možné, pracujte z domu.



K lekárovi alebo na pohotovosť choďte až po telefonickom ohlásení.

Okrem pravidiel hygieny a správania je potrebné dodržať ďalšie pravidlá. Pravidlá sú uvedené ďalej v kapitolách 4, 5, 6 a 7 v informačnom letáku.

Jasný prehľad všetkých aktuálnych pravidiel nájdete v letáku na www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

4. Testy



Ak máte jeden alebo viaceré príznaky ochorenia Covid-19 (pozri kapitolu 2), pravdepodobne ste ochoreli na koronavírus. Dôsledne dodržiavajte nasledujúce pokyny:

- Dajte sa hneď testovať. Testy vykonávajú lekári, nemocnice alebo špeciálne určené testovacie strediská. Zoznam testovacích miest nájdete na www.bag.admin.ch/testing#197439718. Test je bezplatný.
- Pred a po testovaní zostaňte doma. Vyhýbajte sa akýmkoľvek kontaktom s ostatnými osobami, kým nedostanete výsledok testu.
 - **Pri pozitívnom výsledku testu:** Dodržiavajte «Pokyny k izolácii». Pokyny nájdete na www.bag.admin.ch/migration-covid-en.
 - **Pri negatívnom výsledku testu:** Ostaňte doma dovtedy, kým nebudete 24 hodín už bez príznakov, pokiaľ nie ste v karanténe.

Aby sa odhalili pokiaľ možno všetky prípady nakazenia koronavírusom, testujú sa aj osoby bez príznakov. Testovať sa môže pravidelne v práci alebo v inštitúciách. Účasť na týchto testoch je dobrovoľná a bezplatná. Ak máte možnosť zúčastniť sa na pravidelnom testovaní, odporúčame vám tak urobiť, aby ste chránili seba aj ostatných ľudí.

Covid-19: Informácie v jazykoch migrantov

Bezplatný test môžete vykonať aj sám/sama, napr. pred návštevou nemocnice alebo u starých rodičov. Samotest dostanete zdarma v lekární (5 testov na 30 dní pre nezačokované osoby a osoby, ktoré ochorenie neprekonali).

Na mieste, kde test vykonáte, sa opýtajte, ako máte postupovať po získaní výsledku testu, prípadne získajte viac informácií na webovom sídle www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Nie ste si istý/istá, či a ako sa máte dať otestovať na koronavírus? V grafike „[Ako na testovanie](#)“ zistíte, čo treba robiť. Test môže mať význam v prípade, že máte príznaky, ale aj keď ste bez príznakov.

5. Izolácia a karanténa



Izolácia a karanténa zabraňujú ďalšiemu šíreniu nového koronavírusu. Osoba, u ktorej je potvrdené ochorenie spôsobené koronavírusom alebo u nej existuje podozrenie na infekciu, by mala zostať doma a vyhýbať sa kontaktu s inými osobami. Týmto spôsobom môžeme zabrániť tomu, aby sa nakazili ďalšie osoby. Pravidlá sú:

Izolácia: Osoby, ktoré majú pozitívny test na infekciu nového koronavírusu, sa musia izolovať. Izoláciu môžu ukončiť, ak uplynulo 10 dní od prvých príznakov choroby **a** ak osoba nemá žiadne príznaky choroby za posledných 48 hodín.

Karanténa: Osoby, ktoré boli v blízkom kontakte s osobou, ktorá bola pozitívne testovaná na nový koronavírus, musia byť 10 dní v karanténe.

Podmienky skrátenej karantény

Karanténa môže byť kratšia od 7. dňa, ak to povoľujú orgány v kantóne. Predpokladom je, že môžete predložiť negatívny výsledok testu. Test je bezplatný. Uzdravené a úplne zaočkované osoby nemusia ísť do karantény. Očkovanie alebo infekcia koronavírusom za uplynulých 12, prípadne 6 mesiacov musia byť písomne potvrdené.

Ďalšie informácie o karanténe a izolácii nájdete v «Pokynoch k izolácii», resp. «Pokynoch ku karanténe» na www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Video s vysvetlením izolácie (nemecky, francúzsky, taliansky a anglicky) nájdete na www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. Video synchronizovala televízia Diaspora TV v 16 jazykoch a nájdete ho na www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus.

6. Sledovanie kontaktov



Ak má osoba pozitívny výsledok testu na koronavírus, začína sa sledovanie kontaktov orgánmi v kantóne:

- Orgány príslušného kantónu spolupracujú s infikovanou osobou (t. j. osobou s pozitívnym výsledkom testu) s cieľom určiť, s kým bola v blízkom kontakte – dva dni pred prejavom príznakov až do začatia izolácie.
- Tieto orgány informujú kontaktné osoby o možnej nákaze a o tom, ako ďalej postupovať.
- I keď kontaktné osoby nemajú žiadne príznaky, musia ísť do karantény. Platí to 10 dní po poslednom kontakte s nakažlivou osobou.
- Ak sa počas 10 dní nezistí žiadna infekcia, orgány karanténu opäť zrušia.

Covid-19: Informácie v jazykoch migrantov

- V prípade, že má kontaktovaná osoba príznaky ochorenia alebo sa počas karantény objavili príznaky, musí sa osoba ihneď nechať otestovať a ísť do izolácie.

Video s vysvetlením sledovania kontaktov (nemecky, francúzsky, taliansky, rétorománsky, anglicky, albánsky, srbsky, portugalsky, španielsky) nájdete na www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

Je možné, že sa s vami pracovisko príslušného kantónu ihneď neskontaktuje. **Preto je dôležité, aby ste sa v prípade potreby z vlastnej zodpovednosti izolovali alebo umiestnili do karantény.** Ak ste mali pozitívny test na Covid-19, informujte o tom svoje blízke kontakty.

7. Prícestovanie do Švajčiarska

Všetky osoby, ktoré prícestujú, musia predložiť formulár o prícestovaní. Tento formulár nájdete na stránke swissplf.admin.ch. **Ak nie ste úplne zaočkovaný/á ani ste neprekonali ochorenie, musíte sa preukázať aj negatívnym výsledkom testu.** Na predloženie negatívneho testu PCR alebo antigénového rýchlotestu budete vyzvaní dvakrát:

- **Pri prícestovaní:** Dajte sa vo východiskovej destinácii otestovať testom PCR alebo antigénovým rýchlotestom. Výsledkom testu sa preukážte pri prícestovaní spolu s vyplneným formulárom o prícestovaní.
- **4 – 7 dní po prícestovaní:** Niekoľko dní po prícestovaní si nechajte urobiť ďalší test PCR alebo antigénový rýchlotest vo Švajčiarsku. Tento výsledok testu musíte nahlásiť kantónu.

Viac informácií na tému „Prícestovanie do Švajčiarska“ nájdete na rovnomennej webovej lokalite: www.bag.admin.ch/entry

8. Zvlášť ohrozené osoby

Pre určité osoby je nákaza koronavírusom nebezpečná. Môžu mať ťažký priebeh ochorenia alebo zomrieť. Najviac sú ohrozené tieto skupiny:

- **Staršie osoby:** Riziko ťažkého priebehu choroby pri nákaze novým koronavírusom stúpa s pribúdajúcim vekom. Osoby nad 50 rokov musia byť často hospitalizované. Aj predchádzajúce ochorenia zvyšujú toto riziko.
- **Tehotné ženy**
- **Dospelé osoby s trizómiou 21**
- **Dospelé osoby s určitými formami týchto chronických ochorení:**
 - vysoký krvný tlak,
 - srdcovo-cievne ochorenia,
 - cukrovka,
 - chronické ochorenia pľúc a dýchacích ciest,
 - ochorenia a typy liečby, ktoré oslabujú imunitný systém,
 - rakovina,
 - silná nadváha (obezita, BMI 35 a viac),
 - insuficiencia obličiek,
 - cirhóza pečene.

V prípade, že patríte k týmto osobám a máte príznaky ochorenia Covid-19 (pozri kapitolu 2), **okamžite kontaktujte svojho lekára alebo nemocnicu a nechajte sa otestovať. Aj cez víkend.** Opíšte svoje príznaky a povedzte, že patríte medzi zvlášť ohrozené osoby.

9. Očkovanie

Vo Švajčiarsku sa môžete zaočkovať proti ochoreniu Covid-19. Švajčiarsky ústav pre kontrolu liečiv Swissmedic otestoval a schválil očkovacie látky proti Covid-19. Sú bezpečné a účinné.

Pri každom očkovaní sa môžu objaviť vedľajšie účinky. Podľa súčasných poznatkov je riziko závažných vedľajších účinkov po očkovaní proti Covid-19 omnoho menšie ako nebezpečenstvo ťažkého priebehu choroby po nákuze koronavírusom.

Očkovanie detí do 12 rokov ešte nie je naplánované, pretože ešte neexistujú žiadne štúdie týkajúce sa rizík.

Za očkovanie sú zodpovedné jednotlivé kantóny. Kedy a kde sa môžete dať zaočkovať a ako sa musíte prihlásiť, sa dozviete od orgánov vo svojom kantóne (www.foph-coronavirus.ch/cantons). O pracoviskách príslušného kantónu pre očkovanie proti Covid-19 sa informujte na národnej infolinke (+41 58 377 88 92, denne 06:00 – 23:00 hod). O prihlásenie na očkovanie môžete takisto požiadať lekára alebo dôveryhodnú osobu.

Očkovanie proti Covid-19 je dobrovoľné a bezplatné pre všetkých, ktorí žijú vo Švajčiarsku.

Ďalšie informácie o očkovaní nájdete v informačnom letáku na www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Video s vysvetlením očkovania od Diaspora TV v 15 jazykoch nájdete na www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

O očkovaní proti Covid-19 kolujú niektoré falošné informácie. [V týchto videách](#) nájdete najčastejšie mýty o očkovaní a vysvetlenie, prečo nie sú pravdivé.

10. Covid certifikát

V certifikáte Covid je zaznamenané vaše očkovanie proti Covid-19, prekonané ochorenie alebo negatívny výsledok testu. Certifikát Covid môžete získať v papierovej forme alebo ako kód QR. Stiahnite si na tento účel aplikáciu „COVID Certificate“.

Ak ste dostali očkovanie vo Švajčiarsku, certifikát vám vystaví zariadenie, v ktorom ste dostali očkovanie. V prípade negatívneho výsledku testu na koronavírus dostanete certifikát e-mailom priamo na mieste, prípadne ho nájdete v aplikácii „COVID Certificate“.

Pre niektoré oblasti verejného života je certifikát potrebný, napríklad pri podujatiach, ktoré sa konajú vo vnútri, na diskotékach, v zariadeniach pre voľný čas, ako sú kiná, fitnesscentrá alebo kryté bazény, a vo vnútorných priestoroch reštaurácií. V obchodoch, vo verejnej doprave a pri súkromných stretnutiach (do 30 osôb) sa certifikát nevyžaduje.

11. Ako získať pomoc

Webová platforma migesplus.ch: Na platforme nájdete veľa ďalších informácií o Covid-19. Informácie sú preložené do viacerých jazykov: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Covid-19: Informácie v jazykoch migrantov

Tlmočníci: Od začiatku žiadajte tlmočníka alebo tlmočnicu, ak sa v nemocnici neviete dohodoriť. 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.

Dôležité telefónne čísla a e-mailové adresy

- Ak sa doma cítite v ohrození, anonymné poradenstvo a ochranu nájdete na www.opferhilfe-schweiz.ch (nemecky) / www.aide-aux-victimes.ch (francúzsky) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (taliansky). V prípade núdze volajte políciu na telefónnom čísle 117.
- Záchrannú službu (sanitku) zastihnete na telefónnom čísle 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.

12. Ďalšie informácie

www.bag-coronavirus.ch

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