

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**

Frissítés dátuma: 25.01.2022

ÁLLÍTSUK MEG A KORONAVÍRUST

Új típusú koronavírus: a legfontosabb információk

Súlyos, akár halálos következménye lehet, ha valaki megfertőződik az új típusú koronavírusal. Ha mindannyian betartjuk a szabályokat, hozzájárulhatunk, hogy megvédjük magunkat és a különösen veszélyeztetett személyeket.

Figyelem: A tájékoztatóban foglalt információk a nemzeti szabályokra terjednek ki. Egyes kantonokban szigorúbb szabályok vannak érvényben.

1. Az új típusú koronavírus terjedése

A vírus leggyakrabban a szoros és hosszabb ideig tartó kontaktusok során terjed. Azaz akkor, amikor egy fertőzött emberrel kevesebb mint 1,5 méteres távolságban tartózkodunk védelem nélkül. A fertőzés a következő módon történhet:

- **Cseppfertőzéssel:** Amikor a fertőzött személy lélegzik, beszél, tüsszent vagy köhög, vírusos cseppek kerülhetnek a közelben tartózkodók nyálkahártyájára (az orron, szájon, szemeken keresztül). A fertőzés a legapróbb cseppecskéken (aeroszolon) keresztül is megtörténhet rövidebb és nagyobb távolságok esetén is. Ez a fajta fertőzés elsősorban kisebb és nem megfelelően szellőztetett beltéri helyiségekben fordul elő, ahol az aeroszolok hosszabb időn át képesek felhalmozódni.
- **Felületeken és érintésen keresztül:** Ha a fertőző cseppecskék egy adott felületre kerülnek, akkor mások is megfertőződhetnek, amikor hozzáérnek a kezükkel ezekhez a cseppekhez, majd ezután megérintik a szájukat, orrukat vagy szemüket.

Fontos: Akkor is megfertőzhet másokat, ha Ön nem észlel magán tüneteket. Ugyanis a megbetegedett személy a tünetek megjelenése előtt 2 nappal, illetve azt követően 10 nappal is fertőző lehet. Súlyosabb megbetegedés esetén a fertőzés ennél hosszabb ideig is fennállhat.

2. A Covid-19 tünetei

A leggyakoribb tünetek:
<ul style="list-style-type: none">– Torokfájás– Köhögés (általában száraz)– Légszomj– Mellkasi fájdalom– Láz– Szag- és/vagy ízérzékelés hirtelen elvesztése– Fejfájás

Covid-19: A migráns lakosság nyelvein biztosított információk

- Általános gyengeség, rosszullét
- Izomfájdalom
- Tüsszögés
- Gyomor- és emésztőrendszeri tünetek (rosszullét, hányás, hasmenés, hasfájás)
- Bőrkiütések

A Covid-19 tünetei különböző erősségűek, és variánsoként eltérőek lehetnek. Már a nátha tünetei is jelenthetnek megfertőződést. Lehetnek enyhék is. Felléphetnek szövődmények is (például tüdőgyulladás).

3. Higiéniai és magatartási szabályok



Rendezvények és csoportosulások estén be kell tartani a megengedett létszámot.



Tartson legalább 1,5 méteres távolságot a többi személytől.



Kövesse a kötelező maszkviselésre vonatkozó szabályokat. Akkor is viseljen maszkot, ha a 1,5 méteres távolság nem tartható. A maszk fedje le az orrát és a száját. A maszk nem helyettesíthető sállal vagy kendővel.



Rendszeresen és gyakran szellőztessen minden helyiséget. Minél többen tartózkodnak egy helyiségben, illetve az minél kisebb, annál gyakrabban kell szellőztetni. Szellőztetéskor csináljon keresztuzatot.



Rendszeresen és alaposan mosson kezet szappannal. A szappan ártalmatlanná teszi a vírust. Ha nincs lehetősége kézmosásra, a kézfertőtlenítő szerek is megfelelő lehetőséget nyújtanak a vírusok ártalmatlanítására.



Zsebkendőbe vagy a könyökhajlatába köhögjön, tüsszentsen. Papír zsebkendőt használjon, méghozzá egy zsebkendőt mindig csak egyszer.



Kerülje a kézfogást, ölekezést, puszilkodást.



Kötelező otthonról dolgozni (home office).



Jelentkezzen telefonon, mielőtt bemegy az orvosi rendelésre vagy a sürgősségre.

A higiéniai és magatartási szabályokon kívül további betartandó előírások is vannak. Ezen szabályokat a tájékoztató 4, 5, 6 és 7 fejezetében ismertetjük.

Az összes aktuális szabály egyszerű áttekintését a következő honlapon található plakáton érheti el:

www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

4. Tesztelés



Ha a Covid-19 tünetei (lásd 2. pont) közül egyet vagy többet észlel magán, lehet, hogy megfertőződött a koronavírusal. Kövesse következetesen az alábbi utasításokat:

- Azonnal végeztessen tesztet. Tesztet végeztethet orvosi rendelőkben, kórházakban és speciális tesztközpontokban. Ezen tesztpontok listáját itt találja: www.bag.admin.ch/testing#197439718. A tesztelés ingyenes.

Covid-19: A migráns lakosság nyelvein biztosított információk

- A teszt előtt és után maradjon otthon. Kerüljön másokkal minden kontaktust, amíg meg nem kapja a teszteredményt.
 - **Pozitív teszteredmény esetén:** Tartsa be „Az elszigetelésre vonatkozó utasításokat”. Az utasításokat itt találja: www.bag.admin.ch/migration-covid-en.
 - **Negatív teszteredmény esetén:** Maradjon otthon még 24 órán át azt követően, hogy nem tapasztal már tüneteket. Ha karanténba kellett vonulnia, ki kell töltenie annak előírt időtartamát.

A lehető legtöbb fertőzéses eset felmérése érdekében a tünetmentes személyek tesztelésére is sor kerül. A tesztelés történhet a munkahelyen vagy intézményekben végzett rendszeres tesztelések keretében. Az ilyen tesztelésen történő részvétel önkéntes és ingyenes. Ha lehetősége van rendszeresen teszteltetni, ajánljuk, hogy ön maga és embertársai védelme érdekében használja ki ezt a lehetőséget.

A tesztelés helyén érdeklődjön meg, mi a teendő, ha megvan a teszteredmény, vagy tájékozódjon a következő weboldalon: www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Ha bizonytalan abban, hogy végeztessen-e és hogyan végeztessen koronavírustesztet, a „Tesztelés menete” ábra alapján tájékozódhat a teendőkről. A tesztelés tünetek megléte esetén, de tünetek nélkül is hasznos lehet.

5. Elszigetelés és karantén



Az elszigetelés és a karantén megakadályozza az új típusú koronavírus továbbterjedését. Az a személy, aki megbetegedett a koronavírusban, vagy nagy eséllyel fennáll nála a fertőzés, maradjon otthon és ne érintkezzen másokkal. Így elkerülhetők az újonnan történő fertőzések. A szabályok a következők:

Elszigetelés: Az elszigetelés azon személyekre nézve kötelező, akiknek pozitív lett a tesztje az új típusú koronavírus-fertőzésre. Az elszigetelés akkor érhet véget, ha eltelt 5 nap a betegségre utaló tünetek megjelenése után, **és** ha az illetőnél 48 órája nem áll fenn betegségre utaló tünet.

Karantén: Azon személyeknek, akik közeli kapcsolatba kerültek valakivel, akinek pozitív lett a koronavírustesztje, 5 napra karanténba kell vonulniuk, kivéve, ha az elmúlt négy hónapban teljes oltási védeltséget szereztek, vagy átestek a betegségen és meggyógyultak.

Az elszigeteléssel és a karanténnal kapcsolatban további információkat „Az elszigetelésre vonatkozó utasítások”, illetve „A karanténra vonatkozó utasítások” című tájékoztatókban talál itt: www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Az elszigeteléssel kapcsolatban (német, francia, olasz és angol nyelven) itt talál tájékoztató videót: www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. A Diaspora TV 16 nyelvre szinkronizálta a videót, melyet itt talál meg: www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus.

6. Kontaktkövetés



Ha valakinek pozitív lett a koronavírus-tesztje, akkor a kantonális hatóságok megkezdik a kontaktkövetést:

- A kantonális szervek megállapítják a megfertőződött (vagyis a pozitív teszteredménnyel rendelkező) személlyel közösen, hogy az illető kivel volt szoros kapcsolatban – a tünetek megjelenése előtti két napban, egészen az elszigetelésig.

Covid-19: A migráns lakosság nyelvein biztosított információk

- A hatóságok tájékoztatják a kontaktszemélyeket a lehetséges megfertőződésről és a további teendőkről.
- Ezen kontaktszemélyeknek, ha nem oltottak, vagy nem estek át a betegségen, akkor is karanténba kell vonulniuk, ha nem észlelnek magukon tüneteket. A karantén a megfertőződött személlyel történt utolsó találkozástól számított 5 napig tart.
- Ha ez alatt a 5 nap alatt nem állapítják meg, hogy megfertőződött, a hatóságok véget vetnek a karanténnak.
- Ha egy kontaktszemélynél már fennállnak betegségre utaló tünetek, vagy tünetek jelentkeznek a karantén alatt, az illető köteles teszteltetni magát és azonnal elszigetelődni.

A kontaktkövetéssel kapcsolatban (német, francia, olasz, rétoromán, angol, albán, szerb, portugál és spanyol nyelven) itt talál tájékoztató videót: www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing.

Lehetséges, hogy a kantonális szerv nem azonnal jelentkezik Önnél. **Ezért fontos, hogy szükség esetén magától elszigetelődjön vagy karanténba vonuljon.** Továbbá amennyiben pozitív lett a Covid-19 tesztje, saját maga is tájékoztassa az Önnel kapcsolatban álló kontaktszemélyeket.

7. Svájcba történő beutazás

Minden beutazó köteles bemutatni a beutazási nyomtatványt, amely megtalálható a swissplf.admin.ch oldalon. Ha nem Svájc határvidékéről érkezik, teszteltetnie kell magát. Két időpontban kap felszólítást a negatív **teszt** bemutatására:

- **Beutazáskor:** készítsen utazása kiinduló állomásán PCR tesztet vagy antigéngyorstesztet. A teszt eredményét a kitöltött beutazási nyomtatvánnyal együtt mutassa be a beutazáskor.
- **4–7 nappal a beutazás után:** néhány nappal a beutazást követően készítsen újabb PCR tesztet vagy antigéngyorstesztet Svájcban. Ezt a teszteredményt be kell jelenteni a kanton felé.

A „Svájcba történő beutazás” kérdéskörével kapcsolatos további információkat a www.bag.admin.ch/entry oldalon talál.

8. Különösen veszélyeztetett személyek

Bizonyos személyek számára a koronavírusos fertőzés különösen veszélyes. Esetükben a fertőzésnek súlyos betegség vagy halál is lehet a következménye. Különösen veszélyeztetett személyek:

- **Idős emberek:** a kor előrehaladtával a koronavírusos fertőzés esetén növekszik a betegség súlyos lefolyásának kockázata. 50 év felett növekszik a kórházi ellátások igénybevételének gyakorisága. A krónikus betegségek szintén növelik a kockázatot.
- **Várandós nők**
- Down-szindrómás felnőttek
- **Az alábbi krónikus betegségek bizonyos formáiban szenvedő felnőttek:**
 - Magas vérnyomás
 - Szív- és érrendszeri megbetegedések
 - Cukorbetegség
 - Tüdő- és légzőszervi megbetegedések
 - Az immunrendszert gyengítő megbetegedések és terápiák

Covid-19: A migráns lakosság nyelvein biztosított információk

- Rák
- Súlyos elhízás (BMI testtömegindex ≥ 35)
- Veseelégtelenség
- Májcirrózis

Ha ezen személyek közé tartozik, és Covid-19 betegségre utaló tüneteket észlel (lásd a 2. fejezetet), akkor **azonnal hívja fel az orvosát vagy egy kórházat, és végeztesse tesztet. Hétfégen is.** Ismertesse a tüneteit, és mondja meg, hogy különösen veszélyeztetett személynek számít.

9. Oltás

Svájcban be tudja magát oltatni Covid-19 ellen. A svájci Swissmedic gyógyszerintézet alapos vizsgálatnak vetette alá a Covid-19 elleni oltóanyagokat, mielőtt engedélyezte azokat. Az oltások biztonságosak és hatékonyak.

Azonban minden oltásnál jelentkezhetnek mellékhatások. Viszont jelenlegi ismereteink alapján a súlyos mellékhatások kockázata a Covid-19 oltást követően sokkal kisebb, mint annak a veszélye, hogy a koronavírusal történő megfertőződés után súlyos betegség következik be.

Ha a legutolsó oltása óta eltelt több mint négy hónap, jelentkezzen frissítő oltásra. A frissítő oltás újra kiváló védelmet biztosít a súlyos megbetegedéssel szemben.

Az oltás kapcsán a kantonok illetékesek. Azt, hogy mikor és hol oltathatja be magát, illetve hogyan kell jelentkeznie, az adott kanton hatóságainál tudhatja meg (www.foph-coronavirus.ch/cantons). A Covid-19 oltás kapcsán hívható, nemzeti információs vonalon (+41 58 377 88 92, naponta 06:00–23:00 között) is tájékoztatást nyújtanak arról, hogy az adott kantonban melyik az illetékes hatóság. Megkérhet egy orvost vagy bizalmast is arra, hogy regisztrálja Önt az oltásra.

A Covid-19 oltás önkéntes, és minden svájci lakos számára ingyenes.

Az oltással kapcsolatban további információkat a következő oldalon található tájékoztatókban talál: www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

A Diaspora TV 15 nyelven elérhető tájékoztató videóját az oltással kapcsolatban itt találja: www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

A Covid-19-oltással kapcsolatban elterjedt néhány hamis hír. Ezekben a [videókban](#) megtalálhatók az oltással kapcsolatos leggyakoribb tévhitek és az ezeket megcáfoló magyarázatok.

10. Covid-tanúsítvány

A Covid-tanúsítvány a Covid-19-oltást, a betegségen történt átesést vagy a negatív teszteredményt dokumentálja (3G). A Covid-tanúsítvány kérésére papíralapon vagy QR kóddal ellátott PDF-dokumentum formájában kerül kiállításra. Ez utóbbihoz a „COVID Certificate” alkalmazás letöltése szükséges.

Ha Svájcban oltják be, akkor a tanúsítványt közvetlenül helyben vagy digitális PDF-formátumban kapja kézhez. Ha koronavírustesztjének eredménye negatív, akkor a tanúsítványt közvetlenül a helyszínen kiállítva, e-mailben digitális formában vagy a „COVID Certificate” alkalmazásban kapja kézhez. Ha koronavírustesztjének eredménye pozitív, akkor

Covid-19: A migráns lakosság nyelvein biztosított információk

tanúsítványa kiállítását a nemzeti tanúsítványigénylő szervnél (Nationale Antragsstelle Covid-Zertifikat) igényelheti.

Beltéri szabadidős programok során, pl. diszkókban, mozikban vagy edzőtermekben, uszodákban vagy az éttermek belső helyiségeiben fel kell mutatni a Covid-tanúsítványt. Az adott helyszíntől vagy rendezvénytől függően eltérő szabályok vannak érvényben: vagy oltott, gyógyult és negatív teszttel rendelkezők (3G), vagy átesett és oltott tanúsítvánnyal (2G) vagy oltott vagy átesett tanúsítvánnyal és negatív teszttel teszteredménnyel (2G+) rendelkező személyek vehetnek részt. Az üzletkebe, tömegközlekedési eszközök használatához és fodrász felkereséséhez például nincs szükség tanúsítványra.

11. Van segítség

A migesplus.ch internetes platform: Ezen a platformon számos további információt talál a Covid-19 kapcsán. Az információkat számos nyelvre lefordították:

www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Tolmácsok: Rögtön az elején kérjen tolmácsot, ha nem tudja magát megértetni a kórházban. Létezik telefonos tolmácsszolgálat is. Professzionális tolmács bevonása esetén nem szükséges, hogy hozzátartozói tolmácsként elkísérjék Önt, így megóvják őket a megfertőződéstől. Egészségügyi beavatkozások esetén jogosult arra, hogy értse, amit mondanak Önnek, és értsék, amit Ön mond.

Fontos telefonszámok és e-mail-címek

- Ha otthon veszélyben érzi magát, anonim tanácsadásban és védelemben részesülhet: www.opferhilfe-schweiz.ch (német) / www.aide-aux-victimes.ch (francia) / www.aiuto-alle-vittime.ch (olasz). Vészhelyzet esetén hívja a rendőrséget a 117-es hívószámon.
- A mentők hívószáma 144. Svájc teljes területén éjjel-nappal hívhatók egészségügyi vészhelyzet esetén.
- A koronavírussal kapcsolatos információs vonal: A 058 463 00 00 hívószámon minden kérdésre választ kap az új típusú koronavírussal kapcsolatosan.
- Ha nincs háziorvosa: A Medgate a 0844 844 911 hívószámon az év minden napján, éjjel-nappal rendelkezésre áll.

12. További információk

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (német, francia, olasz, angol)