

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



Frissítés dátuma: 2022.10.03.

ÁLLÍTSUK MEG A KORONAVÍRUST!

Az új 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 aeroszok hosszabb időn át képesek felhalmozódni.
- **Felületek és kéz érintésén 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



Covid-19: A migráns lakosság nyelvein biztosított információk

- láz
- szag- és/vagy ízérzékelés hirtelen elvesztése
- fejfájás
- általános gyengeség, rosszullét
- izomfájdalom
- tüsszögés
- gyomor- és emésztőrendszeri tünetek (rosszullét, hányás, hasmenés, hasfájás)
- bőrkiütések

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

Ha betegnek érzi magát, maradjon otthon. Kerülje vagy csökkentse a kapcsolatot másokkal, leginkább a különösen veszélyeztetett személyekkel (6. fejezet). Célszerű lehet a háztartáson kívül maszkot viselni.

3. Az „Így védekezzünk” alapelvei



Ajánljuk, hogy oltassa be magát a koronavírus ellen. Az oltás jelenti ugyanis a legjobb védelmet a Covid-19 betegséggel, annak terjedésével és a lehetséges hosszú távú következményeivel szembeni. Lásd a 8. pontot.



Ha szeretné, továbbra is viselhet maszkot. A maszk védelmet nyújt Önnek és a többieknek a megfertőződéssel szemben. Ha különösen veszélyeztetett személyekkel kerül kapcsolatba, célszerű lehet maszkot viselni..



A szellőztetés hatására csökken a koronavírus-koncentráció, és ezáltal a megfertőződés kockázata. Ezért különösen ajánlott azon terek megfelelő szellőztetése, ahol különböző háztartásokból származó személyek tartózkodnak. Ha az időjárás megengedi, ajánlott az ablakot hosszabb ideig nyitva tartani.



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. Papírzsebkendőt használjon, és egy zsebkendőt mindig csak egyszer.

4. Tesztelés



Ha a Covid-19 tünetei (lásd 2. pont) közül egyet vagy többet észlel magán, lehetséges, hogy megfertőződött az új koronavírusal. Ha különlegesen veszélyeztetett személynek számít (lásd 6. fejezet), vagy rendszeres kapcsolatban áll különösen veszélyeztetett személyekkel (munka, ápolás, közös háztartás), végeztessen tesztet. Akkor is végeztethet tesztet, ha nem tartozik ebbe a csoportba.

Tesztet végeztethet orvosi rendelőkben, kórházakban és speciális tesztközpontokban. A tesztközpontok listáját itt találja www.bag.admin.ch/testing#197439718. A tesztelés ingyenes.

Covid-19: A migráns lakosság nyelvein biztosított információk

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

Ha bizonytalan abban, hogy végeztesse-e és hogyan végeztesse koronavírus tesztet, a „[Tesztelés menete](#)” ábra alapján tájékozódhat a teendőkről. A tesztelés tünetek megléte esetén, de tünetek nélkül is hasznos lehet.

5. Mi a teendő, ha pozitív lett a teszt eredménye?

- **Tájékoztatás a teszt eredményéről:** ha különösen veszélyeztetett személyekkel áll kapcsolatban, célszerű őket a lehető leghamarabb tájékoztatni a teszt eredményéről.
- **Betegség esetén:** ha betegnek érzi magát, maradjon otthon, és kerülje vagy csökkentse a kapcsolatot másokkal, leginkább a különösen veszélyeztetett személyekkel.
- **Különösen veszélyeztetett személyek:** ha Ön különösen veszélyeztetett személynek számít, gondolja meg annak lehetőségét, hogy felvegye a kapcsolatot orvosával. Így időben megkezdhető a Covid-19 esetleges kezelése.
- **Maszk:** célszerű lehet a háztartáson kívül maszkot viselni.
- **Munka:** ha dolgozik, egyeztessen munkáltatójával a munkavégzésről, a szükséges óvintézkedésekről és az orvosi igazolás szükségességéről és határidejéről.
- **Általános tudnivalók:** tartsa be a 3. fejezet alatt található alapelveket.

6. Különösen veszélyeztetett személyek

Bizonyos személyek számára a koronavírussal történő megfertőződés különösen veszélyes. Esetükben a fertőzésnek súlyos betegség vagy halál is lehet a következménye. Különösen veszélyeztetett személyek:

- **Idős emberek:** a kor előrehaladtával a koronavírussal való megfertőződés esetén növekszik a betegség súlyos lefolyásának kockázata. 50 év felett ezenkívül 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 immunrendszer gyengülésével járó megbetegedések és terápiák
 - 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. Hétfvégén is.** Ismertesse a tüneteit, és mondja meg, hogy különösen veszélyeztetett személynek számít.

Ha Ön bizonytalan abban, hogy a különösen veszélyeztetett személyek közé tartozik-e, kérjük, forduljon orvosához.

7. Oltás

Svájcban be tudja magát oltatni Covid-19 ellen. Különösen veszélyeztetett személyeknek (lásd a 6. fejezetet) külön ajánljuk a 2022. őszi/téli emlékeztető oltást. Ezenkívül minden más 16 év feletti személy is beoltathatja magát. Az emlékeztető oltás mindenki számára ajánlott, aki szakmai és/vagy magánéleti okokból szeretné valamelyest csökkenteni a fertőzés kockázatát.

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. Ugyanakkor jelenlegi ismereteink alapján sokkal kisebb a súlyos mellékhatások kockázata a Covid-19 oltást követően, mint annak a veszélye, hogy a koronavírussal történő megfertőződés után súlyos betegség következik be.

Az oltások a kantonok illetékességi körébe tartoznak. 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 elleni 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. Az oltásra történő regisztrációra megkérhet egy orvost vagy bizalmi személyt is.

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

8. Van segítség

A migesplus.ch internetes platform: Ezen a platformon számos további információt talál a Covid-19 betegségre vonatkozóan. 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 az alábbi elérhetőségeken: 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 a 144, amely Svájc teljes területén éjjel-nappal hívható egészségügyi vészhelyzet esetén.
- A koronavírussal kapcsolatos információs vonal: a 058 463 00 00 hívószámon minden kérdésre választ kap az új koronavírussal kapcsolatban.
- Ha nincs háziorvosa, a Medgate a 0844 844 911 hívószámon az év minden napján, éjjel-nappal rendelkezésre áll.

Covid-19: A migráns lakosság nyelvein biztosított információk

9. További információk

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](https://www.foph-coronavirus.ch)
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (német, francia, olasz, angol)