

**TAK SIĘ
CHRONIMY.**



Aktualizacja dn. 3.10.2022.

ZATRZYMAĆ KORONAWIRUSA

Nowy koronawirus: najważniejsze informacje

Zakażenie nowym koronawirusem może mieć poważne konsekwencje, a nawet zakończyć się śmiercią. Jeśli wszyscy będziemy przestrzegać zasad, możemy pomóc chronić siebie i osoby najbardziej zagrożone.

Uwaga: informacje zawarte w niniejszym arkuszu informacyjnym obejmują przepisy krajowe. W niektórych kantonach obowiązują bardziej rygorystyczne zasady.

1. Transmisja nowego koronawirusa

Wirus przenosi się najczęściej w wyniku bliskiego i dłuższego kontaktu, czyli gdy odległość do osoby zakażonej jest mniejsza niż 1,5 metra, a osoby nie stosują ochrony. Może to nastąpić w taki sposób:

- **Przez kropelki:** jeśli osoba zakażona oddycha, mówi, kicha lub kaszle, kropelki zawierające wirusa mogą się dostać na błony śluzowe (nosa, ust lub oczu) innych osób znajdujących się w pobliżu. Przenoszenie wirusa za pośrednictwem bardzo drobnych kropelek (aerozoli) jest również możliwe. Przenoszenie za pośrednictwem aerozoli jest możliwe zarówno na małych, jak i większych odległościach. Taki rodzaj transmisji występuje głównie w małych i słabo wentylowanych pomieszczeniach zamkniętych, gdzie aerozole mogą się gromadzić przez dłuższy czas.
- **Przez powierzchnie i ręce:** gdy zakaźne kropelki osiadają na powierzchniach, druga osoba może się zarazić, jeśli zbierze te kropelki rękami, a następnie dotknie ust, nosa lub oczu.

Uwaga: można zarazić inne osoby, samemu nie zauważając u siebie żadnych objawów. Dzieje się tak dlatego, że osoba chora zaraża 2 dni przed i do 10 dni po wystąpieniu objawów. W przypadku ciężkiego przebiegu choroby może zarażać przez dłuższy okres czasu.

2. Objawy Covid-19

Te objawy występują często:

- ból gardła
- kaszel (przeważnie suchy)
- krótki oddech
- ból w klatce piersiowej
- gorączka
- nagła utrata węchu i/lub smaku

- ból głowy
- ogólne osłabienie, złe samopoczucie
- bóle mięśni
- katar
- objawy żołądkowo-jelitowe (mdłości, wymioty, biegunka, bóle brzucha)
- wysypka

Objawy Covid-19 mają różną intensywność i mogą się różnić w zależności od wariantu wirusa. Nawet katar może oznaczać infekcję. Mogą być również lekkie. Możliwe jest również wystąpienie powikłań, takich jak zapalenie płuc.

W przypadku złego samopoczucia należy pozostać w domu. Należy unikać kontaktów lub je ograniczyć, zwłaszcza w przypadku osób szczególnie zagrożonych (rozdział 6). Wskazane może być noszenie maseczki poza domem.

3. Podstawowe zasady „Tak się chronimy”



Zalecamy zaszczepienie się przeciwko koronawirusowi. Szczepienie jest bowiem najlepszą ochroną przed zachorowaniem na Covid-19, przenoszeniem choroby i jej możliwymi długotrwałymi konsekwencjami. Patrz punkt 8.



W dalszym ciągu mogą Państwo nosić maseczki, jeśli Państwo chcą. Maseczki chronią Państwa i innych przed zakażeniem. Ich noszenie jest wskazane w przypadku kontaktu z osobami szczególnie zagrożonymi.



Wietrzenie zmniejsza stężenie koronawirusów w pomieszczeniach i pozwala ograniczyć ryzyko ich przenoszenia. Dlatego zalecamy odpowiednią wentylację pomieszczeń, w których przebywają osoby z różnych gospodarstw domowych. Jeśli temperatury na to pozwalają, warto pozostawić okna otwarte na dłuższy czas.



Regularne i dokładne mycie rąk mydłem. Mydło unieszkodliwia wirusa. Jeżeli nie ma możliwości umycia rąk, dobrą alternatywą, która unieszkodliwia wirusy, jest użycie środka dezynfekcyjnego.



Kaszlenie lub kichanie w chusteczkę albo w zgięcie ramienia. Używanie papierowych chusteczek higienicznych i zawsze tylko raz.

4. Testy



Jeśli mają Państwo jeden albo kilka objawów Covid-19 (patrz rozdział 2), to istnieje możliwość, że są Państwo zarażeni koronawirusem. Jeżeli należą Państwo do grupy osób szczególnie zagrożonych (patrz rozdział 6) lub utrzymują bliskie i regularne kontakty z takimi osobami (praca, opieka, wspólne gospodarstwo domowe), powinni Państwo wykonać test. Można go również wykonać, nie należąc do tej grupy.

Test można wykonać w gabinetach lekarskich, szpitalach lub specjalnych ośrodkach diagnostycznych. Listę takich ośrodków można znaleźć na stronie www.bag.admin.ch/testing#197439718. Test jest bezpłatny.

Proszę zapytać w miejscu, w którym odbywa się test, jak postępować po otrzymaniu wyniku testu lub sprawdzić informacje na stronie internetowej www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Covid-19: informacje w językach populacji migrantów

Nie są Państwo pewni, czy i jak powinni się Państwo przebadać na obecność koronawirusa? Grafika „[Procedura testowa](#)” pokazuje, co należy zrobić. Wykonanie testu może mieć sens bez względu na to, czy występują objawy.

5. Co należy zrobić po otrzymaniu pozytywnego wyniku testu?

- **Przekazać wynik testu:** Jeżeli mieli Państwo kontakt z osobami szczególnie zagrożonymi, należy jak najwcześniej poinformować je o pozytywnym wyniku testu.
- **W przypadku choroby:** W razie złego samopoczucia należy pozostać w domu i unikać kontaktów lub je ograniczyć, zwłaszcza w przypadku osób szczególnie zagrożonych.
- **Osoby szczególnie zagrożone:** Jeżeli należą Państwo do grup osób szczególnie zagrożonych, warto skontaktować się z pracownikiem służby zdrowia. W ten sposób można rozważyć odpowiednio wczesne leczenie Covid-19.
- **Maseczka:** Wskazane może być noszenie maseczki poza domem.
- **Praca:** Jeżeli Państwo pracują, należy omówić z pracodawcą kwestię realizacji zadań służbowych, niezbędne środki ochrony oraz potrzebę i termin wystawienia zaświadczenia lekarskiego.
- **Uwagi ogólne:** Należy przestrzegać podstawowych zasad, o których mowa w rozdziale 3.

6. Osoby szczególnie zagrożone

Dla niektórych osób zakażenie koronawirusem jest niebezpieczne. Wirus może wywołać ciężką chorobę lub śmierć. Osoby szczególnie zagrożone to:

- **Osoby starsze:** ryzyko ciężkiej choroby wskutek zakażenia nowym koronawirusem wzrasta wraz z wiekiem. Od 50 roku życia wzrasta wskaźnik hospitalizacji. Choroby współistniejące dodatkowo zwiększają ryzyko.
- Kobiety w ciąży
- **Osoby dorosłe z trisomią 21**
- **Osoby dorosłe cierpiące na określone formy następujących chorób przewlekłych:**
 - nadciśnienie
 - choroby układu krążenia
 - cukrzyca
 - choroby płuc i układu oddechowego
 - choroby i terapie osłabiające układ odpornościowy
 - nowotwór
 - silna nadwaga (otyłość, BMI 35 lub więcej)
 - niewydolność nerek
 - marskość wątroby

Jeśli należą Państwo do tych osób i mają objawy choroby Covid-19 (patrz rozdział 2), prosimy **natychmiast skontaktować się telefonicznie z lekarzem lub szpitalem oraz wykonać test. Również w weekendy.** Podczas rozmowy należy opisać objawy i poinformować rozmówcę, że należą Państwo do grupy podwyższonego ryzyka.

Jeżeli nie są Państwo pewni, czy należą do grupy osób szczególnie zagrożonych, należy skontaktować się z lekarzem.

7. Szczepienia

W Szwajcarii można się zaszczepić przeciwko Covid-19. Zwłaszcza osobom z grupy szczególnego ryzyka zalecamy szczepienie przypominające jesienią/zimą 2022 roku (patrz rozdział 6). Wszystkie inne osoby od 16 roku życia również mogą się zaszczepić.

Covid-19: informacje w językach populacji migrantów

Szczepienie przypominające zalecane jest wszystkim osobom, które z powodów zawodowych i/lub prywatnych chcą nieco zmniejszyć ryzyko zakażenia.

Szwajcarska agencja ds. produktów terapeutycznych Swissmedic dokładnie zbadała i zatwierdziła szczepionki przeciwko Covid-19. Są one bezpieczne i skuteczne.

Jednak w przypadku każdej szczepionki mogą wystąpić skutki uboczne. Jednak zgodnie z obecnym stanem wiedzy ryzyko wystąpienia poważnych działań niepożądanych po szczepieniu przeciwko Covid-19 jest znacznie mniejsze niż ryzyko ciężkiego zachorowania po zakażeniu koronawirusem.

Za szczepienia odpowiedzialne są kantony. Informacji o tym, kiedy i gdzie można się zaszczepić oraz jak się zarejestrować udzielają urzędy w danym [kantonie](#). Również krajowa infolinia szczepień na Covid-19 (+41 58 377 88 92, codziennie w godz. 06:00-23:00) udziela informacji, który urząd jest właściwy w danym kantonie. Można również poprosić lekarza lub zaufaną osobę o zgłoszenie na szczepienie.

Szczepionka na Covid-19 jest dobrowolna i bezpłatna dla wszystkich mieszkańców Szwajcarii.

Więcej informacji na temat szczepień można znaleźć w arkuszach informacyjnych na stronie www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Na temat szczepionki przeciwko Covid 19 krążą różne kłamliwe informacje. W [tych filmach](#) znajdują Państwo najczęstsze mity dotyczące szczepień oraz wyjaśnienie, dlaczego nie są one prawdziwe.

8. Gdzie znaleźć pomoc

Platforma internetowa migesplus.ch: Na tej platformie można znaleźć wiele dodatkowych informacji na temat Covid-19. Informacje są przetłumaczone na wiele języków: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Tłumacze: już na samym początku należy poprosić o tłumacza, jeżeli wystąpią problemy z komunikacją w szpitalu. Dostępne są również usługi tłumaczenia ustnego przez telefon. W przypadku skorzystania ze wsparcia profesjonalnych tłumaczy nie będą Państwo musieli angażować krewnych, a tym samym nie będą oni narażeni na zakażenie. W przypadku interwencji medycznych mają Państwo prawo do rozumienia i bycia zrozumianym.

Ważne numery telefonów i adresy e-mail

- Jeśli czują się Państwo zagrożeni w domu, z anonimowego doradztwa i ochrony można skorzystać pod adresami www.opferhilfe-schweiz.ch (niemiecki) / www.aide-aux-victimes.ch (francuski) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (włoski). W nagłych wypadkach należy dzwonić na policję pod numer telefonu 117.
- Pogotowie ratunkowe (ambulatorium): numer telefonu 144. Numer ten jest dostępny przez całą dobę, w całej Szwajcarii, dla wszystkich nagłych przypadków medycznych.
- Infolinia dotycząca nowego koronawirusa: pod numerem 058 463 00 00 można uzyskać odpowiedzi na pytania związane z nowym koronawirusem.
- Jeśli nie mają Państwo lekarza rodzinnego: Medgate pozostaje do Państwa dyspozycji pod numerem 0844 844 911 codziennie, również w nocy.

9. Dodatkowe informacje

[Języki – Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](https://www.foph-coronavirus.ch)

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (niemiecki, francuski, włoski, angielski)