

**SO SCHÜTZEN  
WIR UNS.**



Aktualizované 03.10.2022

# 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. Je možný aj prenos najjemnejšími kvapôčkami (aerosólmi), a to na menšie, ako aj na väčšie vzdialenosti. K tomuto druhu prenosu dochádza najmä v malých a zle vetraných vnútorných priestoroch, v ktorých sa môžu aerosóly hromadiť dlhší čas.
- **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:

- bolesť v krku,
- kašeľ (najčastejšie suchý),
- krátky dych,
- bolesti na hrudi,
- horúčka,
- náhla strata čuchu a/alebo chuti,
- bolesť hlavy,



## Covid-19: Informácie v jazykoch migrantov

- celková slabosť, nevoľnosť,
- bolesť svalov,
- nádcha,
- žalúdočné a črevné prejavy (nevoľnosť, vracanie, hnačka, bolesti brucha),
- vyrážka.

Príznaky Covid-19 sú rôzne silné a môžu sa líšiť v závislosti od variantu vírusu. Aj samotná nádcha môže znamenať infekciu. Príznaky môžu byť len mierne. Možné sú aj komplikácie, napríklad zápal pľúc.

Ak sa cítite chorý, mali by ste zostať doma a vyhýbať sa kontaktom alebo ich obmedziť, predovšetkým ak ide o obzvlášť ohrozené osoby. Ak sa zdržiavate mimo domácnosti, odporúčame nosiť rúško.

### 3. Takto sa ochránime – základné pravidlá



Odporúčame vám dať sa zaočkovať proti koronavírusu. Očkovanie je najlepšou ochranou pred ochorením Covid-19, jeho prenosom a možnými dlhodobými následkami. Pozrite tiež odsek 7.



Ak chcete, môžete aj naďalej nosiť rúško. Rúška chránia vás a ostatných pred infekciou. Ak ste v kontakte s osobami, ktoré sú obzvlášť ohrozené, odporúčame nosiť rúško.



Vetranie znižuje koncentráciu koronavírusu vo vnútorných priestoroch a môže znížiť riziko prenosu. Odporúčame preto dobre vetrať predovšetkým miestnosti, v ktorých sa nachádzajú osoby z rôznych domácností. Ak to teploty dovoľia, nechajte okná otvorené aj dlhší čas.



Pravidelne a dôkladne si umývajte ruky mydlom. Mydlo zabezpečí, že vírus nie je škodlivý. Ak si nemôžete umyť ruky, dobrou alternatívou na zneškodnenie vírusu sú prostriedky na dezinfekciu rúk.



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

### 4. Testy



Ak máte jeden alebo viaceré príznaky ochorenia Covid-19 (pozri kapitolu 2), pravdepodobne ste ochoreli na koronavírus. Ak patríte medzi zvlášť ohrozené osoby (pozri kapitolu 6) alebo máte blízky a pravidelný kontakt so zvlášť ohrozenými osobami (práca, osobná starostlivosť, spoločná domácnosť), mali by ste sa nechať otestovať. Ak chcete, môžete sa dať otestovať aj bez toho, aby ste patrili do tejto skupiny.

Testy vykonávajú lekári, nemocnice alebo špeciálne určené testovacie strediská. Zoznam testovacích miest nájdete na [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718). Test je bezplatný.

## Covid-19: Informácie v jazykoch migrantov

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](http://www.bag.admin.ch/testing#242157159).

Nie ste si istý/á, či a ako sa máte nechať testovať na koronavírus? V grafike „[Ako na testovanie pri príznakoch](#)“ zistíte, ako postupovať. Test môže byť užitočný, ak máte príznaky, ale aj keď ich nemáte.

### 5. Máte pozitívny výsledok testu. Čo robiť?

**Oznámte výsledok testu:** Ak ste boli v kontakte so zvlášť ohrozenými osobami, čo najskôr ich informujte o pozitívnom výsledku.

**Ak ste chorý:** Ak sa cítite chorý, mali by ste zostať doma a vyhýbať sa kontaktom alebo ich obmedziť, predovšetkým so zvlášť ohrozenými osobami.

**Zvlášť ohrozené osoby:** Ak patríte do skupiny zvlášť ohrozených osôb, odporúčame kontaktovať svojho lekára. Môže vám poskytnúť včasnú liečbu ochorenia Covid-19.

**Rúško:** Ak sa zdržiavate mimo domácnosti, odporúčame nosiť rúško.

**Práca:** Ak ste zamestnaný, dohodnite sa so zamestnávateľom, či máte zostať doma, či a dokedy potrebujete predložiť potvrdenie od lekára, ako aj ostatné potrebné ochranné opatrenia.

**Všeobecne:** Dodržujte základné pravidlá uvedené v kapitole 3.

### 6. Zvlášť ohrozené osoby

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

Ak si nie ste istý, či patríte do skupiny zvlášť ohrozených osôb, obráťte sa na svojho lekára.

- **Staršie osoby:** Riziko ťažkého priebehu choroby pri nákaze koronavírusom stúpa s pribúdajúcim vekom. U osôb starších ako 50 rokov sa zvyšuje aj miera hospitalizácie. Predchádzajúce ochorenia taktiež 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.

Ak si nie ste istý, či patríte do skupiny zvlášť ohrozených osôb, obráťte sa na svojho lekára.

### 7. Očkovanie

Vo Švajčiarsku sa môžete zaočkovať proti ochoreniu Covid-19. Na jeseň/zimu 2022 odporúčame posilňovaciu dávku najmä ohrozeným osobám (pozri kapitolu 6). Zaočkovať sa môžu dať aj všetky osoby od 16 rokov. Posilňovacia dávka sa odporúča všetkým, ktorí sa chcú z profesionálnych a/alebo osobných dôvodov znížiť riziko nákazy.

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.

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](http://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](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

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

### 8. 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](http://www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19)

**Tlmočníci:** Od začiatku žiadajte tlmočníka alebo tlmočnúčku, ak sa v nemocnici neviete dohovoríť. 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 lekárskejších 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](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (nemecky) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (francúzsky) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch). (taliansky). V prípade núdze volajte políciu na telefónnom čísle 117.
- Záchranú 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.

## 9. Ďalšie informácie

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](https://www.foph-coronavirus.ch)  
[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](https://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (nemecky, francúzsky, taliansky, anglicky)