

自我保护法



更新于 3.10.2022

遏制新冠病毒

新冠病毒须知

感染新冠病毒可能会导致严重后果，甚至致命。如果我们大家都遵守规则，将有助于保护我们自己以及易感人群。

注意：本须知中的内容包含国家相关规则。在某些州会采用更加严格的规定。

1. 新冠病毒的传播

该病毒通过长时间密切接触最容易传播，密切接触是指当您距离受感染者不到 1.5 米且没有采取任何防护措施时。可能的传播途径有如下：

- **通过滴液：**当受感染者呼吸、说话、打喷嚏或咳嗽时，含有病毒的飞沫可能会直接到达附近的其他人的粘膜（鼻、口或眼）。甚至会出现极细小的液滴（气溶胶）通过近距离、甚至远距离传播的现象，但这种情况主要发生在空间狭小的或通风不畅的室内，因为气溶胶可以在很长一段时间内积聚在那些地方。
- **通过物体的表面和手掌：**如果传染性飞沫落到物体的表面上，一旦他人用手触摸飞沫，然后再用手触摸自己的口鼻或眼睛，便会受到感染。

重要：您也可能感染他人，而自己不会发现有任何症状。因为患者在出现症状前 2 天到后 10 天内都具有传染性。如果患者的病情严重，传染期可能会更长。

2. Covid-19 的症状

常见症状：

- 喉咙痛
- 咳嗽 (大多为干咳)
- 呼吸急促
- 胸痛
- 发烧
- 突然丧失嗅觉和/或味觉
- 头痛
- 总体感到虚弱，不适
- 肌肉疼痛
- 流鼻涕
- 肠胃出现症状 (恶心，呕吐，腹泻，腹痛)

- 皮疹

Covid-19 的症状的严重程度各有不同，且视病毒的不同变种而异。单单流鼻涕就可能表示已受一种感染。症状也可能很轻。同样会出现诸如肺炎等并发症。

如果您感到不适，您应该待在家里。您应该避免或减少接触，尤其是当涉及易感人群时 (第 6 章)。戴口罩在家庭之外也很有益。

3. «自我保护法»的基本原则



我们建议您接种新冠病毒疫苗。因为接种疫苗能最佳地预防 Covid-19 疾病及其传播和可能出现的长期后果，详见第 8 节。



只要您愿意，您可以继续戴口罩。口罩可以保护您和他人免受感染。尤其当您与易感人群接触时，戴口罩很有意义。



通风可以稀释室内新冠病毒的浓度，从而降低传播风险。因此，对于有来自不同家庭的人员逗留的房间，我们建议要特别注意通风。只要气温尚可，建议将窗户打开更长时间。



定期用肥皂彻底洗手。肥皂能消除病毒的毒性。如果无法洗手，则可以选择手消毒液来消除病毒的毒性。



咳嗽或打喷嚏时请用纸巾或胳膊肘遮挡。纸巾仅供一次性使用。

4. 检测



如果您的身体出现 Covid-19 的一种或多种症状 (参见第 2 章)，说明您可能已经感染了新冠病毒。如果您属于易感人群 (参见第 6 章) 或因 (工作、护理、同居一户) 而与易感人群有密切和定期的接触，您应该接受检测。如果您愿意，即便您不属于此群体，也可以接受检测。

请到医生诊所、医院或专设检测中心接受检测。检测机构名单请参见 www.bag.admin.ch/testing#197439718。检测是免费的。

请向您的检测地点询问在获得检测结果后应采取的步骤，或请通过网址 www.bag.admin.ch/testing#242157159 了解更多信息。

您不清楚是否以及如何让自己接受新冠病毒检测？您可以通过«[检测程序](#)»图表了解具体的操作步骤。无论是有症状还是无症状，检测都是有用的。

5. 您的检测结果呈阳性。该怎么办？

- **通知检测结果：**如果您与易感人群有过接触，应尽早将阳性检测结果告知他们。
- **感到不适时：**如果您感到不适，应留在家中，并避免或减少接触。特别是当涉及易感人群时。
- **易感人群：**如果您属于易感人群，请考虑联系您的医疗保健专业人员。这样，您就可以考虑对 Covid-19 进行早期治疗。
- **口罩：**在户外戴口罩也很有益。

Covid-19: 采用外来移民的母语报道新冠病毒防疫的相关情况

- **工作:** 如果您就业, 请与雇主讨论您的工作分配、必要的保护措施以及获得医生证明的必要性和截止日期。
- **一般情况:** 请遵守第 3 章中的基本原则。

6. 易感人群

某些人属于高危群体, 一旦感染新冠病毒, 可能会引发重病甚至死亡。高危人群包括:

- **老人:** 年龄越大, 感染新冠病毒后出现严重症状的风险就越高。50 岁以上的人, 一旦受到感染, 住院率很高。而既往病史则会额外增加患重病的风险。
- **孕妇**
- **患有唐氏综合症的成人**
- **患有以下某些慢性疾病的成年人:**
 - 高血压
 - 心血管疾病
 - 糖尿病
 - 肺病和呼吸系统疾病
 - 癌症
 - 会削弱免疫系统的疾病和疗法
 - 严重肥胖者 (体重指数 BMI 达到或超过 35 的肥胖者)
 - 肝功能衰竭
 - 肝硬化

如果您属于易感人群, 且身体出现 Covid-19 病症 (参见第 2 章), **请立即致电医生或医院, 并接受检测, 即便是在周末。**请在电话中描述您的症状, 并说明您属于易感人群。

如果您不确定自己是否属于易感人群, 请联系您的医生。

7. 接种疫苗

在瑞士, 您可以接种 Covid-19 疫苗。尤其针对高危易感人群 (见第 6 章), 我们建议他们在 2022 年秋/冬季追打疫苗加强针。任何年满 16 岁的人也可以接种疫苗。建议所有出于职业和/或私人原因希望降低感染风险者追打疫苗加强针。

瑞士药检局 Swissmedic 已对 Covid-19 疫苗进行过仔细审核, 并批准了其使用, 因此, 它们是安全有效的。

然而, 任何疫苗的接种都会伴随副作用。根据我们目前的认知, Covid 19 疫苗接种后出现严重副作用的风险远低于感染新冠病毒后患严重疾病的风险。

疫苗接种事宜由各州负责。针对您可以在何时何地获得疫苗接种以及必须如何注册, 可以向您所在州的主管部门了解 (www.foph-coronavirus.ch/cantons)。全国 Covid-19 疫苗接种信息专线 (+41 58 377 88 92, 每天 6 点至 23 点) 也提供您所在州主管部门的联系信息。您也可以要求医生或您信任的人为您申报和登记疫苗接种事宜。

Covid-19 疫苗的接种对居住在瑞士的所有居民都是免费的。

有关疫苗接种的其他信息请参见 www.bag.admin.ch/migration-covid-en 下的须知。

围绕 Covid-19 疫苗接种正在流传一些不实的报道。通过[此视频](#), 您能了解到有关疫苗接种的最常见的谬论以及认为它们与事实相悖的理由阐述。

8. 求助

网络平台 migesplus.ch: 您可以在该平台上找到许多有关 Covid-19 的其他信息，这些信息被翻译成众多语言：www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

口译员: 如果不能在医院良好沟通，请从一开始就询问医院是否提供口译服务。某些机构也提供电话口译服务。如果有专业口译员相助，那您就不必为方便交流携带您的亲戚作为口译员一起去医院，这样就能防止他们受到感染。如果您需要接受治疗，您有权在与医护人员交流时得到翻译帮助。

重要的电话号码和电子邮件地址

- 如果您在家中感觉受到威胁，请到 www.opferhilfe-schweiz.ch (德文) / www.aide-aux-victimes.ch (法文) / www.aiuto-alle-vittime.ch (意大利文) 上寻求匿名咨询和保护。在紧急情况下请拨打报警电话：117。
- 急救电话 (门诊) 144: 这是全天候 24 小时热线电话，适用于全瑞士境内的各种医疗急救情况。
- 有关新冠病毒的热线电话：拨打 058 463 00 00 可以询问有关新冠病毒的各种问题。
- 如果您没有家庭医生：可以拨打 0844 844 911 联系 Medgate，无论是白天还是黑夜，该远程医疗中心竭诚为您服务。

9. 其他信息

[Languages - Protect yourself and others \(语言—保护自己和其他人\) \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (德文、法文、意大利文、英文)