

**ÍGY VÉDEKEZZÜNK.**

# ÁLLÍTSUK MEG A KORONAVÍRUST!

## Koronavírus: a legfontosabb információk

A koronavírussal való megfertőződés oltatlan és különösen veszélyeztetett személyek esetén súlyos következményekkel járhat. Vannak azonban olyan viselkedési szabályok, amelyekkel hatékonyan védekezhetünk és óvhatunk meg másokat is a fertőzéssel szemben.

**Figyelem:** A viselkedési szabályok meghatározása a kantonok felelősségi körébe tartozik. Az esetleges szabályokról ezért tájékozódjon az illetékes kantoni szerveknél. A jelen tájékoztató alapvető információkat és nem országosan érvényes szabályokat tartalmaz.

### 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:

- **Cseppterjesztéssel:** amikor a fertőzött személy lélegzik, beszél, tüsszent vagy köhög, vírusos cseppek kerülhetnek a közelben tartózkodók nyálkahártyájára (az orron, szájon, szemeken keresztül).
- **A levegőn 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 aeroszokok 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"><li>– torokfájás</li><li>– köhögés (általában száraz)</li></ul>

## Covid-19: A migráns lakosság nyelvein biztosított információk

- légszomj
- mellkasi fájdalom
- 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 nagyon eltérőek lehetnek, és a megfázás tüneteivel hasonlítanak. 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 súlyos lefolyású Covid-19 betegséggel és lehetséges hosszú távú következményeivel szemben. Lásd a 7. pontot.



Ha szeretné, továbbra is viselhet maszkot. A maszk védelmet nyújt Önnek és a többieknek a megfertőződéssel szemben. A maszk – különösen, ha tünetei vannak – védelmet nyújt a vírusok továbbadásával szemben.



Zsebkendőbe vagy a könyökfejébe köhögjön, tüsszentsen. Papírzsebkendőt használjon, és egy zsebkendőt mindig csak egyszer.



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 mosson kezet, vagy fertőtlenítse kezét alkoholos kézfertőtlenítővel. Ezen alapelvek betartásával megvédheti magát és másokat számos más olyan kórokozóval (pl. influenza kórokozói, megfázást okozó vírusok) való megfertőződéssel szemben is, amelyek náthát vagy köhögést okozhatnak.

### 4. Tesztelés



Ha a Covid-19 tünetei (lásd 2. pont) közül egyet vagy többet észlel magán, lehetséges, hogy megfertőződött a koronavírussal. Ha tüneteket észlel, vagy védekezni szeretne, vagy másokat kíván védeni, saját költségén továbbra is végeztethet tesztet. 2023. január 1-jétől a tesztelés költségeit már nem állja az állam.

Ha Ön különösen veszélyeztetett személynek számít, vegye fel a kapcsolatot orvosával. Ha a Covid-19 vírusellenes gyógyszerekkel történő korai kezelésre van szükség, a teszt költségeit a

## Covid-19: A migráns lakosság nyelvein biztosított információk

kötelező egészségbiztosítás fedezi. Felhívjuk a figyelmét, hogy a franchise-t és az orvosi ellátás önrészét – a szokásos módon – Önnek kell fizetnie.

További információkat a „[Védekezés az influenzával szemben](#)” oldalon talál.

A tesztközpontok listáját itt találja [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718).

### 5. 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  $\geq 35$ )
  - veseelégtelenség
  - májcirrózis

Ha Ön ilyen személynek számít, és megfázásos tünetei vannak, vegye fel a kapcsolatot orvosával.

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

### 6. Oltás

Svájcban be tudja magát oltatni Covid-19 ellen. Különösen veszélyeztetett személyeknek (lásd a 6. fejezetet) külön ajánljuk a 2023. 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. Ezenkívül beoltathatja magát influenza ellen is.

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](http://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

## Covid-19: A migráns lakosság nyelvein biztosított információk

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

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

## 7. Van segítség

**A migesplus.ch internetes platform:** Ezen a platformon számos további információt talál a Covid-19 betegségről vonatkozóan. Az információkat számos nyelvre lefordították: [www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19](http://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](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (német) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (francia) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://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.

## 8. További információk

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