

**TAK SIĘ
CHROŃIMY.**



Aktualizacja dn. 30.12.2022.

ZATRZYMAĆ KORONAWIRUSA

Koronawirus: najważniejsze informacje

Dla osób niezaszczepionych i znajdujących się w grupie szczególnego ryzyka zakażenie koronawirusem może mieć poważne konsekwencje. Istnieją jednak sposoby postępowania, dzięki którym można skutecznie chronić siebie i innych przed zakażeniem.

Uwaga: Kantony są odpowiedzialne za określenie odpowiednich środków. Informacji na temat wszelkich obowiązujących przepisów udzielają tym samym właściwe urzędy kantonalne. Informacje zawarte w niniejszej ulotce informacyjnej to informacje podstawowe i nie należy ich traktować jako przepisy krajowe.

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, krople zawierające wirusa mogą się dostać na błony śluzowe (nosa, ust lub oczu) innych osób znajdujących się w pobliżu.
- **Przez powietrze:** 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)
- duszność
- 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 mogą być bardzo różne i przypominają objawy przeziębienia. 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 ciężkim zachorowaniem na Covid-19 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. Zwłaszcza w przypadku wystąpienia objawów maseczki chronią przed przenoszeniem wirusów.



Kaszenie lub kichanie w chusteczkę albo w zagięcie ramienia. Używanie papierowych chusteczek higienicznych i zawsze tylko raz.



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 mycie rąk i ich dezynfekcja środkiem do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu. Przestrzeganie tych podstawowych zasad pozwala chronić siebie i innych przed zakażeniem również wieloma innymi patogenami (np. zarazkami grypy, wirusami przeziębienia), które mogą wywołać katar lub kaszel.

4. Testy



Jeśli mają Państwo jeden albo kilka objawów Covid-19 (patrz rozdział 2), to istnieje możliwość, że są Państwo zarażeni koronawirusem.

Jeśli wystąpią objawy lub chcą Państwo chronić siebie lub innych, nadal mogą Państwo wykonać test na własny koszt. Od 1 stycznia 2023 roku koszty testów nie będą już pokrywane przez państwo.

Jeśli należą Państwo do grupy osób szczególnie zagrożonych, należy skontaktować się z lekarzem. Jeśli zachodzi konieczność wczesnego leczenia Covid-19 z wykorzystaniem leków przeciwwirusowych, obowiązkowe ubezpieczenie zdrowotne pokryje koszty testu. Uwaga: udział własny (Franchise) i nadwyżkę za leczenie (Selbstbehalt) trzeba standardowo opłacić samodzielnie.

Więcej informacji można znaleźć również na stronie „[Ochrona](#) przed grypą”.

5. Listę ośrodków przeprowadzających testy można znaleźć na stronie www.baq.admin.ch/testing#197439718. 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 tej grupy osób i mają objawy przeziębienia, należy skontaktować się z lekarzem.

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

6. Szczepienia

W Szwajcarii można się zaszczepić przeciwko Covid-19. Zwłaszcza osobom z grupy szczególnego ryzyka zalecamy szczepienie przypominające zimą 2022/2023 roku (patrz rozdział 6). Wszystkie inne osoby od 16 roku życia również mogą się zaszczepić. Szczepienie przypominające zalecane jest wszystkim osobom, które z powodów zawodowych i/lub prywatnych chcą nieco zmniejszyć ryzyko zakażenia. Dodatkowo można się również zaszczepić przeciwko grypie.

Covid-19: informacje w językach populacji migrantów

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 (www.foph-coronavirus.ch/cantons). 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.

7. 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.

8. Dodatkowe informacje

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

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

www.foph-coronavirus.ch