

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



Actualisà ils 30.12.2022

STOP CORONA

Coronavirus: las infurmaziuns las pli impurtantas

Per persunas betg vaccinadas e per persunas spezialmain periclitadas po ina infecziun cun il coronavirus chaschunar ina greva malsogna. I dat dentant mesiras da cumportament, cun las qualas ins po proteger sasez ed ils auters en moda efectiva cunter ina infecziun.

Resguardai per plaschair: Ils chantuns èn responsabels per fixar las mesiras. As infurmai pia tar ils posts chantunals cumpetents davart las reglas eventualmain valaivlas. Las infurmaziuns en quest feagl d'infurmaziun èn infurmaziuns da basa, n'èn però betg reglas naziunalas.

1. Transmissiun dal nov coronavirus

Il virus vegn transmess il pli savens en cas d'in contact stretg e pli lung. Quai vul dir, sch'ins tegna damain che 1,5 meters distanza d'ina persuna infectada senza protecziun. Quai po capitar uschia:

- **Tras guttins:** Sche la persuna infectada tira flad, discorra, starnida u tussa, pon ils guttins che cuntegnan il virus cuntanscher directamain la pel mucosa (dal nas, da la bucca u dals egls) d'autras persunas che sa trategnan en la vischinanza.
- **Tras l'aria:** Er ina transmissiun tras guttins fitg fins (erosols) è pussaivla. Ina transmissiun tras erosols è pussaivla sur distanzas curtas u er sur distanzas pli lungas. En questa moda vegn il virus transmess cunzunt en locals interns pitschens che n'han betg avunda aria frestga. Là pon ils erosols s'accumular durant in temp pli lung.
- **Sur surfatschas e sur ils mauns:** Sche guttins infectus cuntanschan surfatschas, po in'otra persuna s'infectar, sch'ella tschiffa quests guttins sin ses mauns e tutga en silsuenter sia bucca, ses nas u ses egls.

Impurtant: Vus pudais infectar autras persunas, senza che Vus remartgais sezza u sez sintoms. Ina persuna è numnadamain infectusa 2 dis avant ch'ils sintoms sa mussan e fin 10 dis suenter ch'ils sintoms han cumenzà. En cas d'in decurs gravant da la malsogna po ella er esser infectusa pli ditg.

2. Sintoms da COVID-19

Quests sintoms èn frequents:

- mal la gula
- tuss (per il solit tuss sitga)
- respiraziun asmatica mal il pèz

COVID-19: Infurmaziuns en las linguas da la populaziun immigrada

- fevra
- perdita andetga da l'odurat e/u dal palat
- mal il chau
- deblezza generala, malesses
- mal ils muscels
- dafraid
- sintoms dal tract digestiv (indispostadad, vomitar, diarrea, mal il venter)
- eczems

Ilis sintoms da COVID-19 pon variar zunt fitg e sumeglian ilis sintoms d'in dafraid. Gia in dafraid po signifitgar ina infecziun. Ilis sintoms pon er esser miaivels. Pussaivlas èn er cumplacaziuns, sco per exempel ina pneumonia.

Sche Vus As sentis malsauna u malsaun, duessas Vus restar a chasa. Vus duessas evitar u reducir Voss contacts, cunzunt sch'i sa tracta da personas spezialmain periclitadas (chapitel 6). Ordaifer Voss tegnairchasa poi esser raschunaivel da purtar ina mascrina.

3. «Uschia ans protegin nus» – Principis fundamentals



Nus As recumandain d'As laschar vaccinar cunter il coronavirus. Perquai che la vaccinaziun è la meglra protecziun cunter ina greva malsogna da COVID-19 e cunter eventualas consequenzas a lunga durada. Guardar chapitel 7.



Sche Vus vulais, pudais Vus purtar vinavant mascherinas. Las mascherinas protegian Vus ed ils auters cunter ina infecziun. Spezialmain sche Vus avais sintoms, protegian las mascherinas cunter ina transmissiun dals virus.



Tussi u starnidai en in fazelet u en la foppa da Voss cumbel. Duvrai fazelets da palpieri e duvrai quels mo ina giada.



Dar aria reducescha la concentraziun dals coronavirus en ils locals interns e permetta da diminuir la ristga d'ina transmissiun. Perquai recumandain nus da dar aria zunt bain a locals, en ils quals sa trategnan personas da differents tegnairchansas. Sche las temperaturas permettan, èsi raschunaivel da laschar avert las fenestras per pli ditg.



Lavai regularmain Voss mauns u als dischinfectai cun in med per dischinfectar ilis mauns sin basa d'alcohol. Observond quests principis fundamentals pudais Vus proteger Vus senza u Vus sez ed ils auters cunter ina infecziun er tras in grond dumber d'auters agents patogens (p.ex. agents patogens da la gripa, virus da dafraid), che pon chaschunar strucca u tuss.

4. Far tests



Sche Vus avais in u plirs dals sintoms da COVID-19 (guardar chapitel 2), essas Vus eventualmain infectada u infectà cun il coronavirus. .

Sche Vus sentis sintoms ubain vulais proteger Vus sez u ils auters, pudais Vus vinavant As laschar testar sin agens custs. Dapi il 1. da schaner 2023 na vegnan ilis custs dals tests betg pli surpigliads da la Confederaziun.

Sche Vus tutgais tar las personas spezialmain periclitadas, contactai Vossa spezialista u Voss spezialist medical. Sch'i duai vegnir fatg in tractament tempriv da COVID-19 cun medicaments antivirals, surpiglia l'assicuranza obligatorica per la tgira da malsauns ilis custs dal test. Resguardai per plaschair: La franchisa e la resalva persunala dal tractament medical stuais Vus – sco usità pajar sez.

COVID-19: Infurmaziuns en las linguas da la populaziun immigrada

Ulteriuras infurmaziuns chattais Vos sin la pagina «[Protecziun cunter la grippe](#)».

Ina glista da quests posts da test chattais Vos sut www.bag.admin.ch/testing#197439718.

5. Persunas spezialmain periclitadas

Per tschertas persunas è ina infecziun cun il coronavirus privlusa. Ellas pon avair in grev decurs da la malsogna u murir. Persunas spezialmain periclitadas èn:

- **umans pli vegls:** La ristga d'in grev decurs da la malsogna suenter ina infecziun cun il coronavirus s'augmenta cun la vegliadetgna. A partir d'ina vegliadetgna da 50 onns s'augmenta ultra da quai la quota d'ospitalisaziuns. Er malsognas preexistentas augmentan supplementarmain la ristga.
- dunnas en speranza
- **persunas creschidas cun trisomia 21**
- **persunas creschidas cun tschertas furmas da las suandantas malsognas cronicas:**
 - pressiu dal sang auta
 - malsognas dal cor e da la circulaziun
 - diabetes
 - malsognas dal pulmun e da la via respiratorica
 - malsognas e terapias che flaivlentan il sistem d'immunitad
 - cancer
 - ferma surpaise (corpulenza, BMI da 35 e dapli)
 - insuffizienz dals gnirunchels
 - cirrosa hepatica

Sche Vos tutgais tar questas persunas ed avais sintoms d'in dafraid, contactai Vossa persuna spezialisada medicala.

En cas che Vos essas malsegira u malsegir, sche Vos tutgais tar las persunas spezialmain periclitadas, As drizzai per plaschair a Vossa media u a Voss medi.

6. Vaccinar

En Svizra pudais Vos As laschar vaccinar cunter COVID-19. Particularmain a persunas spezialmain periclitadas (guardar chapitel 6) recumandain nus ina vaccinaziun da rinfrestgament durant l'enviern 2022/2023. Er tut las autras persunas da 16 onns e dapli pon survegnir ina vaccinaziun. La vaccinaziun da rinfrestgament vegn recumandada a tut las persunas che vulan – per motivs professiunals e/u privats – reducir in pau lur ristga da s'infectar. Supplementarmain pon ellas er sa laschar vaccinar cunter la grippe.

Swissmedic, l'Institut svizzer per meds terapeutics, ha examinà minuziusamain ed admess ils vaccins cunter COVID-19. Ils vaccins èn segirs ed efficacis. Mintga vaccinaziun po però chaschunar effects secundars. Tenor il stadi d'enconuschientscha actual è la ristga d'effects secundars gravants suenter la vaccinaziun cunter COVID-19 dentant bler pli pitschna ch'il privel da daventar grevamain malsaun suenter ina infecziun cun il coronavirus.

Ils chantuns èn cumpetents per la vaccinaziun. Cura e nua che Vos pudais As laschar vaccinar e co che Vos stuais As annunziar, vegnis Vos a savair da las autoritads en Voss chantun (www.bag-coronavirus.ch/kantone). Er l'infoline naziunala Vaccinaziun cunter COVID-19 (+41 58 377 88 92, mintga di da las 06.00 fin las 23.00) infurmescha, tge post en

COVID-19: Infurmaziuns en las linguas da la populaziun immigrada

Voss chantun ch'è cumpetent en chausa. Vos pudais er supplitgar ina media u in medi ubain ina persuna da confidenza d'annunziar Vossa persuna per la vaccinaziun.

La vaccinaziun cunter COVID-19 è facultativa e gratuita per tut las personas che abitan en Svizra.

Ulteriuras infurmaziuns davart la vaccinaziun chattais Vos sin ils fecls d'infurmaziun sut <http://www.bag.admin.ch/covid-raetoromanisch>.

Davart la vaccinaziun cunter COVID-19 cureschan intginas infurmaziuns faussas. En [quests videos](#) chattais Vos ils mitus da vaccinaziun ils pli frequents e la decleraziun, pertge ch'els na constattan betg.

7. Chattar agid

Plattafurma d'internet migesplus.ch: Sin questa plattafurma chattais Vos bleras infurmaziuns supplementaras davart COVID-19. Questas infurmaziuns èn transladas en pliras linguas: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Interpretas ed interprets: Dumandai l'emprim per ina interpreta u in interpret, sche Vos na savais betg As far chapaivel en l'ospital. Interpretas ed interprets pon er gidar per telefon. Sch'i vegnan engaschads interpretas u interprets professionals, na ston Voss confamigliars betg vegnir cun Vos. Uschia vegnan els protegids cunter ina infecziun. Vos avais il dretg da chapir e da vegnir chapida resp. chapì en cas d'intervenziuns medicinalas.

Numers da telefon ed adressas dad e-mail impurtantas

- Sche Vos As sentis smanatschada u smanatschà a chasa, chattais Vos cussegliaziun anonima e protecziun sin www.opferhilfe-schweiz.ch (tudestg) / www.aide-aux-victimes.ch (franzos) / www.aiuto-alle-vittime.ch (talian). Clamai en cas d'urgenza la polizia sut il numer da telefon 117.
- Il clom d'agid sanitar (ambulanza) cuntanschais Vos sut il numer da telefon 144. Quest servetsch stat a disposiziun da tuttas uras per tut ils cas d'urgenza medicinalas en tut la Svizra.
- L'infoline davart il nov coronavirus: Sut il numer 058 463 00 00 vegni respondi dumondas davart il nov coronavirus.
- Sche Vos n'avais nagina media da chasa resp. nagin medi da chasa: Medgate As stat a disposiziun sut il numer 0844 844 911 mintga di ed er la notg.

8. Ulteriuras infurmaziuns

[Languages – Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.foph-coronavirus.ch)
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (tudestg, franzos, talian, englais)