

**SO SCHÜTZEN  
WIR UNS.**

Aktualizované 30.12.2022

# ZASTAVME KORONU

## Koronavírus: dôležité informácie

Nakazenie sa koronavírusom môže u neočkovaných a obzvlášť ohrozených osôb spôsobiť ťažké ochorenie. Poznáme však určité behaviorálne opatrenia, pomocou ktorých môžete účinne chrániť seba aj ostatných pred nákazou.

**Prosím, dbajte na nasledovné:** Za definovanie opatrení sú zodpovedné kantóny. Ďalšie informácie o všetkých platných pravidlách nájdete na príslušných úradoch kantónu. Informácie v tomto informačnom letáku sú základnými údajmi a nepredstavujú pravidlá platné na národnej úrovni.

### 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.
- **Vzduchom:** 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),
- dýchavičnosť,
- bolesti na hrudi,



- horúčka,
- náhla strata čuchu a/alebo chuti,
- bolesť hlavy,
- celková slabosť, nevoľnosť,
- bolesť svalov,
- nádcha,
- žalúdočné a črevné prejavy (nevoľnosť, vracanie, hnačka, bolesti brucha),
- vyrážka.

Príznaky Covid-19 sa môžu líšiť a sú podobné príznakom prechladnutia. 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 ťažkým priebehom ochorenia Covid-19 a možnými dlhodobými následkami. Pozrite tiež odsek 7.



Ak chcete, môžete aj naďalej nosiť rúško. Rúška chránia vás a ostatných pred infekciou. Rúška nás chránia pred šírením vírusu, najmä ak máte príznaky.



Kašlite a kýchajte do vreckovky alebo ohybu ruky. Používajte papierové vreckovky a po použití ich zlikvidujte.



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 a dezinfikujte ich dezinfekčným prostriedkom na ruky na báze alkoholu. Pomocou týchto základných zásad môžete chrániť seba aj ostatných pred nákazou proti rôznym iným patogénom (napr. pôvodca chrípky, vírusy nachladnutia), ktoré môžu vyvolať nádchu alebo kašeľ..

### 4. Testy



Ak máte jeden alebo viaceré príznaky ochorenia Covid-19 (pozri kapitolu 2), pravdepodobne ste ochoreli na koronavírus. Ak pociťuje príznaky alebo chcete chrániť seba a ostatných, môžete sa nechať otestovať na vlastné náklady. Od 1. januára 2023 spolok testy neprepláca.

Ak patríte do skupiny obzvlášť ohrozených osôb, kontaktujte svojho lekára. Ak chcete ochorenie Covid-19 včas liečiť antivírusovými liekmi, náklady na vyšetrenie hradí povinné zdravotné poistenie. Upozornenie: Franšízu a spoluúčasť na lekárskom ošetrení si musíte zaplatiť sami – ako zvyčajne.

## Covid-19: Informácie v jazykoch migrantov

Viac informácií nájdete na stránke „Ochrana pred chrípkou“.

Zoznam testovacích miest nájdete na [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718).

### 5. 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.

Ak patríte do tejto skupiny a máte príznaky prechladnutia, obráťte sa na svojho lekára.

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

### 6. Očkovanie

Vo Švajčiarsku sa môžete zaočkovať proti ochoreniu Covid-19. Na zimu 2022/2023 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. Navyše sa môžete zaočkovať aj proti chrípke.

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 nákaze 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

## Covid-19: Informácie v jazykoch migrantov

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.

## 7. 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 dohodoriť. 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 lekárskech 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). (taliancky). V prípade núdze volajte políciu na telefónnom čísle 117.
- Záchrannú 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.

## 8. Ďalšie informácie

[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) (nemecky, francúzsky, taliansky, anglicky)