



STOP CORONA

Nov coronavirus: las infurmaziuns las pli impurtantas

Ina infecziun cun il nov coronavirus po avair consequenzas gravantas e po custar la vita. Sche nus tuttas e tuts observain las reglas, pudain nus gidar a proteger nus sezzas resp. nus sez e las personas spezialmain periclitadas.

Resguardai per plaschair: Las infurmaziuns sin quest fegl cumpiglian las reglas naziunalas. En tscherts chantuns valan reglas pli severas.

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 persona infectada senza protecziun. Quai po capitar uschia:

- **Tras guttins:** Sche la persona infectada tira flad, discorra, starnida u tussa, pon ils guttins che cuntengnan il virus cuntanscher directamain la pel mucosa (dal nas, da la bucca u dals egl) d'autras personas che sa trategnan en la vischinanza. Er ina transmissiun tras guttins fitg fins (erosols) sur distanzas pli lungas è pussaivla, na capita dentant betg savens.
- **Sur surfatschas e sur ils mauns:** Sche guttins infectus cuntanschan surfatschas, po in'otra persona s'infectar, sch'ella tschiffa quests guttins sin ses mauns e tutga en silsuenter sia bucca, ses nas u ses egl.

Impurtant: Vus pudais infectar autras personas senza che Vus remartgais sezza u sez sintoms. Ina persona 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:	Er quests sintoms èn pussaivels:
<ul style="list-style-type: none">– mal la gula– tuss (per il solit tuss sitga)– curt flad / difficultad da respirar– mal il pèz– fevra– perdita andetga da l'odurat e/u dal palat	<ul style="list-style-type: none">– mal il chau– deblezza generala, malesser– mal ils muscels– dafraid– sintoms dal tract digestiv (indispostadad, vomitar, diarrea, mal il venter)– eczems

Ilis sintoms da COVID-19 èn da differenta grevezza. Els pon er esser levs. Pussaiplas èn er cumplaziuns, sco per exempel ina pneumonia.

3. Reglas d'igièna e da cumportament



A chaschun d'occurrenz ed en gruppaziuns: resguardar il dumber da persunas permess.



Tegnai distanza d'autras persunas: almain 1,5 meters.



Observai las reglas davart l'obligaziun da purtar ina mascrina. Purtai ina mascrina er, sche Vus na pudais betg tegnair 1,5 meters distanza d'autras persunas. La mascrina sto cuvrir la bucca ed il nas. Ina schlingia u in ponn na remplazza betg la mascrina.



Dai regularmain e savens aria a tut las stanzas. Dapli persunas che sa trategnan en ina stanza e pli pitschna che la stanza è, e pli savens ch'i sto vegnir dà aria. Procurai per aria currenta cun dar aria.



Lavai regularmain e bain Voss mauns cun savun. Il savun neutralisescha il virus.



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



Evitai da dar il maun sco er da branclar e da bitschar.



Lavurai, sche pussaivel, da chasa anora.



As annunziai per telefon, avant che Vus giais en ina pratica da medi u a la staziun d'urgenza.

Ultra da las reglas d'igièna e da cumportament datti ulteriuras reglas che ston vegnir observadas. Questas reglas èn inditgadas qua sutvart en ils chapitels 4, 5, 6 e 7 da quest fegl d'infurmaziun.

Ina survista simpla da tut las reglas actualas chattais Vus sin il placat sut www.bag.admin.ch/covid-raetoromanisch.

4. Far in test



Sche Vus avais in u plirs dals sintoms da COVID-19 (guardar chapitel 2), essas Vus eventualmain infectada resp. infectà cun il nov coronavirus. Observai consequentmain las suandantas instrucziuns:

- Laschai far immediatmain in test. In test pudais Vus far en praticas da medi, en ospitals u en centers da test spezials. Ina glista da quests lieus da test chattais Vus sut www.bag.admin.ch/testing#-992029170. Il test è gratuit.
- Restai a chasa avant e sunter il test. Evitai mintga contact cun autras persunas, fin che Vus avais il resultat dal test.
 - **En cas d'in resultat dal test positiv:** Observai las «Instrucziuns davart l'isolaziun». Las instrucziuns chattais Vus sut www.bag.admin.ch/migration-covid-en.
 - **En cas d'in resultat dal test negativ:** Restai a chasa fin 24 uras sunter ch'ìls sintoms èn scumparids, danor sche Vus essas en quarantina.

Per identifitgar sche pussaivel tut las infecziuns cun il coronavirus, vegnan testadas er persunas senza sintoms. Quai po succeder en il rom da tests regulars a la lavur u en instituziuns. La participaziun a tals tests è voluntara e gratuita. Sche Vus avais la pussaivladad d'As participar a tests regulars, As recumandain nus da far quai per proteger Vus sezza resp. Vus sez ed autras persunas.

Vus pudais er far independentamain in test persunal gratuit p.ex. avant ina visita en l'ospital u tar ils nons/tar la tatta ed il tat. Tests persunals retschavais Vus gratuitamain en las apotecas (5 tests per 30 dis per persunas che n'èn betg vaccinadas u guaridas).

Dumandai là, nua che Vus As laschais testar, co che Vus stuais proceder suenter che Vus avais retschavì/suenter avair retschavì il resultat dal test u As infurmai sin la pagina d'internet www.bag.admin.ch/testing#242157159.

N'essas Vus betg segira u segir, sche e co che Vus duais far in test dal coronavirus? Sin la grafica «Far in test da corona?» vegnis Vus a savair, tge che Vus stuais far. In test po esser raschunaivel cun sintoms, ma er senza sintoms.

5. Isolaziun e quarantina



L'isolaziun e la quarantina impedeschan ch'il nov coronavirus sa derasia vinavant. Ina persuna ch'è infectada cun il coronavirus, u tar la quala ina infecziun vegn supponida, duai restar a chasa e na dastga avair nagin contact cun autras persunas. Uschia pon vegnir evitadas novas infecziuns. Las reglas sa cloman:

Isolaziun: Persunas cun in test positiv sin ina infecziun cun il nov coronavirus ston sa render en isolaziun. L'isolaziun po vegnir terminada, sch'i è passads 10 dis dapi ils emprims sintoms da malsogna e sche la persuna n'aveva dapi 48 uras pli nagins sintoms da malsogna.

Quarantina: Persunas ch'èn probablmain infectadas cun il nov coronavirus, ston sa render en quarantina per 10 dis. Quai en ils suandants cas:

- Suenter in stretg contact cun ina persuna cun in test positiv sin il nov coronavirus.
- Suenter in segiurn en in stadi u en in territori cun ina varianta dal virus preoccupanta.

Premissas per ina quarantina pli curta

La quarantina po vegnir reducida a partir dal 7. di, sche l'autorità chantunala permetta quai. La premissa è che Vus possias preschentar in resultat negativ dal test. Il test è gratuit. Persunas guaridas e persunas vaccinadas cumpletamain na ston betg ir en quarantina. La vaccinaziun resp. l'infecziun cun il coronavirus durant ils ultims 12 resp. 6 mais sto dentant vegnir confermada en scrit.

Ulteriuras infurmaziuns davart l'isolaziun e davart la quarantina chattais Vus en las instrucziuns davart l'isolaziun resp. en las instrucziuns davart la quarantina sut www.bag.admin.ch/covid-raetoromanisch.

In video explicativ davart l'isolaziun en tudestg, en franzos, en talian ed en englais chattais Vus sut www.bag-coronavirus.ch/downloads/#isolation. Il video sincronisà da Diaspora TV en 16 linguas chattais Vus sut www.migesplus.ch/publikationen/sind-sie-am-coronavirus-erkrankt-und-zu-hause.

6. Contact tracing



Sch'il test dal coronavirus d'ina persuna è positiv, cumenza il contact tracing tras las autoritads chantunalas:

- Las autoritads chantunalas identifitgeschan ensemen cun la persuna infectada, q.v.d. cun la persuna cun in test positiv, cun tgi ch'ella ha gè stretg contact – durant ils dus dis avant il cumenzament dals sintoms fin a l'isolaziun.
- Las autoritads infurmeschan las persunas da contact davart in'eventuala infecziun e davart l'ulteriur proceder.
- Er sche questas persunas da contact n'han nagins sintoms, ston ellas ir en quarantina. Quai vala per 10 dis sunter l'ultim contact cun la persuna infectada.
- Sch'i na vegn constatada nagina infecziun durant quests 10 dis, annulleschon las autoritads puspè la quarantina.
- Sch'ina persuna contactada aveva gia sintoms da malsogna u sche tals sintoms sa mussan durant la quarantina, sto questa persuna sa laschar testar e sa render immediatamain en isolaziun.

In video explicativ davart il contact tracing en tudestg, en franzos, en talian, en rumantsch, en anglais, en albanais, en serb, en portugais ed en spagnol chattais Vus sut www.bag-coronavirus.ch/downloads/#tracing.

Igl è pussaivel ch'il post chantunal na s'annunzia betg immediatamain tar Vus. **Perquai èsi important che Vus As rendias sche necessari en moda independenta en isolaziun u en quarantina.** E, sche Voss test sin COVID-19 è stà positiv, duessas Vus contactar senza resp. sez Vossas persunas da stretg contact.

7. Entrada en Svizra

Sche Vus entrais en Svizra d'in stadi u d'ina regiun cun ina varianta dal virus preoccupanta, stuais Vus far il suandant:

- Avant l'entrada: emplenir il formular d'entrada sut swissplf.admin.ch/home.
- Avant l'entrada: far in test dal coronavirus e preschentar il resultat negativ dal test tar l'entrada en Svizra, en cas che Vus n'essas betg vaccinada resp. vaccinà cumplettamain u guarida resp. guarì.
- Sunter l'entrada: ir per 10 dis en quarantina. A persunas che n'observan betg l'obligaziun da sa render en quarantina smanatschan chastis rigurus (fin 10 000 francs). Sut tschertas cundiziuns po la quarantina vegnir reducida a partir dal 7. di. Infurmaziuns en chaussa chattais Vus en il chapitel 5.
- Sunter l'entrada: annunziar l'entrada en Svizra entaifer 2 dis al post chantunal cumpetent (www.bag.admin.ch/einreise#1759131064). Suandai las ordinaziuns da quest post.

La glista actualisada regularmain dals stadis u da las regiuns cun ina varianta dal virus preoccupanta chattais Vus sut www.covid19.admin.ch/de/international/quarantine?mapZoom=world.

Sche Vus entrais en Svizra per aviun d'in pajais che na tutga betg tar ils pajais cun ina varianta dal virus preoccupanta e sche Vus n'essas ni vaccinada resp. vaccinà cumplettamain ni guarida resp. guarì, stuais Vus er preschentar in test negativ. Quai vegn controllà avant che Vus entrais en l'aviun. Avant ch'entrar en Svizra stuais Vus ultra da quai registrar Vossas datas da contact sin in formular d'entrada electronic. Vus chattais il formular sut swissplf.admin.ch/home.

Tar las reglas per entrar en Svizra datti differentas excepziuns e disposiziuns detagliadas che n'èn betg inditgadas sin il feigl d'infurmaziun. Sin la pagina d'internet www.bag.admin.ch/einreise chattais Vus tut las infurmaziuns.

8. Personas spezialmain periclitadas

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

- **umans pli vegls:** La ristga da daventar grevamain malsaun suenter ina infecziun cun il nov coronavirus s'augmenta cun la vegliadetgna. Personas sur 50 onns ston ir plitgusch a l'ospital. Malsognas preexistentas augmentan la ristga.
- **dunnas en speranza**
- **personas cun trisomia 21**
- **personas 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 surpaisa (corpulenza, BMI da 35 e dapli)
 - insuffizienz dals gnirunchels
 - cirrosa hepatica

Sche Vus appartegnais a questas gruppas e sche Vus avais sintoms da malsogna da COVID-19 (guardar chapitel 2), **contactai immediatamain Vossa media/Voss medi u in ospital e laschai far in test. Er la fin d'emna.** Descrivai Voss sintoms e schai che Vus tutgias tar las personas spezialmain periclitadas.

9. Vaccinar

En Svizra As pudais Vus laschar vaccinar cunter COVID-19. 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.

La vaccinaziun da donnas en speranza (cun excepziun da tscherts cas) e d'uffants sut 12 onns n'è anc betg prevista, perquai ch'i na dat anc nagins studis davart las ristgas.

Ils chantuns èn cumpetents per la vaccinaziun. Cura e nua che Vus pudais As laschar vaccinar e co che Vus stuais As annunziar, vegnis Vus 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 Voss chantun ch'è cumpetent en chausa. Vus 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 il vaccinar chattais Vos sin ils feigs d'infurmaziun sut www.bag.admin.ch/covid-raetoromanisch.

Video explicativ da Diaspora TV en 15 linguas davart il tema da vaccinar chattais Vos sut www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

10. Certificat COVID

Il certificat COVID documentescha Vossa vaccinaziun cunter COVID-19, Vossa infecziun guarida u Voss test negativ. Vos pudais retrair il certificat COVID sin palpiri u sco code QR. Chargiai giu l'app «COVID Certificate» per far quai.

Sche Vos vegnis vaccinada u vaccinà en Svizra, survegnis Vos Voss certificat dal chantun sco PDF u sin palpiri al lieu. Sche Vos avais in test negativ dal coronavirius, negativ dal coronavirus, survegnis Vos il certificat directamain al lieu, per e-mail u en l'app «COVID Certificate».

Essas Vos vegnida vaccinada u vaccinà avant il zercladur 2021 u essas Vos guarida u guarì d'ina infecziun cun il coronavirus e vulais Vos dumandar in certificat COVID? As infurmai sin la pagina d'internet da Voss chantun.

11. Chatter 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/themen/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. naging medi da chasa: Medgate As stat a disposiziun sut il numer 0844 844 911 mintga di ed er la notg.

12. Ulteriuras infurmaziuns

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (tudestg, franzos, talian, englais)