

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



Data actualizării: 7.04.2022

STOP CORONAVIRUS

Noul coronavirus: cele mai importante informații

Infectarea cu noul coronavirus poate avea consecințe grave și poate cauza deces. Prin respectarea regulilor contribuim la protejarea noastră și a persoanelor deosebit de vulnerabile.

Acordați atenție următoarelor: Informațiile de pe această fișă de date cuprind regulile naționale. În anumite cantoane sunt impuse reguli mai stricte.

1. Transmiterea noului coronavirus

Transmiterea virusului are loc cel mai frecvent prin contact strâns și lung. În cazul în care, față de o persoană infectată este păstrată o distanță mai mică de 1,5 metri, fără implementarea măsurilor de protecție. Aceasta se întâmplă în felul următor:

- **Prin stropi:** respirația, vorbitul, strănutul și tusele persoanei infectate pot cauza depunerea stropilor cu conținut de virusa direct pe membranele mucoase (în nas, gură sau ochi) ale celorlalte persoane din apropiere. Transmiterea poate avea loc și prin stropii fini (aerosoli). Transmiterea prin aerosoli este posibilă atât pe distanțe scurte, cât și pe distanțe mai lungi. Transmiterea de acest tip are loc în special în încăperile închise înguste și insuficient aerisite. În care acumularea de aerosoli într-o perioadă mai lungă este posibilă.
- **Prin suprafețe și mâini:** În cazul în care stropii cu conținut de coronavirus ajung pe diferite suprafețe, o altă persoană se poate infecta, dacă acești stropi ajung pe mâini, care ulterior, prin atingere, intră în contact cu gura, nasul sau ochi

Important: Puteți infecta alte persoane, fără ca dvs. să prezentați simptome. O persoană constituie sursă de infecție cu 2 zile înainte de apariția simptomelor și timp de 10 zile după apariția primelor simptome. În cazul manifestării bolii în formă gravă, persoana afectată poate constitui sursă de infecție pentru o perioadă mai lungă de timp.

2. Simptomele Covid-19

Simptomele frecvente:
<ul style="list-style-type: none">– Dureri de gât– Tuse (de obicei, uscate)– Dificultăți respiratorii– Dureri la nivelul pieptului

Covid-19: Informații în limbile populației migrante

- Febră
- Pierderea bruscă a simțului olfactiv și/sau a simțului gustativ
- Dureri de cap
- Stare generală de oboseală și stare de rău
- Dureri musculare
- Strănuturi
- Simptome la nivelul gastrointestinal (stare de rău, senzație de vomă, diaree, dureri abdominale)
- Iritații la nivelul pielii

Simptomele Covid-19 pot diferi în intensitate și pot varia în funcție de tipul de virus. Simptom de infectare poate constitui și un simplu strănut. Simptomele pot fi și ușoare. De asemenea, pot apărea și diferite complicații, de ex. pneumonia.

În cazul în care vă simțiți bolnav(ă), rămâneți acasă. Evitați sau reduceți contactele în special dacă apare riscul expunerii persoanelor foarte vulnerabile (capitolul 6). Recomandăm purtarea măștii de protecție în afara gospodăriei.

3. „Cum să ne protejăm”- principiile de bază



Vaccinarea împotriva coronavirus este recomandată. Vaccinurile constituie cea mai eficientă măsură de protecție împotriva infectării cu Covid-19, împotriva transmiterii acestei boli și împotriva efectelor de lungă durată cauzate de infectarea cu coronavirus. Consultați secțiunea 7.



Folosirea în continuare a măștilor de protecție este opțională. Măștile de protecție vă protejează pe dvs. și pe alte persoane împotriva infectării. În cazul în care intrați în contact cu persoane foarte vulnerabile, recomandăm folosirea unei măști de protecție.



Aerisirea contribuie la reducerea concentrației de coronavirus în spațiile închise și facilitează reducerea riscului de infectare. Din acest motiv încăperile în care se află mai multe persoane din gospodării diferite, trebuie aerisite mai des.. Dacă temperaturile exterioare permit, recomandăm să lăsați geamurile deschise pentru o perioadă mai lungă de timp.



Spălați-vă mâinile în mod regulat și temeinic, cu săpun. Săpunul distruge virusul. Dacă spălarea mâinilor nu este posibilă, utilizarea dezinfectanților de mâini constituie o alternativă fiabilă pentru eliminarea virușilor



Strănuțați sau tușiți într-o batistă sau în pliul cotului. Folosiți șervețele, pe care le utilizați o singură dată.

4. Testarea



În cazul în care prezentați un simptom frecvent sau mai multe simptome frecvente de Covid-19 (vezi capitolul 2) este posibil să fiți infectat(ă) cu coronavirus. În cazul în care faceți parte din categoria persoanelor foarte vulnerabile (vezi capitolul 6) sau dacă intrați în contact strâns în mod regulat cu astfel de persoane (profesional, deservire, gospodărie comună) vă recomandăm testarea. Dacă doriți să vă testați beneficiați de această posibilitate și dacă nu faceți parte din categoria de persoane menționată.

- Testele pot fi efectuate în cabinetele medicale, în spitale sau în centrele speciale de testare. Pentru lista completă a centrelor de testare accesați www.bag.admin.ch/testing#197439718. Testarea este gratuită.

Covid-19: Informații în limbile populației migrante

La locul de testare aveți posibilitatea de a vă informa despre modul în care trebuie să acționați după primirea rezultatului testului sau consultați pagina web www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Nu sunteți sigur(ă) dacă și cum ar trebui să vă testați pentru coronavirus? Pentru identificarea măsurilor corespunzătoare consultați „[Procedura de testare](#)”. Un test poate fi util atât în cazul apariției simptomelor, cât și în lipsa acestora.

5. Rezultatele testului sunt pozitive. Cum trebuie să acționez?

- **Comunicați rezultatele testului:** dacă ați intrat în contact cu persoane foarte vulnerabile, vă recomandăm să informați aceste persoane cât mai repede posibil, despre rezultatele pozitive ale testului.
- **În caz de îmbolnăvire:** dacă vă simțiți bolnav(ă), rămâneți acasă și reduceți, respectiv evitați contactele. Acționați astfel în special în cazul în care apare riscul expunerii persoanelor foarte vulnerabile.
- **Persoanele foarte vulnerabile:** dacă faceți parte din categoria persoanelor foarte vulnerabile, vă recomandăm să contactați un medic specialist. Astfel, tratarea timpurie a infectării cu Covid-19 este posibilă.
- **Masca:** recomandăm folosirea măștii de protecție în afara gospodăriei.
- **La lucru:** în cazul în care sunteți persoană activă din punct de vedere profesional vă rugăm stabiliți împreună cu angajatorul dvs. modalitățile în care vă puteți desfășura activitatea, implementarea măsurilor de protecție, precum și necesitatea prezentării unei adeverințe medicale, respectiv intervalul de timp pentru care adeverința medicală trebuie eliberată.

Aspecte generale: acționați conform principiilor de bază menționate în capitolul 3

6. Persoanele cu grad înalt de expunere la riscuri

Pentru anumite persoane, riscul de infectare cu coronavirus este deosebit de mare. În cazul acestor persoane persistă riscul îmbolnăvirii grave sau chiar riscul decesului. Astfel de persoane cu risc înalt sunt:

- **Persoanele în vârstă:** riscul desfășurării în formă agravată a bolii în urma infectării cu coronavirus crește odată cu înaintarea în vârstă. Începând cu vârsta de 50 de ani crește și riscul spitalizării. Riscurile menționate cresc și în cazul în care suferiți și de alte boli.
- Femeile însărcinate
- **Persoanele adulte cu Trisomie 21**
- **Persoanele adulte cu anumite forme ale următoarelor boli cronice:**
 - Hipertensiune
 - Afecțiuni cardio-vasculare
 - Diabet
 - Bol la nivelul plămânilor și al căilor respiratorii
 - Afecțiunile și terapiile care implică slăbirea sistemului imunitar
 - Cancer
 - Persoanele puternic supraponderale (obezitate, indice de masă corporală de 35 sau mai mare)
 - Insuficiență renală
 - Ciroză hepatică

Covid-19: Informații în limbile populației migrante

În cazul în care faceți parte din oricare dintre categoriile menționate și suferiți și de Covid-19 (consultați capitolul 2), și **contactați-vă imediat medicul sau spitalul și solicitați testarea. Acționați astfel chiar și la sfârșit de săptămână.** Descrieți simptomele și menționați că faceți parte din categoria persoanelor cu grad înalt de expunere la riscuri.

În cazul în care aveți dubii în privința apartenenței la categoria persoanelor foarte vulnerabile vă rugăm, contactați-vă medicul.

7. Vaccinurile

În Elveția beneficiați de posibilitatea vaccinării împotriva Covid-19. Vaccinarea este recomandată în cazul persoanelor care au împlinit vârsta de 12 ani (și femeilor gravide). Posibilitatea vaccinării există și în cazul copiilor care au împlinit vârsta de 5 ani. Agenția Pentru Produse Terapeutice, Swissmedic din Elveția [Schweizerische Heilmittelinstitut Swissmed] a testat cu meticulozitate și a aprobat vaccinurile împotriva Covid-19. Vaccinurile sunt sigure și eficiente.

Posibilitatea apariției efectelor secundare persistă în cazul fiecărui vaccin. Riscul apariției de reacții adverse grave după vaccinare este mult mai mic, decât riscul îmbolnăvirii grave după infectarea cu coronavirus.

Au trecut mai mult de patru luni de la ultima vaccinare? Înregistrați-vă pentru doza de rapel. Doza de rapel crește din nou protecția împotriva îmbolnăvirii severe.

Derularea campaniilor de vaccinare constituie răspunderea cantoanelor. Pentru mai multe informații privind data și locul vaccinării și despre posibilitățile de înregistrare adresați-vă autorităților competente din cantonul dvs. (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Linia națională de informații privind vaccinarea Covid-19 (+41 58 377 88 92, zilnic între orele 06:00 și 23:00) oferă, de asemenea, informații despre autoritatea competentă din cantonul dumneavoastră. De asemenea, puteți solicita unui medic sau unei persoane de încredere să vă înregistreze pentru vaccinare.

Vaccinarea Covid 19 este voluntară și gratuită pentru toate persoanele care locuiesc în Elveția.

Pentru mai multe informații privind vaccinurile vă rugăm consultați fișele de date de pe pagina web www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

În legătură cu vaccinurile Covid-19 circulă multe mituri și legende urbane (fake news). Vizualizați [aceste videoclipuri](#) pentru a vă informa despre miturile frecvente legate de coronavirus și despre explicațiile, care le demontează.

8. Găsirea de ajutor

Platforma web migesplus.ch: Accesați această platformă pentru a afla mai multe informații despre Covid-19. Informațiile comunicate sunt disponibile în numeroase limbi: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Serviciile de interpretare: Solicitați un interpret chiar de la început, în cazul în care întâmpinați dificultăți de comunicare în spital. Serviciile de interpretare sunt disponibile și prin telefon. În cazul contractării serviciilor unui interpret profesionist, prezența rudelor în scop de interpretare nu este necesară, și astfel protejați aceste persoane împotriva expunerii. În cazul intervențiilor medicale aveți dreptul de a fi înțeles, și de a înțelege ce vi se întâmplă.

Numere de telefon și adrese de e-mail importante

Covid-19: Informații în limbile populației imigrante

- În cazul în care vă simțiți periclitat(ă) acasă, puteți beneficia de servicii de consiliere anonimă și de protecție, prin paginile web www.opferhilfe-schweiz.ch (germană) / www.aide-aux-victimes.ch/fr (franceză) / www.aiuto-alle-vittime.ch/it (Italiană). În situații de urgență apălați poliția la numărul de telefon 117.
- Pentru servicii medicale de urgență (ambulanță) folosiți numărul de telefon 144. Acest număr este disponibil pe întregul teritoriu al Elveției și poate fi apelat oricând, dacă survin situații medicale de urgență.
- Numărul de telefon pentru informații despre noul coronavirus: Apelați numărul de telefon (+41) 058 463 00 00 pentru a afla informații despre noul coronavirus.
- Dacă nu aveți medic de familie: Medgate poate fi contactat la numărul de telefon 0844 844 911 în fiecare zi și chiar și pe timp de noapte.

9. Alte informații

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.foph-coronavirus.ch)
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (germană, franceză, italiană, engleză)