

ТАК МИ СЕБЕ
ЗАХИСТИМО.

Оновлено 07.04.2022

ЗУПИНИМО COVID

Коронавірус: Найважливіша інформація

Зараження новим коронавірусом може мати серйозні або летальні наслідки. Якщо ми всі дотримуватимемося правил, ми зможемо захистити себе та людей, що належать до категорій особливо високого ризику.

Зауважте: Інформація, що міститься в цьому бюлетені, стосується національних правил. У деяких кантонах можуть застосовуватися суворіші правила.

1. Шляхи передачі коронавірусу

Вірус найчастіше передається під час тісного, тривалого контакту між людьми. Іншими словами, коли Ви без захисту тримаєтеся на відстані менше 1,5 метри від інфікованої людини. Це може відбуватися таким чином:

- **Повітряно-крапельним шляхом:** Коли інфікована людина дихає, розмовляє, чхає або кашляє, краплинки вологи, що містять вірус, можуть потрапити безпосередньо на слизові оболонки (носа, рота або очей) інших людей, які знаходяться поблизу. Передача також може відбуватися через дуже дрібні крапельки (аерозолі). Аерозольна передача можлива як на короткі, так і на великі відстані. Такий тип передачі відбувається переважно в невеликих і погано вентильованих приміщеннях, де аерозолі можуть накопичуватися протягом тривалого часу.
- **Через дотик до поверхонь та рук:** Коли краплі вологи з інфекцією потрапляють на різні поверхні, інша людина може заразитися, торкнувшись рукою цих крапель, а потім свого рота, носа чи очей.

Важливо: Ви можете заразити інших людей, при цьому не помічаючи у себе жодних симптомів. Це пояснюється тим, що інфікована людина є заразною, починаючи за 2 дні до появи симптомів і до 10 днів після їх появи. У разі серйозного перебігу захворювання заразність може тривати довше.

2. Симптоми COVID-19

Поширеними є такі симптоми:

- біль у горлі
- кашель (переважно сухий)

- задуха
- грудний біль
- висока температура
- раптова втрата нюху та/або смаку
- головний біль
- загальна слабкість, погане самопочуття
- біль у м'язах
- застуда
- шлунково-кишкові симптоми (нудота, блювання, діарея, біль у животі)
- висипи на шкірі

Симптоми COVID-19 можуть проявлятися з різним ступенем тяжкості та відрізнятися залежно від штаму. Навіть нежить може свідчити про інфекцію. Симптоми можуть мати також і слабкий прояв. Окрім того, можливі такі ускладнення, як пневмонія.

Якщо Ви відчуваєте, що захворіли, Вам необхідно залишатися вдома. Вам слід уникати або скоротити контакти, особливо якщо це стосується людей, що належать до категорій особливо високого ризику (Розділ 6). Носіння маски за межами дому має сенс.

3. «Так ми захистимо себе» - основні принципи.



Рекомендуємо зробити щеплення від коронавірусу. Вакцинація є найкращим захистом від коронавірусної інфекції COVID-19, її передачі та можливих довгострокових наслідків. Див. Розділ 7.



Ви можете продовжувати носити маски, якщо хочете. Маски захищають вас та інших людей від інфекції. Якщо Ви контактуєте з людьми, які входять до групи ризику, носіння маски має сенс.



Провітрювання зменшує концентрацію коронавірусів у приміщенні та дозволяє знизити ризик передачі вірусу. Тому, ми рекомендуємо дуже добре провітрювати приміщення, в яких перебувають люди із різних сімей. Якщо температура дозволяє, Ви можете залишити вікна відкритими на більш тривалий період часу.



Регулярно і ретельно мийте руки з милом. Мило знешкоджує вірус. Якщо вимити руки неможливо, можна користуватися дезінфікуючими засобами для рук, щоб знешкодити віруси.



Кашляйте або чхайте в паперову серветку або згин ліктя. Використовуйте паперові серветки лише один раз.

4. Тестування



Якщо у Вас є один або кілька симптомів COVID-19 (див. Розділ 2), це може означати, що Ви інфіковані коронавірусом. Якщо Ви належите до категорії людей особливо високого ризику (див. Розділ 6) або маєте тісний і регулярний контакт із людьми, які належать до категорії людей особливо високого ризику (на роботі, Ви доглядаєте за такими, вдома), Вам слід пройти тестування. За бажанням, навіть якщо Ви не належите до категорії людей особливо високого ризику, Ви можете пройти тестування.

Covid-19: Інформація мовами мігрантів

Ви можете зробити це у медичних установах, лікарнях або спеціальних центрах. Перелік місць, де можна пройти тестування, можна знайти на сайті www.bag.admin.ch/testing#197439718. Тест безкоштовний.

Запитайте у закладі, де Ви проходите тестування, якими мають бути Ваші наступні кроки після отримання результатів тесту, або дізнайтеся про це на веб-сайті www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Ви не впевнені, чи потрібно робити тест на коронавірус і як це зробити? На інфографіці «[Процедура тестування](#)» зображено, що треба робити. Тестування може мати сенс як у разі наявності симптомів, так і за їхньої відсутності.

5. Ви отримали позитивний результат тесту. Що робити?

- **Повідомте результат тесту:** якщо Ви контактували із людьми, які належать до категорії людей особливо високого ризику, необхідно повідомити їх про позитивний результат тесту якомога раніше.
- **Якщо Ви захворіли:** якщо Ви відчуваєте, що захворіли, Вам слід залишатися вдома та уникати контактів або скоротити їх. Особливо, коли мова йде про людей, які належать до категорії людей особливо високого ризику.
- **Люди, які належать до категорії особливо високого ризику:** якщо Ви належите до категорії людей особливо високого ризику, зверніться до свого лікаря. Таким чином, можна розглянути можливість раннього лікування Covid-19.
- **Маска:** За межами дому необхідно носити маску.
- **Робота:** якщо Ви працюєте, обговоріть із роботодавцем своє робоче завдання, необхідні захисні заходи, а також необхідність і термін отримання лікарняного.
- **Загальна інформація:** дотримуйтесь основних принципів розділу 3.

6. Особи, які відносяться до категорії особливо високого ризику

Для деяких людей зараження коронавірусом є небезпечним. Ці люди можуть тяжко захворіти або померти. До категорії особливо високого ризику входять такі особи:

- **Люди похилого віку:** Ризик важкого перебігу при зараженні новим коронавірусом зростає з віком. З 50 років збільшуються показники госпіталізації. Існуючі захворювання також підвищують ризик.
- **Вагітні жінки**
- **Дорослі з синдромом Дауна**
- **Дорослі з певними формами таких хронічних захворювань:**
 - гіпертонія
 - серцево-судинні захворювання
 - діабет
 - легеневі та респіраторні захворювання
 - захворювання та терапії, які послаблюють імунну систему
 - рак
 - значне ожиріння (ІМТ 35 і вище)
 - хронічна ниркова недостатність
 - цироз печінки

Якщо Ви належите до цих людей і маєте симптоми COVID-19 (див. Розділ 2), негайно зателефонуйте **Вашому сімейному лікарю або в лікарню та пройдіть обстеження.**

Covid-19: Інформація мовами мігрантів

Навіть на вихідних. Опишіть Ваші симптоми і скажіть, що Ви належите до категорії особливо високого ризику.

Якщо Ви не впевнені, чи належите Ви до категорії людей особливо високого ризику, зверніться до лікаря.

7. Вакцинація

У Швейцарії можна зробити щеплення від COVID-19. Вакцинація рекомендована людям віком від 12 років (включаючи вагітних). Дозволяється вакцинувати дітей віком від 5 років. Швейцарський Інститут лікарських препаратів «Swissmedic» уважно дослідив вакцини проти COVID-19 та видав дозвіл на їхнє застосування. Ці вакцини безпечні та ефективні.

Однак побічні ефекти можливі від будь-якої вакцинації. Отримана наразі інформація свідчить про те, що ризик серйозних побічних ефектів після вакцинації проти COVID-19 набагато нижчий, ніж ризик серйозно захворіти після зараження коронавірусом.

Після останньої вакцинації минуло вже більше 4 місяців? Запишіться на бустерну вакцинацію. Це гарантує відновлення захисту від важкої хвороби.

За вакцинацію відповідають кантони. Інформацію про те, коли і де можна зробити щеплення та як записатися, можна отримати в органах влади Вашого кантону (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Національна інформаційна лінія з питань вакцинації від COVID-19 (+41 58 377 88 92, щодня з 6:00 до 23:00) також надає інформацію про те, який орган у Вашому кантоні відповідає за вакцинацію. Ви можете попросити також і лікаря або довірену особу записати Вас на вакцинацію.

Вакцинація проти COVID-19 є добровільною та безкоштовною для всіх, хто проживає у Швейцарії.

Додаткову інформацію про вакцинацію можна знайти в інформаційних бюлетенях за посиланням www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Щодо вакцинації проти COVID-19 поширюється певна дезінформація. У [цих відео](#) представлені найпоширеніші міфи про вакцинацію та пояснюється, чому вони не відповідають дійсності.

8. Як отримати допомогу

Веб-платформа migesplus.ch: На цій платформі надається багато докладної інформації про COVID-19. Інформація перекладена багатьма мовами: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Перекладачі: Від самого початку попросіть про надання перекладача, якщо Ви не можете спілкуватися в лікарні. Послуги перекладу також доступні по телефону. Якщо залучають професійних перекладачів, Вам не потрібно брати з собою Ваших родичів для перекладу, тому вони будуть захищені від зараження. У разі медичних втручань, Ви маєте право на розуміння того, що відбувається, і на те, щоб зрозуміли Вас.

Важливі номери телефонів та адреси електронної пошти

- Якщо Ви відчуваєте загрозу вдома, Ви можете отримати анонімну допомогу та захист за посиланнями www.opferhilfe-schweiz.ch (німецька) / www.aide-aux-

Covid-19: Інформація мовами мігрантів

victimes.ch (французька) / www.aiuto-alle-vittime.ch (італійська). У екстрених випадках телефонуйте до поліції за номером 117.

- До служби швидкої допомоги можна зателефонувати за номером 144. Ця послуга доступна цілодобово по всій Швейцарії для надання невідкладної медичної допомоги.
- Інфолінія для запитань щодо нового коронавірусу: Зателефонувавши за номером 058 463 00 00, Ви можете отримати відповіді на запитання щодо нового коронавірусу.
- Якщо у Вас немає сімейного лікаря (лікаря-терапевта): Ви можете цілодобово телефонувати в «Medgate» за номером 0844 844 911.

9. Додаткова інформація

[Мови: Захисти себе та інших \(foph-coronavirus.ch\)](http://foph-coronavirus.ch)

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (німецька, французька, італійська, англійська)