



新冠病毒

更新于 2020 年 4 月 17 日

自我保护法



信息介绍

新冠病毒须知和《自我保护法》活动介绍。

您能够做些什么？

为拯救生命，请宅在家中。



以下属于**例外情况**：

- 您无法在家中办公，必须去上班，雇主负有保护员工的职责，
- 您必须出门采购食品，
- 您必须出门就医 / 买药，
- 您必须出门去帮助别人。

您是否已经年满 **65 岁** 或身患疾病？

若是，务请宅在家中！

只有出门就医是例外。

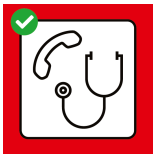
请始终遵守卫生和行为规范。



保持距离



避免握手。



仅在事先通过电话登记后才去医生诊所或急救中心。



彻底清洗双手。



咳嗽及打喷嚏时请用纸巾或胳膊肘遮挡。

有关新冠病毒的常见问题和解答

感染与风险

瑞士的形势异常严峻。新冠病毒正在迅速蔓延，许多人会因此患病。有些人的病症虽然轻微，但他们仍然具有传染性。有时也会出现危及生命的病症。某些人属于高危群体：他们非常易感，且可能出现重症。

这些卫生和行为规范为何如此重要？

我们遇到的是一种新型病毒，人类对它还没有**免疫(抵抗)力**，它可能会**感染很多人并出现多种病症**，因此，我们必须尽可能延缓这种新型病毒的蔓延速度。

特别是那些易感人群可能会因此患上重病，所以，我们必须保护他们。这个人群中包括**65岁**以上的老人以及以下疾病患者：

- **高血压，**
- **糖尿病，**
- **心血管疾病，**
- **慢性呼吸系统疾病，**
- **癌症，**
- **会削弱免疫系统的疾病和疗法。**

如果我们都遵守卫生和行为规范，将有助于更好地保护这类人群，并让我们的医疗机构能够继续为重症患者提供良好的治疗条件，因为急救中心的床位和呼吸机的数量是有限的。

新冠病毒是如何传播的？

新冠病毒主要通过密切和长时间接触来传播：比如在**2米**的距离以内与一位由新冠病毒引起的疾病患者接触。

传播途径如下：

- **通过飞沫和体液：**如果患者**打喷嚏或咳嗽**，病毒会直接到达他人的鼻腔、口腔或眼睛的粘膜。
- **通过双手：**打喷嚏或咳嗽时所产生的飞沫有传染性，并会落到手上。或者，如果用手触摸了一个被病毒污染的表面，然后再触摸口鼻或眼睛，也会受到感染。

何时具有传染性？

请注意，那些因受到新冠病毒感染而致病的患者在很长时间内都具有传染性，具体为：

- 早在出现症状的**前一天** – 也即在发现自己已受感染之前。
- **处于发病期间的患者的传染性特别强。**
- **传染性一直延续到患者感觉已经恢复健康之后的 48 小时。**因此，请继续与他人保持距离并经常用肥皂洗手。

人人都应将自己当作是感染者，恪守行为规范！

- 宅在家中。
- 经常用肥皂彻底洗手。
- 必须出门时：至少与他人保持**2米**的距离。
- 避开聚集的人群。
- 不组织或参加**5人以上**的集会。
- 即便是小型集会，也要注意在彼此之间保持**2米**的距离。
- 只有在事先通过电话预约后才去医生诊所或急救中心。

症状、诊断和治疗

由新冠病毒引起的疾病患者的身体会出现哪些症状？

常见症状有：

- 咳嗽 (大多是干咳)
- 喉咙痛
- 呼吸急促
- 发烧，有发烧之感
- 肌肉疼痛
- 突然丧失嗅觉和/或味觉

罕见症状有：

- 头痛
- 肠胃不适
- 结膜炎
- 流鼻涕

出现的症状各有不同，程度也可能很轻。同样会出现诸如肺炎等并发症。

并非所有出现症状的人都会接受新冠病毒的检测。但是，如果您有上述常见的一种或多种症状，说明您患有因新冠病毒引起的疾病的概率很高。

如何对新冠疾病患者进行治疗？

治疗仅限于缓解症状。为了保护他人，会将患者隔离。病情严重时，通常需要在重症监护室内对患者进行治疗。可能需要进行人工呼吸。

当我身体出现症状时，我该怎么办？

请阅读并始终遵循 https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-isolation/selbst-isolation-mandarin.pdf.download.pdf/BAG_Selbst-Isolation_Mandarin.pdf (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus / www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus / www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus) 上的德文版«Selbst-Isolation» (自我隔离法 (针对有症状人员)) 中的指令。如果您不理解所用语种描述的指令，请求助于某一可以给您解释其中含义的人。

以下描述的是当您发现自己出现了症状时务应立即遵守的一系列重要措施：

- 呆在一个房间里，并锁上门。请注意经常通风。
- 避免与任何人接触。
- 始终遵守卫生规则。
- 至少在症状消退后的48小时以后再出门。
但隔离期至少要延续到出现症状的10天后。

如果您已年满 65 岁或身患疾病，在出现新冠病毒感染症状后，务请致电医生。即便遇到周末也要这样做。

如果您未满 65 岁且没有疾病，一旦您的健康状况恶化，尤其当您呼吸困难时，请致电医生。

当我与某一出现新冠病毒感染症状者有过接触时，我该怎么办？

请核实：

- 1) 您是否与某一具有一种或多种常见新冠病毒感染症状者同住一户？
- 2) 或者，您是否曾与某一在此后的24小时内出现一种或多种常见新冠病毒感染症状者发生过密切接触 (如拥抱、亲吻)？

如果您给问题 1) 或 2) 的回答是“是”，说明您很可能已经受到感染，现在，重要的是，您不再把病毒传染给他人。

请阅读并始终遵循 https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-quarantaene/selbst-quarantaene-mandarin.pdf.download.pdf/BAG_Selbst-Quarantaene_Mandarin.pdf (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus / www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus / www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus) 上的德文版«Selbst-Quarantäne» (自我隔离法 (针对密切接触者)) 中的指令。如果您不理解所用语种描述的指令，请求助于某一可以给您解释其中含义的人。

以下描述的是您现在务须遵守的一系列重要措施：

- 在家中隔离10天。
- 除了与您同住一户且同样需要隔离的人之外，请避免与任何人发生接触。
- 让您的家人或朋友为您完成必要的采购或其他任务。
- 始终遵守卫生规则。

如果您在隔离期间出现症状，请遵循《当我身体出现症状，我该怎么办？》章节中的各项指令。

您是否有与新冠病毒无关的不适、疾病或症状？

必须继续认真对待与新冠病毒无关的身体不适、疾病和症状，并进行治疗。请及时寻求帮助，不要等待太久：请致电医生。

其他规定

禁止 5 人以上集会。

瑞士联邦议会于 2020 年 3 月 20 日颁发了 5 人以上在公共场所集会的禁令。公共场所是指可供公众使用和逗留的地点、人行道、公园等。遇到其他人时，彼此之间必须始终保持 2 米以上的距离。如果您不遵守这一规定，可以对您实施罚款。以下指令依然适用于各个年龄段的所有人：遵守联邦议会的各项禁令和规定以及所有建议。既要保护好自己，也不得感染他人！

允许我与朋友见面吗？

基本原则是：宅在家中。尤其是那些疾病患者或年龄超过 65 岁的老人应呆在家里，除非有例外情况。

禁止 5 人以上在公共场所集会。这一规定也适用于大家庭或合住户。如果您不遵守这一规定，警察可以对您实施罚款。

即便集会的人数不超过 5 位，也应遵守至少 2 米的间距。自然，允许母亲手牵幼儿或丈夫搀扶着患有腿疾的妻子散步。

请将您的社交活动降到最低限度，这比如意味着：

- 下班后不与同事一起吃喝
- 不举行私人派对
- 不与朋友一起踢足球
- 不接受参加儿童生日聚会的邀请

不参加五人以上的集会，务必注意与他人保持 2 米的距离。遵循卫生和行为规范。

如果医院里既没人说也没人懂我的语言，那我该怎么办？

请从一开始就询问医院是否提供口译服务。某些机构也提供电话口译服务。如果有专业口译员相助，那您就不必为方便交流携带您的亲戚作为口译员一起去医院，以防止他们受到感染。如果您需要接受治疗，为确保您与医护人员交流时彼此能相互理解，您有权享受口译服务。

您是否必须宅在家中并需要食品和药品？ 或者，您愿意帮助他人？

请环顾街坊邻里：

- 您可以向某人寻求帮助？
- 还是可以给某人提供帮助？

其他可能性:

- 请与您所在的社区或城市行政管理部门联系
- 利用 App «Five up»
- 通过 www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

在此, 依然必须始终遵循和恪守卫生和行为规范。

您有孩子吗?

不应让祖父母、外祖父母或其他易感人士来照顾孩子。在一起玩耍的孩子数量**不得超过5名**。可以保留儿童团体; 也即同组的孩子总是在一起玩耍。当孩子们在一起玩耍时, 成年人不应聚会。

您心中有烦恼或需要与他人交谈吗?

请参考以下资讯:

- 网站: www.dureschnufe.ch / www.santepsi.ch / www.salutepsi.ch / www.心理健康.ch
- 咨询电话: 143 (伸出的援手)

您在家中是否感觉受到威胁? 您是否需要寻求帮助或保护?

- 有关在全瑞士境内适用的匿名咨询和保护事宜, 请通过网站: www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch / www.瑞士受害人救助.ch 上公布的联系电话和电子邮件地址了解。
- 在**紧急情况**下请拨打警察电话: **117**

其他重要电话号码如下:

- **急救电话 (门诊) 144:** 这是全天候24小时热线电话, 适用于全瑞士境内的各种医疗急救情况。
- 有关新冠病毒的**热线电话:** 拨打 **058 463 00 00** 可以询问有关新冠病毒的各种问题。
- **如果您没有家庭医生:** 可以拨打 0844 0844 911 24 联系**Medgate**, 该远程医疗中心全天候 24/7/365 竭诚为您服务。

工作期间的自我保护法

瑞士这部机器必须继续运转。只要可能, 您应尽量在家办公。但是, 如果您的工作岗位是在建筑工地上、在零售行业或在生产企业, 那就请遵守卫生和行为规范。雇主也有义务遵守瑞士联邦政府颁发的卫生和距离条例, 并应在组织和技术方面采取适当的措施, 以保障员工的安全。没有或无法采取这些措施的企业可以关门停业。

为了我们国家能够继续运转, 我们感谢您的协助与支持!

什么是新冠病毒?

什么是 SARS-CoV-2 和 COVID-19?

由于中国中部城市武汉出现了大量异常的肺炎患者, 于是中国于 2019 年年底发现了新型冠状病毒。该病毒被冠名为 SARS-CoV-2, 与«中东呼吸综合症»MERS 及«严重急性呼吸综合症»SARS 的病原体属于同一家族。

世界卫生组织 (WHO) 于 2020 年 2 月 11 日将由新冠病毒引起的疾病称为: COVID-19, 即«coronavirus disease 2019»的简称, 德文为 Coronavirus-Krankheit 2019。

目前的认知表明, 动物将该病毒传播给人类, 现在, 它正在人与人之间传播。原产地可能是武汉市内的一个鱼类和动物市场, 中国政府现已关闭了该市场。

更多信息请参见:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(德语, 法语, 意大利语, 英语)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH