

**USCHIA ANS
PROTEGIN NUS.**

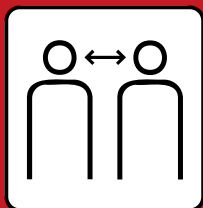


Actualisà ils 3.12.2020

STOP CORONA



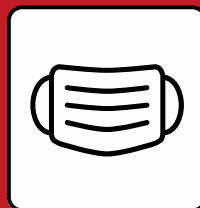
Scuntrar damain
persunas.



Tegnair distanزا.



Purtar ina mascrina,
sch'i n'è betg
pussaivel da
tegnair distanزا.



Obligaziun da purtar
ina mascrina en
stabiliments ed en
spazis interiurs
accessibels al public
sco er en il traffic
public.



Sche pussaivel
lavurar da chasa
anora.



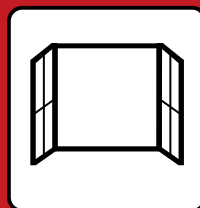
Lavar bain ils mauns.



Tusser e starnidar
en in fazelet u
en la foppa dal
cumbel.



Evitar da dar il maun.



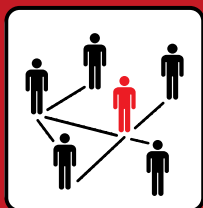
Avrir pliras giadas il
di las fanestras e dar
aria.



Gruppaziuns
spontanas da pli
che 15 persunas en
il spazis public èn
scumandadas.



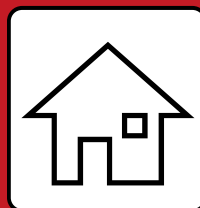
Sa laschar testar
immediatamain e
restar a chasa en cas
da sintoms.



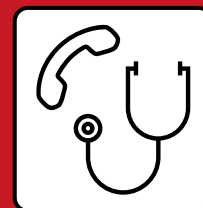
Adina inditgar las
datas da contact
completas per la
retrofastisaziun.



Per franar las chadainas
da transmissiun:
chargar giu ed
activar l'app
SwissCovid.



Sch'il test è positiv:
isolaziun. En cas da
contact cun ina
persuna cun in test
positiv: quarantina.



S'annunziar per
telefon avant che ir
tar il medi u a la
staziun d'urgenza.

www.bag-coronavirus.ch

En tsherts chantuns valan reglas pli severas













Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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

Swiss Confederation

Rätoromanisch / romanche / romanico / rumantsch

Las dumondas e las respostas las pli frequentas davart il nov coronavirus	5
1. Infecziun e ristgas	6
1.1 Pertge èn questas reglas d'igièna e da cumportament uschè impurtantas?	6
1.2 Tge personas èn spezialmain periclitadas? 	6
1.3 Tutgais Vus tar las personas spezialmain periclitadas? Uschia pudais Vus As proteger. 	6
1.4 Vus essas en speranza ed uschia eventualmain spezialmain periclitada d'As infectar cun COVID-19. Tge stuais Vus resguardar? 	7
1.5 Co vegn transmess il nov coronavirus?	7
1.6 Quant temp passa tranter l'infecziun e la malsogna? Ed a partir da cura è ina persona infectusa 	8
2. Sintoms, diagnosa e tractament	8
2.1 Tge sintoms sa mussan tar ina infecziun cun il nov coronavirus?	8
2.2 Co ma cumport jau en cas da sintoms da COVID-19? 	9
2.3 Tge è il check coronavirus?	9
2.4 Mes uffant sut 12 onns ha sintoms. Co stuain nus ans cumportar? Dastga el ir a scola u en la canorta?	9
2.5 Co vegn tractada ina infecziun cun il nov coronavirus?	10
2.6 Avais Vus mal, il sentiment d'esser malsauna resp. malsaun u sintoms che na stattan betg en connex cun il coronavirus?	11
3. Tests	11
3.1 Cura stoss jau laschar far in test sin il nov coronavirus? 	11
3.2 Nua poss jau laschar far in test? 	11
3.3 En tge cas surpiglia la Confederaziun ils custs per in test da PCR u per in test svelt d'antigens? 	11
4. Contact tracing, izolaziun e quarantina	12
4.1 Tge muntan izolaziun e quarantina? Pertge èn questas duas mesiras uschè impurtantas? 	12
4.2 Tge è il contact tracing? 	12

4.3	Tge stuais Vus far, sche Vus avais gì contact cun ina persuna infectada cun il coronavirus? N	13
4.4	Dastg jau ir giadora da temp en temp durant la quarantina per ir a spass en l'aria frestga u per far cumissiuns? N	14
5.	App SwissCovid N	14
5.1	Co funcziuna l'identificaziun d'inscuters cun autras utilisadras ed auters utilisaders en l'app SwissCovid? N	14
5.2	Tge stoss jau far, sche l'app SwissCovid m'avertescha ch'ina eventuala infecziun è pussaivla? N	15
6.	Mascrinas	15
6.1	Nua vala l'obligaziun da purtar ina mascrina?	15
6.2	Datti excepziuns tar l'obligaziun da purtar ina mascrina per uffants pitschens e per autras persunas?	16
6.3	Sche jau n'hai nagina mascrina: Poss jau er trair la schlingia sur la fatscha e sur il nas, u uschiglio in ponn?	16
7.	Reuniuns, occurrenzas ed activitads da temp liber	17
7.1	Tge reuniuns èn scumandadas?	17
7.2	Tge reglas valan per occurrenzas publicas e privatas?	17
7.3	Tge reglas valan per las activitads da temp liber sportivas e culturalas?	17
7.4	Tge reglas valan per bars e per ustarias?	17
7.5	Tge reglas valan per discotecas e per locals da saut?	17
8.	Homeoffice	18
9.	Viadis / entrada en Svizra	18
9.1	Tge stoss jau resguardar, sche jau entrel da l'exteriur en Svizra? Tge reglas valan per entrar en Svizra?	18
10.	Chattar agid	19
10.1	Nua chat jau ulteriuras infurmaziuns en mia lingua materna?	19
10.2	Tge poss jau far, sche mia lingua na vegn ni discurrenda ni chapida en l'ospital?	19
10.3	Stuais Vus restar a chasa e duvrais Vus victualias u medicaments? U vulais Vus gidar insatgi?	19
10.4	Faschais Vus quitads u duvrais Vus insatgi per discurren?	19
10.5	As sentis Vus en privel a chasa? Tschertgais Vus agid u protecziun?	19

Las dumondas e las respostas las pli frequentas davart il nov coronavirus

La fin da l'onn 2019 è cumparida ina nova malsogna fitg infectusa. Ella vegn numnada «COVID -19». Chaschunada vegn la malsogna dal nov coronavirus ch'è sa derasà en curt temp sin l'entir mund. En quest fegl infurmativ da l'Uffizi federal da sanadad publica UFSP retschavais Vus respostas sin las dumondas las pli frequentas davart il nov coronavirus.

Ina infecziun cun il nov coronavirus po avair consequenzas gravantas. Intginas personas moran da la malsogna. Perquai èsi impurtant che tuttas e tuts sa protegian cunter il nov coronavirus.

L'atgna responsabladad è impurtanta: Cunter ina infecziun As protegis Vus il meglier, sche Vus observais las reglas d'igièna e da cumportament ch'èn preschentadas sin il frontispizi da quest document e sin ils placats da l'Uffizi federal da sanadad publica. Tar questas reglas tutgan: lavar regularmain ils mauns cun savun e tegnair distanza.

Obligaziuns e scumonds actuals:

- Obligaziun extendida da purtar ina mascrina:
 - Obligaziun da purtar ina mascrina en centers da citads e da vitgs cun blera gliued, sin areals a l'intern ed a l'extern d'instituziuns e da manaschis accessibels a la publicitad
 - Obligaziun da purtar ina mascrina en ils spazis dal traffic public: en ils meds da traffic public, en ils aviuns, a las staziuns, a las fermadas ed als eroports
 - Obligaziun da purtar ina mascrina per tuts en scolas medias ed en scolas professiunalas (p.ex. en gimnasis, en scolas professiunalas ed en scolas medias spezialisadas)
 - Obligaziun da purtar ina mascrina al lieu da lavur en spazis interiurs. Excepziun: a l'atgna plazza da lavur, sche la distanza recumandada po vegnir resguardada
- Restricziun per occurrenz e fullas (remartga: uffants vegnan er quintads tar il dumber da participantas e participants)
 - Scumond d'occurrenz privatas cun pli che 10 personas
 - Scumond d'occurrenz publicas cun pli che 50 personas
 - Scumond da radunanzas spontanias en il spazi public cun pli che 15 personas
- Reglas per ustarias e bars:
 - Obligaziun da seser en ustarias ed en bars: ils giasts dastgan consumar bavrondas e spaisas mo, sch'els sesan
 - En ustarias max. 4 personas per maisa (excepziun: famiglias cun lur uffants)
 - Il manaschi da clubs, da discotecas e da locals da saut è scumandà
 - Ura da polizia da las 23.00 fin las 06.00 en ustarias ed en bars
- Reglas per il sport e la cultura:
 - Sport da temp liber: Scumond d'activitads cun pli che 15 personas, scumond da sport da contact, en locals interiurs: purtar ina mascrina e tegnair distanza, en il spazi exterior: purtar ina mascrina u tegnair distanza; uffants en la scola obligatorica dastgan vinavant far sport senza restricziuns.
 - Cultura (musica, teater, saut e sumegliant): En la domena d'amateurs èn activitads cun fin a 15 personas permissas, sche l'obligaziun da purtar ina mascrina e las reglas da distanza vegnan observadas. En la domena professiunala èn emprovas e preschentaziuns permissas.
 - Preschentaziuns da chors èn scumandadas, emprovas èn permissas mo per chors professiunals.
- Instrucziun a distanza a las universitads ed a las scolas autas
- Sche pussaivel lavurar da chasa anora
- Obligaziun da quarantina per personas che entran en Svizra

Remartga: En tscherts chantuns valan reglas pli severas.

1. Infecziun e ristgas

1.1 Pertge èn questas reglas d'igièna e da cumportament uschè impurtantas?

Il nov coronavirus è in nov virus, cunter il qual l'uman n'ha anc **nagina defensiun immunitara (forzas da resistenza)**. I po dar **bleras infecziuns e malsognas**. Perquai stuain nus franar uschè bain sco pussaivel la derasaziun dal nov coronavirus. Spezialmain persunas cun ina pli gronda ristga da vegnir grevmain malsaunas ston vegnir protegidas (guardar la proxima dumonda → Tge persunas èn spezialmain periclitadas? **N**).

1.2 Tge persunas èn spezialmain periclitadas? **N**

Persunas spezialmain periclitadas èn:

- **persunas attempadas** (la ristga per in decurs da la malsogna gravant en cas d'ina infecziun cun il nov coronavirus s'augmenta cun la vegliadetgna. A partir d'ina vegliadetgna da 50 onns s'augmenta ultra da quai la quota d'ospitalisaziuns. Er malsognas preexistentas augmentan supplementarmain la ristga.)
- **dunnas en speranza**
- **persunas creschidas cun las suandantas malsognas preexistentas:**
 - pressiun dal sang auta
 - malsognas dal cor e da la circulaziun
 - diabetes
 - malsognas cronicas da la via respiratorica
 - cancer
 - malsognas e terapias che flaivlentan il sistem d'immunitad
 - ferma surpaisa (corpulenza, BMI da 40 e dapli)

En cas che Vus essas malsegira u malsegir, sche Vus tutgais tar las persunas spezialmain periclitadas, As drizzai per plaschair a Vossa media u a Voss medi.

Sche nus tuts observain las reglas d'igièna e da cumportament, pudain nus proteger meglier er questas persunas. Tras quai pon persunas cun grevas malsognas vegnir tractadas vinavant bain en las instituziuns da sanadad. En las staziuns intensivivas è il dumber da stanzas da tractament e d'apparats da respiraziun numnadamain limità.

1.3 Tutgais Vus tar las persunas spezialmain periclitadas? Uschia pudais Vus As proteger. **N**

Cunter ina infecziun As protegis Vus il meglier, sche Vus resguardais consequentamain las reglas d'igièna e da cumportament. I valan las suandantas recumandaziuns:

- Lavai bain e regularmain ils mauns cun savun.
- Tegnai distanza d'autras persunas (almain 1,5 meters).
- Observai las reglas davart l'obligaziun da purtar ina mascrina. Purta in mascrina, sche Vus na pudais betg tegnair 1,5 meters distanza d'autras persunas.
- Observai las reglas d'igièna e da cumportament er, sche Vus inscuntrais Voss amis u Vossa famiglia. Per exempel cun duvrar differenta pusada per As servir cun las spaisas e differents magiels per baiver etc.

- Evitai grondas fullas da glied. Evitai ils temps da grond traffic en lieus cun blera glied (per exempel ils temps da pendularis en il traffic public u a la staziun, ir a far cumpras la sonda).

Avais Vus in u plirs sintoms da malsogna (guardar dumonda → Tge sintoms sa mussan tar ina infecziun cun il nov coronavirus?)? **Alura 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 tutgais tar las personas spezialmain periclitadas.

1.4 Vus essas en speranza ed uschia eventualmain spezialmain periclitada d'As infectar cun COVID-19. Tge stuais Vus resguardar? N

Sche Vus essas en speranza, duessas Vus As proteger uschè bain sco pussaivel cunter ina infecziun cun il nov coronavirus. Perquai As cussegliaim nus da resguardar nossas recumandaziuns per personas spezialmain periclitadas (guardar dumonda precedenta → Tutgais Vus tar las personas spezialmain periclitadas? Uschia pudais Vus As proteger. N).

A la piazza da lavur è Voss patrun obligà – tenor l'Ordinaziun davart la protecziun da la maternidad – d'As proteger sco dunna en speranza uschè bain sco pussaivel cunter ina infecziun cun il nov coronavirus. Sche quai n'è betg pussaivel, sto Voss patrun As porscher alternativas. Sch'i n'è betg pussaivel da cuntinuar da lavurar, po Vossa media u Voss medi da dunnas emetter per Vus in scumond da lavurar.

Sche Vus essas en speranza, pudess ina infecziun cun il nov coronavirus chaschunar – tenor las novas enconuschientschas – in decurs da la malsogna gravant, en spezial er sche Vus avais per exempel surpaisa, tschertas malsognas u gia ina tscherta vegliadetgna. Actualmain è però bleras dumondas en connex cun la gravidanza e COVID-19 avertas. La mamma e l'uffant duain dentant per precauziun vegnir protegids en moda particulara.

Sche Vus avais sintoms, contactai immediatamain Vossa media u Voss medi da dunnas per discurrer davart ils pass necessaris e laschai far in test.

1.5 Co vegn transmess il nov coronavirus?

Il virus vegn transmess il pli savens en cas d'in contact stretg e pli lung: sch'ins tegna damain che 1,5 meters distanza d'ina persuna infectada senza protecziun (protecziun: p.ex. omaduas personas portan ina maschina). Pli lung e pli stretg che quest contact è, e pli probabla ch'ina infecziun è.

Il nov coronavirus po vegnir transmess suandantamain:

- Tras **guttins ed erosols**: sche la persuna infectada respira, discurra, starnida u tussa, pon ils guttins che cuntengnan il virus cuntanscher directamain la pel mucosa dal nas, da la bucca u dals egls d'autras personas che sa trategnan fitg damanaivel (<1,5 m).
- Ina transmissiun tras guttins fitg fins (erosols) ch'è pussaivla a distanzas pli lungas na capita betg savens. Quest tip da transmissiun pudess giugar ina rolla oravant tut tar activitads, nua ch'ins sto respirar pli profund. Quai è il cas cunzunt tar lavur fisica, tar sport, cur ch'ins discurra u chanta dad aut. Il medem vala, sch'ins sa trategna per lung temp en stanzas che na vegnan betg ariadas bain u che na vegnan insumma betg ariadas, oravant tut sche las stanzas èn pitschnas.
- Sur **surfatschas e** sur ils **mauns**: Sche personas infectadas tussan e starnidan, cuntanschan guttins infectus lur mauns u surfatschas che sa chattan damanaivel. In'otra persuna pudess s'infectar, sch'ella recepescha quests guttins sin ses mauns e tutga en silsuenter sia bucca, ses nas u ses egls.

1.6 Quant temp passa tranter l'infecziun e la malsogna? Ed a partir da cura è ina persuna infectusa ?

Il «temp d'incubaziun» dal nov coronavirus, quai vul dir il spazi da temp tranter l'infecziun ed il mument ch'ils emprims sintoms sa mussan importa per il solit 5 dis. El po però esser fin a 14 dis.

Tgi ch'è s'infectà cun il nov coronavirus è infectus durant in lung temp:

- **Cumenzament dal spazi da temp infectus:** 2 dis avant ch'ils sintoms sa mussan. Quai vul dir ch'ins po infectar autras personas gia avant ch'ins percorscha insumma ch'ins è malsauna resp. malsaun.
- **Durant ch'ins ha sintoms. Lura èn ins il pli infectus.**
- **Fin dal spazi da temp infectus:** En cas da decurs miaivels sa reducescha la «capacitad d'infectar insatgi» considerablmain 10 dis suenter il cumenzament dals sintoms. Pervia da quai vala la regla generala: Il spazi da temp infectus è terminà 10 dis suenter il cumenzament dals sintoms. En cas da decurs da la malsogna gravants datti dentant indicaziuns che la persuna malsauna po esser infectusa pli ditg.

Durant l'entir temp èsi impurtant da tegnair 1,5 meters distanza d'autras personas e d'observar las reglas d'igièna e da cumportament.

2. Sintoms, diagnosa e tractament

2.1 Tge sintoms sa mussan tar ina infecziun cun il nov coronavirus?

Sintoms da COVID-19:


Ils suandants sintoms cumparan savens:

- mal la gula
- tuss (per il solit tuss setga)
- respiraziun asmatica
- mal il pèz
- fevra
- perdita andetga da l'odurat e dal palat

Ultra da quai èn pussaivels ils suandants sintoms:

- mal il chau
- deblezza generala, malessen
- mal ils muscels
- dafraid
- sintoms dal tract digestiv (indispostadad, vomitar, diarrea, mal il venter)
- eczems

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

Sche Vus avais in u plirs dals sintoms da COVID-19, essas Vus eventualmain infectada resp. infectà cun il nov coronavirus. Laschai en quest cas immediatmain far in test e resguardai consequentmain las instrucziuns tenor la proxima dumonda (→ Co ma cumport jau en cas da sintoms da COVID-19? )

2.2 Co ma cumport jau en cas da sintoms da COVID-19? N

Sche Vus avais in u plirs dals sintoms frequents da COVID-19, essas Vus eventualmain infectada resp. infectà cun il nov coronavirus. Observai en quest cas consequentmain las suandantas instrucziuns:

- **Reducziun dals contacts:** Restai a chasa ed evitai mintga contact cun autras personas.
- **Laschar far in test:** Laschai immediatmain far in test (guardar dumonda → [Nua poss jau laschar far in test?](#) N).
- **Fin ch'il resultat dal test è avant maun:** Restai a chasa ed observai las instrucziuns davart l'isolaziun (www.bag.admin.ch/migration-covid-de). Evitai mintga contact cun autras personas fin ch'il resultat dal test è avant maun.

Sche Vus essas malsegira resp. malsegir, co che Vus stuais proceder:

- **Recumandaziun da far in test:** Faschai il check coronavirus (check.bag-coronavirus.ch) u contactai Vossa media u Voss medi. Respundai uschè bain sco pussaivel tut las dumondas en il check online u al telefon. A la fin retschavais Vus ina recumandaziun d'agir ed eventualmain l'ordinaziun da sa laschar testar. Laschai far immediatmain in test, sch'il check coronavirus u Vossa media/Voss medi recumonda quai e restai silsunter a chasa fin ch'il resultat dal test è avant maun.
- Sch'i na vegn betg recumandà da laschar far in test: Prendai serius Voss malessier e Voss sintoms er, sch'els na stattan probablmain betg en connex cun il nov coronavirus. Contactai, sche necessari, Vossa media u Voss medi. Restai a chasa fin 24 uras suenter ch'ils sintoms èn svanids. Quai corresponda er a la recumandaziun en cas da malsognas respiratoricas sco la grippe.

Sche Vus tutgais tar las personas spezialmain periclitadas, vala: Contactai en cas d'in u da plirs dals sintoms da COVID-19 immediatmain ina media, in medi u in ospital (er la fin d'emna) e laschai far in test.

2.3 Tge è il check coronavirus?

Cun il **check coronavirus** sin www.check.bag-coronavirus.ch/screening retschavais Vus – suenter che Vus avais respundi intginas paucas dumondas – ina recumandaziun da cumportament da l'Uffizi da sanadad publica (en tudestg, franzos, talian ed englais).

Sin la pagina d'internet dal chantun Vad chattais Vus sin www.coronavirus.unisante.ch/evaluation in **check coronavirus** en 8 ulteriuras linguas.

Il check coronavirus na remplazza betg ina cussegliaziun, ina diagnosa u in tractament professional medicinal. Ils sintoms descrits en il check coronavirus pon er sa mussar en connex cun autras malsognas che basegnan in auter proceder.

Contactai adina ina media u in medi en cas da grevs sintoms che sa pegiureschan u che As fan quitads. Er la fin d'emna.

2.4 Mes uffant sut 12 onns ha sintoms. Co stuain nus ans cumportar? **Dastga el ir a scola u en la canorta?** N

Tenor las enconuschientschas actualas pon uffants medemamain s'infectar cun il nov coronavirus. En cumparegliaziun cun giuvenils e cun personas creschidas han uffants sut 12 onns però main savens sintoms e transmettan pli darar il virus ad autras personas.

Situaziun 1: L'uffant e la persuna da stretg contact han sintoms

Voss uffant ha sintoms da COVID-19 ed ha già stretg contact cun ina persuna che ha medemamain sintoms da COVID-19 (persuna sur 12 onns). En quest cas dependa l'ulteriur proceder dal resultat dal test da la persuna da stretg contact:

- **Sch'il resultat dal test da la persuna da stretg contact è positiv:** Voss uffant sto restar a chasa e vegn testà tenor cunvegnientscha cun la media d'uffants/cun il medi d'uffants. Infurmaziuns davart l'ulteriur proceder retschavais Vus da la media d'uffants/dal medi d'uffants.
- **Sch'il resultat dal test da la persuna da stretg contact è negativ:** Voss uffant dastga pir puspè ir a scola u en la canorta, suenter ch'el n'ha già pli nagina fevra durant 24 uras u suenter che la tuss è sa meglierada considerablamain.

Situaziun 2: Uffant cun sintoms, senza contact cun ina persuna malsauna

Voss uffant ha sintoms da COVID-19, n'ha però già nagin stretg contact cun ina persuna cun sintoms da COVID-19 (persuna sur 12 onns). En quest cas dependa l'ulteriur proceder dals sintoms e dal stadi da sanadad da l'uffant:

- **Voss uffant ha levs sintoms da dafraid** (strucca e/u mal la gula e/u leva tuss) **ed in bun stadi da sanadad general:** Voss uffant dastga ir vinavant a scola u en la canorta.
- **Voss uffant ha fevra, ma in bun stadi da sanadad general:** Voss uffant sto restar a chasa. El dastga pir puspè ir a scola u en la canorta, suenter ch'el n'ha già pli nagina fevra durant 24 uras. Contactai la media d'uffants/il medi d'uffants, en cas che la fevra da Voss uffant dura pli ditg che trais dis.
En cas che Voss uffant survegn ulteriurs sintoms (disturbis dal tract digestiv, mal il chau, mal las giugadiras, perdita dal palat e/u da l'odurat), discutai cun la media d'uffants/cun il medi d'uffants davart l'ulteriur proceder.
- **Voss uffant ha greva tuss, ma in bun stadi da sanadad general:** Voss uffant sto restar a chasa. El dastga pir puspè ir a scola u en la canorta, sche la tuss è sa meglierada considerablamain entaifer trais dis. Contactai la media d'uffants/il medi d'uffants, en cas che la greva tuss da Voss uffant dura pli ditg che trais dis.
En cas che Voss uffant survegn ulteriurs sintoms (disturbis dal tract digestiv, mal il chau, mal las giugadiras, perdita dal palat e/u da l'odurat), discutai cun la media d'uffants/cun il medi d'uffants davart l'ulteriur proceder.
- **Voss uffant ha fevra u greva tuss e/u in nausch stadi da sanadad general:**
Contactai directamain la media d'uffants/il medi d'uffants per discutir davart il proceder.

Ina survista dal proceder en cas da sintoms da malsogna u da dafraid tar uffants en la scolina ed en la scola primara porscha il feigl d'infurmaziun per geniturs da la Conferenza dals uffizis da las scolas popularas da la Svizra tudestga:

www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten (en tudestg, franzos, talian, englais, bosniac/serb/croat, portugais, spagnol, albanais, arab, tamil, tigrinya e tirc)

2.5 Co vegn tractada ina infecziun cun il nov coronavirus?

Fin ussa na datti nagin tractament specific per malsognas cun il nov coronavirus. Il tractament sa limitescha a la mitigiaziun dals sintoms. Per proteger autras personas vegnan isoladas las personas malsaunas. En cas d'ina greva malsogna dovri in tractament en la staziun intensiva d'in ospital. Eventualmain dovri ina respiraziun artificziala.

2.6 Avais Vus mal, il sentiment d'esser malsauna resp. malsaun u sintoms che na stattan betg en connex cun il coronavirus?

Malesser, malsognas e sintoms che n'han da far nagut cun il coronavirus ston vinavant vegnir prendids serius e vegnir tractads. As laschai gidar e na spetgai betg memia ditg: Contactai ina media u in medi.

3. Tests

3.1 Cura stoss jau laschar far in test sin il nov coronavirus? N

Sche Vus avais in u plirs dals sintoms da COVID-19, laschai immediatamain far in test. Actualmain vala: Tut las personas cun sintoms da malsogna da COVID-19 duain laschar far immediatamain in test. La finamira da questa strategia èsi, d'identifitgar uschè bleras infecziuns sco pussaivel. Mo uschia pon las chadainas d'infecziun vegnir interruttas sistematicamain. Quai è ina chausa centrala per surmuntar l'epidemia.

Sche Vus essas malsegira resp. malsegir, co che Vus stuais proceder: Restai a chasa, faschai il check coronavirus ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.bag.admin.ch/coronavirus)) u contactai Vossa media u Voss medi. Respundai uschè bain sco pussaivel tut las dumondas en il check online u al telefon. A la fin retschavais Vus ina recumandaziun d'agir ed eventualmain l'ordinaziun da sa laschar testar. Laschai far immediatamain in test, sch'il check coronavirus u Vossa media/Voss medi recumonda quai e restai silsuenter a chasa fin ch'il resultat dal test è avant maun.

3.2 Nua poss jau laschar far in test? N

Ils tests vegnan fatgs da medias e medis, d'ospitals, da centers da test u d'apotecas (mo tests svelts d'antigens).

Sin la pagina d'internet dal UFSP «Coronavirus: Testen» chattais Vus ina glista cun links tar las purschidas da test en ils chantuns: www.bag.admin.ch/testing

3.3 En tge cas surpiglia la Confederaziun ils custs per in test da PCR u per in test svelt d'antigens? N

La Confederaziun surpiglia ils custs tant per tests da PCR (test da PCR molecularbiologic) sco er per tests svelts d'antigens, sch'in dals suandants criteris è adempli:

- Vus avais sintoms che stattan en connex cun COVID-19.
- Vus avais retschavi in avis da l'app SwissCovid che Vus hajas già contact cun ina persona infectada. Sin la pagina davart l'app SwissCovid e davart il contact tracing chattais Vus infurmaziuns latiers: www.bag.admin.ch/swisscovid-app-de.
- Il post chantunal u ina media/in medi As ordinescha da laschar far in test, perquai che Vus essas en quarantina pervia d'in stretg contact cun ina persona infectada.

La Confederaziun na surpiglia betg ils custs per il test, sche:

- Vus duvrais in resultat negativ dal test per in viadi;
- Vus stuais far in test sin giavisch da Voss patrun;
- il test vegn fatg a l'exteriur.

Sch'ils custs per in test na vegnan betg surpigliads da la Confederaziun, As recumandain nus d'As infurmar ordavant davart l'autozza dals custs, damai che quels pon variar.

4. Contact tracing, isolaziun e quarantina

4.1 Tge muntan isolaziun e quarantina? Pertge èn questas duas mesiras uschè impurtantas? N

L'isolaziun e la quarantina èn mesiras per interromper las chadainas d'infecziun e per uschia franar l'ulteriura derasaziun dal nov coronavirus. Ina persuna che ha ina infecziun confermada, u tar la quala vegn supponida ina infecziun, duai restar a chasa ed evitar mintga contact cun autras persunas. Uschia pon vegnir evitadas uschè bleras novas infecziuns sco pussaivel. Da quai resultan las suandantas reglas:

Persunas cun in test positiv sin ina infecziun cun il nov coronavirus ston sa render en isolaziun.

Persunas, tar las qualas ina infecziun cun il nov coronavirus è probabla, ston ir per 10 dis en quarantina. Ina infecziun è pli probabla en ils suandants cas:

- Suenten in stretg contact cun ina persuna cun in test positiv sin il nov coronavirus. Quai è la **quarantina suenter in stretg contact** (curtamain: quarantina da contact).
- Suenten in segiurn en in stadi u en in territori cun ina ristga d'infecziun augmentada. Quai è la **quarantina per persunas che entran en Svizra** (curtamain: quarantina da viadi).

Film: Link tar il video explicativ davart l'isolaziun (en tudestg, franzos, talian, englais): www.bag-coronavirus.ch/downloads/#isolation

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

4.2 Tge è il contact tracing? N

Contact tracing munta la retrofastisaziun da persunas da contact: Tar il contact tracing vegnan identifitgads stretgs contacts da persunas ch'èn infectadas cun il coronavirus.

Il contact tracing vegn recumandà a tut las persunas cun ina infecziun cun COVID-19 confermada en il labor u a persunas ospitalisadas cun ina infecziun cun COVID-19 probabla. Il post chantunal cumpetent identifitgescha las persunas da stretg contact e contactescha quellas.

Film: Link tar il video explicativ davart il contact tracing (en tudestg, franzos, talian, rumantsch, englais, albanais, serb, portugais, spagnol): www.bag-coronavirus.ch/downloads/#tracing

Sch'il test sin il coronavirus è positiv, cumenza il contact tracing:

- Las autoritads chantunalas identifitgeschan ensemen cun la persuna infectada, cun tgi ch'ella ha gi stretg contact.
- Las autoritads infurmeschan las persunas da contact davart in'eventuala infecziun e davart l'ulteriur proceder.
- Er sche questas persunas n'han nagins sintoms, ston ellas ir en quarantina. Quai vala per 10 dis suenter l'ultim contact cun la persuna infectada.
- Sch'i na vegn constatada nagina infecziun durant quest temp, annulleschjan las autoritads puspè la quarantina.

L'app SwissCovid sustegna il contact tracing: Ella registrescha, sche nus avain gì contact cun ina persuna infectada. Uschia pon vegnir interruttas las chadainas da transmissiun. Guardar chapitel → [App SwissCovid](#) ^N

Remartga concernent la situaziun actuala: Per il contact tracing èn responsabels ils chantuns. Ils chantuns decidan, co ch'els impundan il meglier lur resursas en cas d'in dumber d'infeziuns aut. Actualmain èsi damai pussaivel ch'il post chantunal cumpetent n'As po betg contactar immediatamain per ordinar l'isolaziun u la quarantina. **Perquai èsi important che Vos As rendias eventualmain en moda independenta en isolaziun u en quarantina.** Sche Voss test sin COVID-19 è stà positiv, duessas Vos contactar senza resp. sez Voss stretgs contacts.

4.3 Tge stuais Vos far, sche Vos avais gì contact cun ina persuna infectada cun il coronavirus? ^N

Avais Vos gì contact cun ina persuna cun in test positiv sin il nov coronavirus? Lura pudais Vos esser infectusa resp. infectus durant ils proxims dis, senza esser conscienta resp. conscient da quai. Co che Vos duais As cumportar ussa, dependa, sche la persuna cun in test positiv era infectusa durant il contact e sch'il contact è stà stretg. Respondai per quai las suandantas dumondas:

Emprima dumonda: Era la persuna infectusa en quest mument?

Spazi da temp decisiv: Ina persuna è infectusa 2 dis avant ch'ils sintoms sa mussan e fin 10 dis suenter ch'ils sintoms han cumenzà. En cas d'in decurs da la malsogna gravant po la persuna malsauna er esser infectusa pli ditg.

- Sche Vos avais gì contact cun questa persuna avant quest spazi da temp, è ina infecziun pauc probabla e Vos na stuais betg ir en quarantina.
- Sche Vos avais gì contact cun questa persuna durant ch'ella era infectusa, respondi la suandanta segunda dumonda:

Segunda dumonda: È il contact stà «stretg»?

Sco «contact stretg» vala in contact persunal, tar il qual Vos avais pudì As infectar. Pli ditg che Vos avais gì contact cun la persuna cun in test positiv, e pli probabla ch'ina infecziun è. Sch'igl era avant maun ina protecziun (per exempel ina paraid da separaziun u sche omaduas personas purtavan ina mascrina), na vala quai betg sco contact stretg.

As orientai a la suandanta regla generala: Il contact è stà stretg, sche Vos n'avais betg tegnì avunda distanza d'ina autra persuna durant in temp pli lung e sch'i n'era avant maun nagina protecziun. «Durant in temp pli lung» vul dir durant pli che 15 minutas per di (dumbrà ensemen, cumulativ). «Betg avunda distanza» vul dir main che 1,5 meters distanza.

Remartga: Il virus ha natiralmain nagin cronometer. Pervia da quai èn questas 15 minutas ina valor directiva. En in spazi serrà (p.ex. en in auto) po il contact er esser «stretg», sch'el è stà pli curt.

4.4 Dastg jau ir giadora da temp en temp **N**urant la quarantina per ir a spass en l'aria frestga u per far cumissiuns?

Na. L'intent da la quarantina è d'interrumper chadainas da transmissiun dal nov coronavirus. Perquai duessas Vus evitar il contact fisic cun autras personas durant la quarantina. Quai na munta però betg che contacts socials per telefon u per videotelefonìa èn scumandads. Per uffants vala la suandanta excepziun: Voss uffant dastga ir curtamain giadora durant la quarantina. Voss uffant na dastga però betg avair contact cun autras personas ordaifer la famiglia.

5. App SwissCovid **N**



L'app SwissCovid per telefonins (Android/iPhone) è l'app da tracing uffiziala da la Confederaziun per la retrofastisaziun dals contacts en cas d'infecziuns cun il nov coronavirus.

L'app gida a franar il nov coronavirus. Ella cumplettescha il «contact tracing» classic, vul dir la retrofastisaziun da novas infecziuns tras ils chantuns e gida uschia da franar chadainas da transmissiun.

L'app SwissCovid è disponibla en il Apple Store ed en il Google Play Store:

- [Google Play Store per Android](#)
- [Apple Store per iOS](#)

Film: Link tar il video «Installar ed activar l'app SwissCovid» (en tudestg, franzos, talian, rumantsch, englais, albanais, serb, portugais, spagnol): www.bag-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate

5.1 Co funcziuna l'identificaziun d'inscuters cun autras utilisadras ed auters utilisaders en l'app SwissCovid? **N**

Sche l'app è activada, trametta Voss telefonin codes d'identificaziun (IDs) casuals via Bluetooth. Quai èn chadainas da segns lungas e casualas che na permettann betg d'identifitgar la persuna u l'apparat.

Sche telefonins cun l'app SwissCovid activada u cun ina app da proximity tracing cumpatibla sa chattan in sper l'auter, barattan quests apparats lur IDs casualas.

Ulteriuras infurmaziuns latiers chattais Vus sin il feagl d'infurmaziun davart l'app SwissCovid: www.bag.admin.ch/migration-covid-de

Film: Link tar il video explicativ davart l'app SwissCovid (en tudestg, franzos, talian, rumantsch, englais, albanais, serb, portugais, spagnol): www.bag-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid

5.2 Tge stoss jau far, sche Napp SwissCovid m'avertescha ch'ina eventuala infecziun è pussaivla?

Observai per plaschair las recumandaziuns en l'app:

- Protegi Voss ambient social cun evitar contacts persunals fin 10 dis sunter ina infecziun pussaivla. L'app SwissCovid As infurmescha, quants dis che Vus duessas anc far quai.
- Contactai la Infoline SwissCovid ed As laschai cusseglar davart la pussaivladad d'in test gratuit e davart la dumonda, co che Vus pudais evitar contacts. Il numer da telefon chattais Vus en cas d'in avis en l'app.

Laschai far immediatamain in test, sche Vus avais sintoms da COVID-19 (guardar dumonda → Tge sintoms sa mussan tar ina infecziun cun il nov coronavirus?).

6. Mascrinas

En Svizra vala en blers lieus l'obligaziun da purtar ina mascrina (guardar proxima dumonda → Nua vala l'obligaziun da purtar ina mascrina?).

En general vala: Purtai ina mascrina, sche Vus n'essas betg a chasa e sche Vus na pudais betg tegnair cuntinuadamain distanza d'autras persunas. La mascrina duai adina cuvrir il nas e la bucca.

Purtar ina mascrina en la publicitad serva en emprima lingia a proteger autras persunas. Ina persuna infectada po esser infectusa gia dus dis avant ch'ils emprims sintoms cumparan, senza ch'ella saja conscienta da quai. Sche tuttas e tuts portan damai ina mascrina en cas da stretg contact, vegn mintga persuna protegida da las autras. Cun purtar ina mascrina na po betg vegnir garantida ina protecziun da tschient pertschient, però vegn franada uschia la derasaziun dal nov coronavirus.

6.1 Nua vala l'obligaziun da purtar ina mascrina?

- **Obligaziun da purtar ina mascrina en il traffic public ed en l'aviun:** En ils suandants meds da traffic e sin ils suandants areals dal traffic public sto vegnir purtada ina mascrina:
 - trens, trams, bus
 - pendicularas e funicularas
 - bastiments
 - aviuns (tut ils sgols ordinaris e da charter che partan da la Svizra u che arrivan en Svizra)
 - als perruns, a las fermadas dals trams e dals bus, er sche quests areals sa chattan al liber
 - a las staziuns, en ils eroports e sin auters areals d'access dal traffic public, er sche quests areals sa chattan al liber
- **Obligaziun da purtar ina mascrina sin areals ch'èn accessibels a la publicitad en tut la Svizra:** Sin tut ils areals da manaschis e da stabiliments ch'èn accessibels a la publicitad sto vegnir purtada ina mascrina. Quai vala tant per spazis a l'interiur sco er per spazis a l'exteriur. Latiers tutgan per exempel:
 - negozis, butias, centers da cumpra, bancas ed uffizis postals
 - museums, bibliotecas, kinos, teaters e locals da concert
 - ierts botanics e parcs zoologics

- ustarias, bars, salas da gieus ed hotels (cun excepziun da las chombras da giasts)
 - locals d'entrada e gardarobas da bogns, d'implants da sport e da centers da fitness
 - instituziuns da sanadad, praticas da medis ed areals d'ospitals e da chasas da tgira ch'èn accessibels a la publicitad
 - baselgias ed instituziuns religiusas
 - instituziuns socialas, posts da cussegliaziun e localitads da quartier
 - areals da l'administraziun publica ch'èn accessibels al public, sco per exempel da servetschs socials e da dretgiras, sco er locals interiurs ch'èn accessibels al public, en ils quals han lieu radunanzas communalas e parlamentaras
 - fieras, incl. fieras da Nadal
- **Obligaziun da purtar ina mascrina en il spazi public:** En il spazi public (p.ex. vias, passapes, parcs e piazzas da giieu) vala l'obligaziun da purtar ina mascrina sco suonda:
 - En zonas da peduns da centers da citads e da vitgs.
 - Dapertut là, nua ch'i dat tantas personas che Vus na pudais betg tegnair la distanza dad 1,5 meters d'autras personas. Quai vala er, sche Vus inscuntrais Voss amis u Voss enconuschents, cur che Vus essas en gir, e na pudais betg tegnair la distanza minimala.
 - **Obligaziun da purtar ina mascrina en spazis interiurs a la lavur:** A la lavur stuais Vus purtar ina mascrina en tut ils spazis interiurs. Excepziuns: Sche Vus pudais lavurar en ina stanza separada, sche Vus pudais tegnair 1,5 meters distanza d'autras personas u sche Vus na pudais betg purtar ina mascrina per motivs da segirezza.
 - **Obligaziun da purtar ina mascrina sin il stgalim secundar II:** Sin il stgalim secundar II, sco per exempel en gimnasis, en scolas professiunalas ed en scolas medias spezialisadas vala l'obligaziun da purtar ina mascrina. Giuvenils, personas d'instrucziun ed ulteriur personal ston purtar ina mascrina. L'obligaziun da purtar ina mascrina vala durant l'instrucziun sco er en e sin l'areal da scola.

6.2 Datti excepziuns tar l'obligaziun da purtar ina mascrina per uffants pitschens e per autras personas?

Uffants sut 12 onns èn exceptads da l'obligaziun da purtar ina mascrina. Ultra da quai èn exceptadas er personas che na pon betg purtar ina mascrina per motivs particulars, en spezial medicinalas.

6.3 Sche jau n'hai nagina mascrina: Poss jau er trair la schlingia sur la fatscha e sur il nas, u uschiglio in ponn?

Na, cun ina schlingia u cun in ponn n'è l'obligaziun da purtar ina mascrina betg ademplida. Ina schlingia na protegia betg sufficientamain cunter ina infecziun e na protegia er betg avunda autras personas. I duai vegnir purtada ina mascrina d'igièna u ina mascrina da textil ch'è vegnida producida en moda industrial.

7. Reuniuns, occurrenzas ed activitads da temp liber

Las obligaziuns ed ils scumonds descrits qua valan en tut la Svizra. En tscherts chantuns valan reglas pli severas.

7.1 Tge reuniuns èn scumandadas?

En il spazi public èn scumandadas gruppaziuns spontanas cun pli che 15 persunas. Sco spazi public valan per exempel plazzas publicas, vias da spassegiar e parcs.

7.2 Tge reglas valan per occurrenzas publicas e privatas?

Occurrenzas privatas en il circol d'amis e da la famiglia (che na vegnan betg organisadas en lieus accessibels a la publicitad, p.ex. a chasa) cun pli che **10 persunas** èn scumandadas. Occurrenzas privatas duessas Vus, sche pussaivel, evitar.

Igl è scumandà d'organisar occurrenzas cun **pli che 50 participantas e participants**. Quai pertutga tut las occurrenzas sportivas e culturalas sco er auters tips d'occurrenzas, cun excepziun da radunanzas parlamentaras e communalas. Vinavant restan pussaivlas er demonstraziuns politicas e rimnadas da suttascripziuns per referendum ed iniziativa – sco fin qua cun las disposiziuns da protecziun necessarias.

7.3 Tge reglas valan per las activitads da temp liber sportivas e culturalas?

Activitads da temp liber sportivas e culturalas èn permessas en spazis interiurs cun fin a 15 persunas, sch'i po vegnir tegnì avunda distanza e sch'i vegnan purtadas mascrinas. Ina mascrina n'è betg necessaria, sch'i dat avunda piazza, sco per exempel en hallas da tennis u salas grondas. En il liber sto vegnir resguardada mo la distanza. Sport da contact è scumandà. Exceptads da las reglas èn uffants sut 16 onns.

En la domena professiunala da sport e da cultura èn permess trenaments e concurrenzas sco er emprovas e preschentaziuns. Perquai ch'i vegnan secretads spezialmain blers guttins cun chantar, èn las occurrenzas da chors d'amateurs scumandadas. Las emprovas da chors professiunals èn permessas.

7.4 Tge reglas valan per bars e per ustarias?

- maximalmain 4 persunas per maisa (excepziun: geniturs cun lur uffants)
- ura da polizia da las 23.00 fin las 06.00
- ils giasts dastgan consumar bavrondas e spaisas mo, sch'els sesan

7.5 Tge reglas valan per discotecas e per locals da saut?

Il manaschi da discotecas e da locals da saut sco er occurrenzas da saut èn scumandads.

8. Homeoffice

Lavurai, sche pussaivel, da chasa anora. Uschia sa reduceschan ils contacts e pia la derasaziun dal virus.

Per lavurantas e lavurants che na pon betg lavurar da chasa anora, vala la Lescha da lavur: Il patron è obligà da prender mesiras commensuradas per proteger la sanadad da las lavurantas e dals lavurants.

9. Viadis / entrada en Svizra

9.1 Tge stoss jau resguardar, sche jau entrel da l'exteriur en Svizra? Tge reglas valan per entrar en Svizra?

Dapi ils 6 da fanadur 2020 essas Vus obligada resp. obligà d'As render en quarantina per 10 dis en Svizra, cur che Vus entrais da tschertas regiuns.

La glista dals pajais e da las regiuns cun ina ristga augmentada d'ina infecziun cun il coronavirus, ils contacts chantunals sco er las excepziuns da l'obligaziun da quarantina chattais Vus qua: www.bag.admin.ch/einreise

Questa glista vegn actualisada cuntinuadamain sin basa da la situaziun epidemiologica. In resultat negativ dal test n'annullescha betg l'obligaziun da quarantina.

Annunziai Vossa entrada a [l'autorità chantunala cumpetenta](#) entaifer dus dis e resguardai las instrucziuns da questa autorità: www.bag.admin.ch/einreise#1759131064

Tgi che refusa la quarantina u n'observa betg l'obligaziun d'annunzia, commetta tenor la Lescha d'epidemias in surpassament che vegn chastià cun ina multa fin 10 000 francs.

Contactai en cas da dumondas davart la quarantina la Infoline per persunas che entran en Svizra dal UFSP: +41 58 464 44 88 (mintga di da las 06.00 fin las 23.00).



Vus pudais scannar quest code QR cun il telefonin per arrivar directamain a la pagina d'internet www.bag.admin.ch/einreise.

10. Chattar agid

10.1 Nua chat jau ulteriuras infurmaziuns en mia lingua materna?

Sin la plattform web migesplus.ch chattais Vos bleras ulteriuras infurmaziuns fidadas davart COVID-19 ed er davart auters temas da sanadad:

www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19

10.2 Tge poss jau far, sche mia lingua na vegn ni discurreda ni chapida en l'ospital?

Dumandai l'emprim per ina interpreta u in interpret. I dat er servetschs d'interprets 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.

10.3 Stuais Vos restar a chasa e duvrais Vos victualias u medicaments? U vulais Vos gidar insatgi?

Guardai en Vossa vischinanza:

- Pudessas Vos dumandar insatgi per agid?
- U pudess insatgi duvrar Voss agid?

Ulteriuras pussaivladads:

- As drizzai a Vossa administraziun communal u municipale
- faschai diever da l'app «Five up»
- guardai sin www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

Qua vala vinavant: Las reglas d'igiene e da cumportament ston vegnir resguardadas da tut temp.

10.4 Faschais Vos quitads u duvrais Vos insatgi per discurrer?

Qua chattais Vos las infurmaziuns correspudentas:

- en l'internet sut www.dureschnufe.ch (tudestg) / www.santepsy.ch (franzos) / www.salutepsi.ch (talian)
- cussegliaziun telefonica sut il numer da telefon 143 (Il maun offert)

10.5 As sentis Vos en privel a chasa? Tschertgais Vos agid u protecziun?

- Numers da telefon ed adressas dad e-mail per cussegliaziuns anonimas e per protecziun en tut la Svizra chattais Vos 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**.

Ulteriurs numers da telefon impurtants:

- L'**alarm sanitar** (ambulanza) **144**: Quest servetsch stat a disposiziun da tuttas uras per tut ils cas d'urgenza medicinalas en tut la Svizra.
- La **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. nagin medi da chasa**: **Medgate** As stat a disposiziun sut il numer **0844 844 911** mintga di ed er la notg.

11. Ulteriuras infurmaziuns

www.bag-coronavirus.ch

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