



Infurmaziuns existenzialas per

- ▶ tut las persunas da 65 onns e daplì
- ▶ tut las persunas cun malsognas preexistentas



www.gr.ch/coronavirus

Infoline Coronavirus: 058 463 00 00



Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni

Il pli important en furma concisa

- ▶ Per personas da 65 onns e dapli e per personas cun malsognas preexistentas po il nov coronavirus esser mortal.
- ▶ L'unica protecziun cunter il coronavirus è da restar a chasa e da restrenscher ils contacts cun autras personas al pli necessari.
- ▶ Er personas saunas pon transmetter il virus senza savair.
- ▶ I na dat naging tractament, sch'ins è daventà malsaun pervia dal coronavirus. Il tractament sa restrenscha a la mitigaziun dals sintoms. Cas grevs ston vegnir tractads sin la staziun intensiva, per il solit cun ina respiraziun artificziala.
- ▶ La derasaziun dal coronavirus na po betg vegnir impedida. Ella sto vegnir franada urgentamain per evitar in collaps dals ospitals svizzers.

Tge è il nov coronavirus?

Il nov coronavirus è vegnì scuvert la fin da l'onn 2019 en China pervia d'ina accumulaziun extraordinaria da pneumonias (malcostas, puntgas) a Wuhan, ina citad da la China centrala. Per la malsogna che vegn chaschunada dal virus ha l'Organisaziun mundiala da la sanadad (WHO) fixà ils 11 da favrer 2020 la designaziun COVID-19.

Co poss jau m'infectar?

Las vias da transmissiun principalas èn:

- En cas d'in stretg contact pli lung: Sch'ins tegna durant passa 15 minutas main che 2 meters distanza d'ina persona infectada.
- Tras guttins: Sche la persona infectada starnida u tussa, pon ils virus cuntanscher directamain la pel mucosa dal nas, da la bocca u dals egls d'autras personas.
- Sur ils mauns: Guttins infectus dal tusser e dal starnidar pon sa chattar sin ils mauns. Els cuntanschan la bocca, il nas u ils egls, sch'ins tutga en quels.

Pertge sun jau ina persona spezialmain periclitada?

Vus avais 65 onns u dapli e/u avais ina da las suandantas malsognas preexistentas. Tenor las enconuschientschas d'enfin ussa exista per Vus ina ristga pli gronda per in andament gravant da la malsogna.

- pressiu dal sang auta
- diabetes, en spezial diabetes mellitus tip 2 (infurmaziuns detagliadas sut www.diabeteschweiz.ch)
- malsognas dal cor e da la circulaziun (infurmaziuns detagliadas sut www.swissheart.ch)
- malsognas cronicas da la via respiratorica, sco p.ex. grev asma, COPD, apnea en sien (infurmaziuns detagliadas sut www.lungenliga.ch)
- malsognas e terapias che flaivlentan il sistem d'immunitad
- cancer (infurmaziuns detagliadas sut www.krebsliga.ch)

Tge sintoms chaschuna il coronavirus?

Ils sintoms èn fitg variabels e nunspecifics. Eventualmain ston las personas malsaunas mo tusser u han mo fevra. La probabilitad d'ina infecziun cun il coronavirus crescha cleramain, sche la tuss è accumpagnada da fevra u almain da sintoms generals sco stancladad e mal ils muscls.

Jau hai survegnì sintoms. Tge stoss jau far?

Restai a chasa, sche Vus avais difficultads da respirar, tuss u fevra. Na giai betg pli en la publicitad. Contactai immediatamain – **l'emprim per telefon** – Vossa media u Voss medi ubain ina instituziun da sanadad. Schai che Vus essas ina persona cun facturs da ristga e che Vus avais sintoms.

Co poss jau proteger mamez ed autras personas?

Nov coronavirus Actualisà ils 5-3-2020

USCHIA ANS PROTEGIN NUS. 

NOV 

Tegnair distanza.
Per exempel:

- Proteger personas pli veglias cun tegnair avunda distanza.
- Tegnair distanza durant star en colonna.
- Tegnair distanza a chaschun da sesidas.

ANC ADINA IMPURTANT:

-  **Lavar bain ils mauns.**
-  **Evitar da dar il maun.**
-  **Tusser e starnidar en in fazielt u en la foppa dal cumbel.**
-  **Restar a chasa en cas da tuss e da fevra.**
-  **S'annunziar per telefon avant che ir tar il medi u a la staziun d'urgenza.**

www.bag-coronavirus.ch

 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
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Scann the QR code

- Restai a chasa
- Restrenschi contacts fisics cun autras personas al pli necessari e tegnai adina 2 meters distanza
- Laschai furnir a chasa Vossas cumpras (p.ex. d'in commember da la famiglia, d'ina amia, d'in vischin e.u.v.)
- Observai las reglas d'igiene e las recomandaziuns da cumportament da l'Uffizi federal da sanadad publica

Nua poss jau m'infurmar?

As infurmai cuntinuadamain en las medias davart la situaziun actuala en Svizra. Guardai che las funtaunas sajan seriusas. Nus recumandain las suandantas paginas d'internet dal chantun Grischun e da l'Uffizi federal da sanadad publica UFSP:

www.gr.ch/coronavirus
www.bag-coronavirus.ch

Per Vossas dumondas persunalas contactai per plaschair:

Infoline Coronavirus: 058 463 00 00
(mintga di, di e notg)

Promovai Vossa sanadad psichica!

En ina situaziun da crisa patescha er svelt la psica. Quitads e temas sa fan valair. La retratga en la solitariadad smanatscha. Guardai ch'i na vegnia betg uschè lunsch. Qua in pèr cussegls ed agids, per che la crisa da corona na daventia betg Vossa crisa persunala:

- ✓ **Stai si er vinavant mintga di da quellas uras, sco quai che Vus stais si adina.**
- ✓ **Mantegnai Vossa structura dal di usitada.**
- ✓ **Faschai a chasa activitads che Vus avais mess d'ina vart l'ultim temp: leger, far cun stgaina resp. far chaltschiel, scrire, far urden, reparar chaussas ruttas, tatgar en fotografias, far engiavineras. Insatge datti tschert adina da far.**
- ✓ **Giudai Voss temp liber malgrà las restricziuns e malgrà il «social distancing».**

Faschais Vus quitads pervia da la situaziun actuala? Discurri surlonder cun ina persuna da confidenza (al telefon). Vus pudais er contactar il Maun offert:
telefon 143 u www.143.ch.

Disclaimer Versiun 18-03-2020. Las infurmaziuns da questa publicaziun sa basan sin las infurmaziuns da l'Uffizi federal da sanadad publica UFSP. Resguardai per plaschair ch'il Cussegl federal po communitgar da tut temp ulteriuras reglas da cumportament e restricziuns.



Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni