

COVID-19 Estado de necessidade na Suíça

Bom dia,

Aqui estão algumas informações sobre o vírus e sobre a situação na Suíça. O governo suíço anunciou o estado de necessidade em todo o país. Isto significa que todos os restaurantes, locais de lazer, escolas e lojas estão fechadas. Só as lojas de comida e as farmácias permanecerão abertas. O governo assegura que as reservas de alimentos são suficientes. As pessoas devem ficar em casa a menos que tenham de ir trabalhar.

Todos nós devemos aplicar as medidas de higiene e de proteção decididas pelo governo. Devemos proteger-nos. Mas também cada um é responsável para proteger os outros. Fazendo isso, evitamos a propagação do vírus e protegemos o sistema de saúde e os hospitais. Se não o fizermos, muitas pessoas vão morrer simplesmente porque não haverá espaço suficiente para acolhê-las e cura-las em todos os hospitais.

Que devemos fazer?

Ficar em casa:

- . Se vocês saírem de casa para passear, passem onde não tenha ninguém (não em Ouchy...) e passem sozinhos. Se vocês têm filhos, saiam com eles, mas eles não poderão brincar com os amigos. São proibidos jogos coletivos, desportos e passeios em grupo.
- . Vocês não devem convidar outras pessoas (familiares ou amigos) para sua casa. Cada um deve ficar em sua casa.
- . Quando chegarem a casa: lavem sempre as mãos (sabão, 30 segundos).

Em casa:

- . Lavem as mãos frequentemente. Com sabão e água, durante 30 segundos no mínimo.
- . Espirrem e tosem no seu cotovelo.
- . Assoem-se num lenço de papel e joguem-no em seguida numa lixeira.

- . Mantenham a distância entre vocês sempre que possível (1metro no mínimo) ... com as crianças, não é possível. As crianças têm menos riscos de que os adultos, mas podem transmitir o vírus.
- . Nenhum beijo, nenhum abraço, a gente não se toca, não se aperta as mãos... apesar da vontade!
- . Comer comida saudável é uma boa defesa contra doenças.
- . Ouçam música, dançam, brinquem com os seus filhos, cozinhem, leiam, mas mantenham sempre uma distância de um metro.
- . Estamos todos isolados, mas podemos comunicar entre nós por telefone e por vídeos!

Nas lojas:

- . As lojas de alimentos e as farmácias permanecerão abertas e serão abastecidas. Na Suíça, não vamos morrer de fome, existem reservas. Mesmo durante a segunda Guerra Mundial, a Suíça não passou fome. Não é necessário comprar comida para um mês inteiro.
- . Façam compras uma vez por semana e uma pessoa de cada vez! Nas lojas, mantenham uma distância de 1 metro. De volta para casa, lavem bem as mãos.

O que cada pessoa pode fazer contra o COVID-19:

- . Respeitem as regras salva vidas.
- . Liguem aos seus amigos e familiares. Peçam diariamente notícias dos idosos e das pessoas em risco.
- . Se vocês conhecem pessoas idosas, podem propor fazer compras para elas para evitar que saiam de casa (pelo telefone celular, perguntem o que tem que comprar. Deixem as compras atrás da porta). Muitas pessoas se tornaram disponíveis para os outros, deixando uma mensagem num grupo do Facebook, formando grupos de voluntários ou deixando simplesmente uma mensagem na entrada do edifício onde elas moram. Se você é uma pessoa idosa ou em risco, pergunte a alguém para

fazer suas compras. Muitas pessoas estão disponíveis para ajudar e ficarão felizes de poder ajudar você.

O vírus:

. Nem toda a gente vai morrer. Muitas pessoas ficaram doentes, mas muitas estão recuperando da doença.

. Idosos e pessoas que já tem problemas de saúde (câncer, coração, pulmões, diabete) devem ser protegidas, pois estão em perigo.

. Os animais não ficam doentes por causa do COVID-19 e não transmitem este vírus.

. Se vocês tiverem os seguintes sintomas: tosse seca, febre, dor de garganta, dificuldades para respirar, não tomem anti-inflamatórios como, por exemplo aspirina, ibuprofene, etc....) vocês podem tomar apenas Dafalgan, fiquem em casa e telefonem para o seu médico. Se não tiverem médico, liguem para 0800 316 800 (8h-20h) ou a central médica 0848 133 133.

. A situação em que nos encontramos é difícil, mas se ficamos solidários, será um pouco menos difícil. O governo tomou boas decisões, vamos respeitá-las. Assim a gente se protege uns aos outros.

. Se vocês sentirem medo, se sentirem muito sozinhos, se precisarem de algo, se tiverem perguntas, chamem alguém.

Fiquem bem, cuidem-se, sejam solidários gostamos muito de vocês.

Cécile Pasche & Sevhat Hassan