

Buenos días,

A continuación se da información sobre el virus y la situación en Suiza.

El gobierno suizo ha anunciado hoy el estado de emergencia en todo el país. Esto significa que todos los restaurantes, lugares de ocio, escuelas y tiendas están cerrados. Solo las tiendas de alimentos y farmacias permanecen abiertas. El gobierno asegura que las reservas de alimentos son suficientes. Las personas deben quedarse en casa a menos que tengan que trabajar.

Todos debemos aplicar las medidas de higiene y protección decididas por el gobierno. Tenemos que protegernos a nosotros mismos. Pero también somos responsables de proteger a los demás. Al hacerlo, evitamos la propagación del virus y protegemos el sistema de atención médica y los hospitales. Si no hacemos esto, muchas personas morirán simplemente porque no habrá suficiente espacio para atenderlas en los hospitales.

¿Qué debemos hacer?

+ Quédate en casa.

- Si sales a tomar el aire, ve a caminar donde no haya nadie (no en parques públicos como Ouchy ...) y hazlo solo. Si tienes hijos, sal con ellos, pero ellos no pueden ir a jugar con sus amigos, ni hacer deportes colectivos, ni paseos con otras personas.
- No se debe de invitar a otras personas (familiares o amigos) a su hogar. ¡Todos se quedan en casa!
- Cuando llegue a casa: siempre lávese las manos (con jabón, durante 30 segundos)

+ En casa:

- Lávatelo las manos con frecuencia. Con agua y jabón, durante 30 segundos, mínimo.
- Estornuda cubriéndote la boca con tu codo o pañuelo.
- Sonarte la nariz y tirar el pañuelo de inmediato.
- Mantenga la distancia con otras personas cuando sea posible (mínimo 1m) ... con los niños, esto es un poquito más difícil. ¡ Los niños corren menos riesgo que los adultos pero pueden transmitir el virus!
- Sin besos, ni abrazamos, y evitamos cualquier contacto ... ¡aunque tengamos muchas ganas de hacerlo!
- Coma sano, es una buena defensa contra las enfermedades.
- Escuche música, baile, juegue con sus hijos, cocine, lea pero mantenga siempre la distancia de 1 m.
- Todos estamos aislados, ¡pero todos podemos llamarnos por teléfono y video!

+ Tiendas:

- Las tiendas de alimentos y farmacias permanecen abiertas y serán abastecidas. En Suiza, no vamos a morir de hambre, hay reservas. Incluso durante la 2ª Guerra Mundial, Suiza no tenía hambre. No hay necesidad de comprar comida por un mes.

- ¡Vaya de compras una vez por semana y solo una persona a la vez! En la tienda, manténgase a 1 m de distancia. Cuando llegues a casa, lávate bien las manos.

+ Lo que cada persona puede hacer contra el COVID 19

- Respeta las instrucciones de este modo salva vidas.

- Llama a tus amigos y familiares. Controle a las personas mayores y a las personas en riesgo todos los días.

- Si conoce a personas mayores, puede proponerles ir de compras para que no salgan (por teléfono, pregunte qué necesita comprar. Deje las compras detrás de la puerta). Muchas personas se pusieron a disposición de otros, dejando un mensaje en un grupo de Facebook, en grupos de voluntarios o simplemente dejando un mensaje en la parte inferior del edificio. Si usted es un adulto mayor o está en riesgo, haga que alguien haga sus compras por usted. Muchas personas estarán de acuerdo e incluso estarán felices de poder ayudarlo.

El virus:

+ No todos morirán. Muchas personas han caído enfermas, pero muchas están curadas.

+ Los ancianos y las personas que ya tienen problemas de salud (cáncer, corazón, pulmón, diabetes) deben estar absolutamente protegidos porque están en peligro.

+ Los animales no se enferman por el COVID 19 y no transmiten este virus.

+ Si tiene los siguientes síntomas: tos seca - fiebre - dolor de garganta - dificultad para respirar, no tome medicamentos antiinflamatorios (ni aspirina, ni ibuprofeno, etc.), solo puede tomar Dafalgan, quédate en casa y llama a tu médico. Si no tiene un médico, llame al 0800 316 800 (8 am-8pm) o al centro médico 0848 133 133.

La situación en la que vivimos es difícil, pero si mostramos solidaridad será un poco menos difícil. El gobierno ha tomado buenas decisiones, respetémoslas. De este modo, nos protegemos unos a los otros.

Si tiene miedo, si se siente solo, si necesita algo, si tiene preguntas, llame a alguien.

Estar bien, prestar atención a ti mismo, mostrar solidaridad ... te amamos.

Cécile Pasche y Sevhat Hassan