

University of St. Gallen

防疫 Tips

現在因為 Covid-19 的關係，交換生到歐洲交換都難免人心惶惶，因此我就分享一些這方面資訊，希望能幫大家降低不安感。

行前準備

這次我一共帶了 150 個口罩去，但實際上並不會用到那麼多，加上一些國家(Ex.德國、奧地利)強制要求要配戴 FFP2 口罩，所以口罩不夠的話再去 DM 買就好，價錢也沒有想像中的貴。

噴霧式酒精在國外比較少見，DM 常見的是隨身型的酒精乾洗手，一瓶不到一歐，可以多買一些隨身攜帶，也很好用。酒精濕紙巾應該也有，但因為我從台灣帶太多了，所以沒有特別確認。建議從台灣帶一兩瓶噴霧式酒精，方便消毒手機、鑰匙等隨身物品。

瑞士入境規定與防疫政策可以上 **FOPH(Federal Office of Public Health FOPH (admin.ch))**隨時查看。另外登機前除了留意瑞士的入境規定，也不要忘了確認轉機地、航空公司的檢疫規定。

機上防疫

去瑞士的班機我只有帶一般外科口罩跟防護面罩(不推，很容易起霧)；回程時則是多帶了手套，去完廁所就丟。台灣到土耳其的班機人數都不多，所以座位都有間隔一個空位，但是從土耳其轉機到瑞士的飛機人就很多，幾乎每個位子都坐滿，這段班機就比較小心。在飛機上一樣正常飲食、如廁，做好勤消毒、更換口罩就應該不會有什麼問題。

Covid Certificate

行前也可以先向 FOPH 申請 Covid Certificate，將護照、疫苗小黃卡拍照寄給 FOPH 就能申請了，大約一周可以拿到。之後下載 Covid Certificate 的 App，掃描 QR code 就能用 App 出示了。App 的 QR code 在歐洲其他國家都通用，但因為其他國家可能比較不熟悉瑞士 Covid Certificate 的介面，所以去法國旅遊時我還有下載 Anti Covid。

出國旅遊

規劃旅遊計畫時務必要確認目的地的入境規定。旅行國家要求的入境文件、快篩/PCR 有效證明要事先弄好，不要讓自己上不了飛機。通常只有飛機的入境檢查最嚴格，鐵路跟公路幾乎沒有入境檢疫，一般只會看護照。

而回瑞士的入境規定也千萬別忘了確認！持有瑞士居留證是一定回得了瑞士，但如果不想在 check-in 櫃台手忙腳亂地填寫入境表格，還是事先填寫好比較保險。

瑞士疫苗、快篩、PCR 預約

在瑞士以上三種都是用 OneDoc 平台預約([OneDoc - Find a doctor, dentist or therapist and book online instantly - OneDoc](#))，如果註冊帳號或是預約有問題也可以直接到現場詢問。學期間學校有提供免費快篩，有需要可以多加利用，因為瑞士的快篩也是部便宜。回台的 PCR 我最後選擇在機場做(149 CHF)，三小時出報告。蘇黎世機場的快篩並沒有比較貴，而且是 walk-in 無須排隊等候，若是怕檢驗塞車來不及的人可以考慮。