

ასე დავიცავთ  
თავს.



განახლებულია 24.02.2022

# შევაჩეროთ კორონა

## ახალი კორონავირუსი: მნიშვნელოვანი ინფორმაცია

ახალი კორონავირუსით დაინფიცირებას შესაძლოა მიიმე შედეგები მოჰყვეს და სიკვდილი გამოიწვიოს. თუ ყოველი ჩვენგანი დაიცავს წესს, შევძლებთ, როგორც საკუთარი თავის, ისე მაღალი რისკის ჯგუფში მყოფი პირების დაცვას.

**გაითვალისწინეთ:** წინამდებარე ბუკლეტში წარმოდგენილია ინფორმაცია ნაციონალური წესების შესახებ. ზოგიერთ კანტონში მკაცრი წესები ვრცელდება.

### 1. ახალი კორონავირუსის გავრცელება

ვირუსი, როგორც წესი ახლო და ხანგრძლივი კონტაქტით გადადის, რაც ინფიცირებულ პირთან 1,5 მეტრზე ნაკლებ დისტანციაზე ყოფნას გულისხმობს. ინფექცია ვრცელდება:

- **წვეთებით:** ინფიცირებულის სუნთქვით, საუბრით, დაცემინებით თუ დახველებით შესაძლოა ვირუსის შემცველი წვეთები ახლოს მყოფი ადამიანის ლორწოვან გარსზე (ცხვირის, პირის ან თვალის) მოხვდეს. ინფექციის წვეთების უმცირესი ნაწილაკებით (აეროზოლები) გავრცელება ასევე შესაძლებელია აეროზოლებით გავრცელება შესაძლებელია როგორც ახლო, ისე შორ დისტანციაზე. ამ სახით გადაცემა შესაძლებელი უპირველეს ყოვლისა მცირე ზომის შიდა სივრცეებში, რომლებიც ცუდად ნიავედება, რადგან იქ აეროზოლები შესაძლოა დიდი ხნის მანძილზე შენარჩუნდეს.
- **ზედაპირიდან და ხელებით:** ზედაპირზე მოხვედრილი ინფექციის გადამდები წვეთები შესაძლოა სხვა ადამიანის დაინფიცირების წყაროდ იქცეს, თუ ის ხელით ამ წვეთებს შეეხება და შემდეგ კი პირს, ცხვირს ან თვალებს.

**მნიშვნელოვანია:** შესაძლოა სიმპტომების აღმოჩენამდე იქცეთ ინფექციის წყაროდ. რამეთუ ინფიცირებული პირი სიმპტომების გამოვლენამდე 2 დღით ადრე და მისი გამოვლენიდან 10 დღემდე გადამდებია. დაავადების მიმდინარეობის შემთხვევაში კი პირი შეიძლება უფრო ხანგრძლივი დროის განმავლობაში იყოს გადამდები.

### 2. კოვიდ -19-ის (Covid-19) სიმპტომები

გავრცელებული სიმპტომები:
<ul style="list-style-type: none"><li>- ყელის ტკივილი</li><li>- ხველა (უმეტესწილად მშრალი)</li><li>- ქოშინი</li><li>- ტკივილი გულმკერდის არეში</li><li>- სიცხე</li></ul>

## კოვიდ-19 (Covid-19): ინფორმაცია ემიგრირებული მოსახლეობის მშობლიურ ენებზე

- ყნოსვის ან/და გემოვნების უეცარი დაკარგვა
- კუჭ-ნაწლავის დაავადებათა სიმპტომები (გულისრევა, პირღებინება, ფაღარათი, მუცლის ტკივილი)
- გამონაყარი
- 

კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომები სხვადასხვა სიმძიმით ვლინდება და შესაძლოა ისინი ვირუსის სახეობის მიხედვით სხვადასხვანაირად გამოვლინდეს და სურდოც კი ინფექცია იყოს. სიმპტომები შესაძლოა მსუბუქი ფორმითაც გამოვლინდეს. ასევე შესაძლოა მას დაერთოს გართულებები ფილტვების ანთების სახით.

### 3. ჰიგიენის და ქცევის წესები



გირჩევთ გაიკეთოთ კორონავირუსის საწინააღმდეგო ვაქცინა, რადგან სწორედ ვაქცინაცია არის კოვიდ 19-ით დაავადებისგან, მისი გავრცელებისგან და შესაძლო გახანგრძლივებულ შემდგომი გართულებებისგან საუკეთესო დაცვა. იხილეთ მე-8 თავი.



შეიცარია ში საზოგადოებრივ ტრანსპორტში, საავადმყოფოებსა და კლინიკებში, მათ შორის მოხუცთა ვაშე საფრებში პირბადის ტარება კვლავ ძალში რჩება.



სისტემატურად და ხშირად განიავეთ ყველა ოთახი. რაც მეტი ადამიანია ერთ ოთახში და რაც უფრო პატარაა ოთახი მით უფრო ხშირად უნდა განიავდეს ის. უზრუნველყავით ოთახში ორმხრივი განიავება.



ხელები დაიბანეთ საპნით ხშირად და საფუძვლიანად. საპონი ვირუსს ანადგურებს. თუ ხელის დაბანა შეუძლებელია, ალტერნატივის სახით გამოიყენეთ ხელის სადეზინფექციო საშუალება, რომელიც ასევე ანადგურებს ვირუსებს.



დაახველეთ ან დააცემინეთ ცხვირსახოცში ან მოხრილ მკლავში. ისარგებლეთ ქაღალდის ცხვირსახოცით და ის მხოლოდ ერთჯერ გამოიყენეთ.



კორონავირუსით დაინფიცირება შესაძლებელია სავარაუდოდ ინფიცირებულ პირთან ახლო და ხანგრძლივი კონტაქტის შემდეგ. საკუთარი თავის და ასევე სხვების დაცვას შეძლებთ სხვა პირებთან ახლო კონტაქტების შეზღუდვით.

### 4. ტესტის ჩატარება



თუ თქვენ კოვიდ-19-ის (Covid-19) ერთი ან რამდენიმე გავრცელებული სიმპტომი გაქვთ (იხილეთ თავი 2), შესაძლოა კორონავირუსით იყოთ დაავადებული. მკაცრად დაიცავით შემდეგი მითითებები:

- დაუყოვნებლივ ჩაიტარეთ ტესტი. ტესტის ჩატარება შესაძლებელია ექიმთან მიღებაზე, საავადმყოფოებში ან სპეციალურად ტესტის ჩასატარებლად განკუთვნილ ცენტრებში. ტესტის ცენტრების სია იხილეთ ვებგვერზე [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718). ტესტი უფასოა.
- დარჩით სახლში ტესტის ჩატარებამდე და ჩატარების შემდეგ. ტესტის შედეგის მიღებამდე მოერიდეთ ყველა კონტაქტს.
  - **ტესტის დადებითი პასუხის შემთხვევა:** დაიცავით «იზოლაციის ინსტრუქციები». ინსტრუქციები შეგიძლიათ იხილოთ შემდეგ ვებგვერდზე [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

## კოვიდ-19 (Covid-19): ინფორმაცია ემიგრირებული მოსახლეობის მშობლიურ ენებზე

- ტესტის უარყოფითი პასუხის შემთხვევა: დარჩით სახლში სანამ 24 საათის განმავლობაში არ იქნებით უსიმპტომო.

კორონავირუსის გავრცელების შესაძლო ყველა შემთხვევის დასადგენად, ტესტი ასევე უტარდება უსიმპტომო პირებს. ყოველივე შესაძლებელია სამსახურებში ან ორგანიზაციებში რეგულარული ტესტირებით. ასეთ ტესტირებებში მონაწილეობა ნებაყოფლობითი და უფასოა. როგორც საკუთარი თავის, ისე სხვა პირების უსაფრთხოებისთვის გირჩევთ ტესტის რეგულარულად ჩატარებას, თუ ამის შესაძლებლობა გაქვთ.

აფთიაქებში მოიკითხეთ თუ სად ტარდება ტესტი, როგორ მოიქცეთ ტესტის პასუხის მიღების შემდეგ ან მიიღეთ ინფორმაცია ვებგვერდზე [www.bag.admin.ch/testing#242157159](http://www.bag.admin.ch/testing#242157159).

დარწმუნებული არ ხართ ჩაიტაროთ თუ არა კორონავირუსის ტესტი ან ზუსტად არ იცით, თუ როგორ ხდება ტესტირება? ტესტის ჩატარების გრაფიკული გამოსახულება «[Vorgehen Testen](#)» აჩვენებს, თუ როგორ უნდა მოიქცეთ. ტესტის ჩატარება სასარგებლოა არამარტო სიმპტომების მქონე პირებისთვის, არამედ ასიმპტომური პირებისთვისაც.

### 5. იზოლაცია



იზოლაცია ხელს უშლის ახალი კორონავირუსი ფართოდ გავრცელებას. პირი, რომელიც კორონავირუსით არის ავად, სახლში უნდა დარჩეს და სხვა პირებთან კონტაქტი უნდა შეზღუდოს. ამგვარად შესაძლებელი გახდება ახალი შემთხვევების თავიდან აცილება.

იზოლაცია დასრულებულად ითვლება, თუ ავადმყოფობის პირველი სიმპტომებიდან 5 დღე არის გასული და ბოლო 48 საათის განმავლობაში პირი უსიმპტომოა. იზოლაციის დასრულების შემდეგ რამდენიმე დღე სავალდებულოა კონტაქტების დროს პირადი გამყოფე და საზოგადოებრივი ადგილებისთვის თავისარი დეზინფიცია.

იზოლაციასთან დაკავშირებული დამატებითი ინფორმაცია იხილეთ ვებგვერდზე [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en) სათაურით «იზოლაციის ინსტრუქციები» და ასევე «კარანტინის ინსტრუქციები».

იზოლაციის ვიდეო-ინსტრუქცია გერმანულ, ფრანგულ, იტალიურ და ინგლისურ ენებზე იხილეთ ვებგვერდზე [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation). დიასპორას ტელევიზიის მიერ (Diaspora TV) 16 ენაზე გახმოვანებული ვიდეო იხილეთ შემდეგ ვებგვერდზე [www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus..](http://www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus..)

### 6. კონტაქტების დადგენა (Contact Tracing)



კანტონის უწყებები კონტაქტების დადგენას კორონავირუსის ტესტით დადასტურების შემთხვევაში იწყებენ:

- კანტონის უწყებები ინფიცირებულ პირთან ერთად ანუ ტესტით დადასტურებულ შემთხვევაში ადგენენ თუ ვისთან ჰქონდა ამ უკანასკნელს ახლო კონტაქტი - სიმპტომების გამოვლენამდე ორი დღით ადრე იზოლაციაში გადასვლამდე.
- უწყებები უკავშირდებიან საკონტაქტი პირებს და აწვდიან ინფორმაციას შესაძლო ინფიცირების შესახებ და გასცემენ რეკომენდაციებს.

შესაძლებელია, რომ კანტონის შესაბამისი სამსახური ვერ დაგიკავშირდეთ დროულად. ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ აუცილებლობის შემთხვევაში თავად გადახვიდეთ იზოლაციაში. და თუ კოვიდ-19 (Covid-19) ტესტით დაგიდასტურდებათ თავად დაუკავშირდით თქვეთან ახლო კონტაქტში მყოფ პირებს და მიაწოდეთ ინფორმაცია.

## 7. მაღალი რისკის ჯგუფში მყოფი პირები

განსაზღვრული ადამიანების კატეგორიისთვის კორონავირუსით დაინფიცირება სახიფათოა. დაავადება შესაძლოა მათთვის მძიმედ განვითარდეს ან მან სიკვდილი გამოიწვიოს. განსაკუთრებულად საფრთხეში არიან:

- **ხანდაზმული ადამიანები:** ახალი კორონავირუსის ინფექციით გამოწვეული ავადმყოფობის სიმძიმის რისკი ასაკთან ერთად მატულობს. 50 წლიდან მიზანშეწონილია ჰოსპიტალიზაცია. თანმდევი დაავადებები კი ამ რისკს დამატებით ზრდის.
- **ფეხმძიმე ქალები**
- **ზრდასრულები ტრისომია 21-ის დიაგნოზით**
- **ზრდასრულები ქრონიკული დაავადებების განსაზღვრული ფორმებით:**
  - სისხლის მაღალი წნევა
  - გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები
  - დიაბეტი
  - ფილტვების და სასუნთქი სისტემის დაავადებები
  - იმუნური სისტემის დამაქვეითებელი დაავადებები და თერაპიები
  - კიბო
  - ჭარბი წონა (სიმსუქნე, სხეულის მასის ინდექსით 35-დან ზევით)
  - თირკმლების უკმარისობა
  - ღვიძლის ციროზი

თუ ამ ადამიანების ჯგუფს მიეკუთვნებით და კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომები გაქვთ იხილეთ მე-0 თავი, შემდეგ დაუყოვნებლივ დაურეკეთ თქვენს ექიმს ან საავადმყოფოს და ჩაიტარეთ ტესტი. ასევე, კვირის ნებისმიერ დღეს, მათ შორის შაბათ-კვირას, აღწერეთ თქვენი სიმპტომები და აცნობეთ, რომ მაღალ რისკჯგუფს მიეკუთვნებით.

## 8. ვაქცინაცია

შვეიცარიაში შეგიძლიათ კოვიდ-19-ის (Covid-19) საწინააღმდეგო ვაქცინის გაკეთება. შვეიცარიაში შესაძლებელია კოვიდ-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინით აცრა. ვაქცინაცია რეკომენდებულია 12 წლის ასაკიდან (ასევე ფეხმძიმეებისთვის). ასევე შესაძლებელია ბავშვების ვაქცინაცია 5 წლის ასაკიდან. შვეიცარიის წამლების სააგენტომ კოვიდ-19-ის (Covid-19) საწინააღმდეგო ვაქცინა გულდასმით გამოსცადა და გასცა ლიცენზია. ის უსაფრთხო და ეფექტურია.

ნებისმიერი ტიპის ვაქცინას შესაძლოა ჰქონდეს გვერდითი ეფექტები. დღევანდელი მონაცემების თანახმად კოვიდ-19-ის (Covid-19) საწინააღმდეგო ვაქცინაციით გამოწვეული მძიმე გვერდითი ეფექტების რისკი უფრო ნაკლებია ვიდრე კორონავირუსით მძიმედ დაავადების საფრთხე.

თქვენი ბოლო ვაქცინაცია ოთხ თვეზე მეტი ხნის წინ ჩატარდა? მაშინ დარეგისტრირდით რევაქცინაციისთვის. რევაქცინაციის გავლა უზრუნველყოფს მძიმე დაავადებისგან ძალიან კარგ დაცვას.

ვაქცინაციაზე პასუხისმგებელია კანტონები. ვაქცინაციის ჩატარების დროს, ადგილს და რეგისტრაციის პირობებს, შეიტყობთ თქვენი კანტონის უწყებებიდან ([www.foph-coronavirus.ch/cantons](http://www.foph-coronavirus.ch/cantons)). ინფორმაციას ასევე გასცემს ნაციონალური ცხელი ხაზი (+41 58 377 88 92, ყოველდღიურად 06.00 სთ-დან 23.00 სთ-მდე), რომელზეც პასუხისმგებელი სამსახური თქვენს კანტონში არის. ვაქცინაციაზე თქვენი რეგისტრირება შეუძლია თქვენს ექიმს ან თქვენს ნდობით აღჭურვილ პირს.

კოვიდ-19-ის (Covid-19) ვაქცინაცია ნებაყოფლობითია და ყველასათვის, ვინც შვეიცარიაში ცხოვრობს უფასოა.

## კოვიდ-19 (Covid-19): ინფორმაცია ემიგრირებული მოსახლეობის მშობლიურ ენებზე

ვაქცინაციასთან დაკავშირებული დამატებითი ინფორმაცია იხილეთ საინფორმაციო ბუკლეტებში ვებგვერდზე [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

Covid-19 ვაქცინაციის შესახებ გავრცელდა არაერთი ცრუ ინფორმაცია. [ამ ვიდეოებში](#) თქვენ გაეცნობით ყველაზე გავრცელებულ მითებს და მიიღებთ ინფორმაციას იმის შესახებ, თუ რატომ არ შეესაბამება ისინი სიმართლეს.

### 9. დახმარების მიღება

**ვებპლატფორმა migesplus.ch:** ამ პლატფორმაზე გაეცნობით კოვიდ-19-თან (Covid-19) დაკავშირებულ ბევრ დამატებით ინფორმაციას. ინფორმაცია თარგმნილია მრავალ ენაზე: [www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19).

**ზეპირი თარგმანი:** თავიდანვე მოითხოვეთ თარჯიმანი, თუ საავადმყოფოში კომუნიკაცია შესაძლებელია არ არის. არსებობს თარჯიმნის სატელეფონო მომსახურება. პროფესიონალი თარჯიმნების მომსახურებისას ოჯახის წევრთა თარჯიმნად მოყვანა ადარ დაჭირდებათ და ამით მათი დაინფიცირების საფრთხეს შეამცირებთ. სამედიცინო მომსახურების მიღებისას ურთიერთგაგებაზე ორიენტირებული კომუნიკაციის უფლება გაქვთ.

#### მნიშვნელოვანი ტელეფონის ნომრები და ელ. ფოსტის მისამართები

- თუ სახლში თავს საფრთხეში გრძნობთ, მიიღეთ ანონიმურად კონსულტაცია და მხარდაჭერა [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (გერმანულად) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (ფრანგულად) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch). (იტალიურად). გადაუდებელ შემთხვევებში დაუკავშირდით პოლიციას ტელეფონის ნომერზე 117.
- სამედიცინო დახმარებისთვის (სასწრაფო დახმარების მანქანა) დარეკეთ ნომერზე 144. ის მოქმედებს შვეიცარიის მთელ ტერიტორიაზე 24 საათის განმავლობაში ნებისმიერი სახის სამედიცინო გადაუდებელი დახმარების გასაწევად.
- ახალ კორონავირუსთან დაკავშირებული ცხელი ხაზი: ტელეფონის ნომერზე 058 463 00 00 ახალი კორონავირუსის შესახებ შეკითხვებზე გიპასუხებენ.
- თუ ოჯახის ექიმი არ გყავთ: სამედიცინო ცხელი ხაზი (Medgate) ნომერზე 0844 844 911 თქვენს განკარგულებაშია 24 საათის განმავლობაში.

### 10. დამატებითი ინფორმაცია

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (გერმანულად, ფრანგულად, იტალიურად, ინგლისურად)