

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



Обновлено 24.02.2022

ОСТАНОВИМ КОРОНАВИРУС

Новый коронавирус: важная информация

Заражение новым коронавирусом может вести к тяжелым последствиям и даже к гибели. Если мы все будем соблюдать меры предосторожности, то внесем свой вклад в дело защиты людей из групп повышенного риска.

Помните! Информация, представленная в данной брошюре, описывает общенациональные правила. Но в некоторых кантонах действуют более строгие предписания.

1. Пути передачи нового коронавируса

Чаще всего вирус передается при тесном и продолжительном контакте, то есть при нахождении на расстоянии менее 1,5 метров от инфицированного человека без защиты. Пути передачи могут быть следующими:

- **Через капли:** когда инфицированный человек дышит, разговаривает, чихает или кашляет, капли, содержащие частички вируса могут попасть на слизистые оболочки (в нос, рот или глаза) других людей, находящихся рядом. Возможна также передача через очень мелкие капли (аэрозоли). Передача через аэрозоли возможна как на короткие, так и на большие расстояния. Этот тип передачи происходит в основном в небольших и плохо вентилируемых закрытых помещениях, где аэрозоли могут накапливаться в течение длительного периода времени.
- **Через поверхности и руки.** Когда зараженные капельки слюны попадают на поверхности, другой человек может заразиться, прикоснувшись к этим капелькам руками, а затем потрогав рот, нос или глаза.

Важная информация. Вы можете заражать других людей, даже не замечая у себя никаких симптомов. Ведь заболевший человек заразен на протяжении от 2 до 10 дней после проявления первых признаков заболевания. При тяжелом течении болезни этот период может быть еще дольше.

2. Симптомы Covid-19

Наиболее частые симптомы:	
----------------------------------	--

Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

- боль в горле,
- кашель (чаще сухой),
- одышка,
- боль в груди,
- повышенная температура,
- внезапная потеря обоняния и/или вкуса.
- головная боль,
- общая слабость, плохое самочувствие,
- мышечная боль,
- насморк,
- расстройство желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, диарея, боли в животе),
- кожная сыпь.

Симптомы Covid-19 могут проявляться в разной степени и могут варьироваться в зависимости от разновидности вируса. Даже простуда может означать инфекцию. Симптомы также могут быть легкими. Также возможны осложнения болезни, такие как воспаление легких.

3. Правила поведения и гигиены



Рекомендуется вакцинироваться от коронавируса. Ведь вакцинация — это лучшая защита от заболевания Covid-19, от его передачи и возможных долгосрочных последствий. См. раздел 8.



В общественном транспорте, больницах и клиниках Швейцарии, как и ранее, требуется носить маску.



Регулярно и часто проветривайте все помещения. Чем больше людей в помещении, и чем меньше само помещение, тем чаще его нужно проветривать. При проветривании позаботьтесь о том, чтобы была тяга.



Тщательно и регулярно мойте руки с мылом. Мыло обезвреживает вирус. Если мытье рук невозможно, хорошей альтернативой являются дезинфицирующие средства для рук, которые делают вирусы безвредными.



При чихании и кашле используйте носовой платок или рукав своей одежды. Носите с собой бумажные салфетки и используйте их только один раз.



Коронавирусом можно заразиться при близком и долговременном контакте с потенциально инфицированным человеком. Вы можете дополнительно защитить себя и других, сократив близкие контакты с другими людьми.

4. Тестирование



Если у вас появился один или несколько симптомов Covid-19 (см. главу 2), то возможно, что вы заболели коронавирусом. Выполните последовательно следующие указания:

- Немедленно пройдите тестирование. Тест можно сделать во врачебном кабинете, в больнице или в специальном центре тестирования. Перечень мест тестирования можно найти здесь www.bag.admin.ch/testing#197439718. Тест является бесплатным.
- До и после теста оставайтесь дома. Избегайте любых контактов с другими лицами до тех пор, пока не получите результаты теста.
 - **В случае положительных результатов теста:** следуйте «Инструкции по изоляции». Эту инструкцию можно найти здесь: www.bag.admin.ch/migration-covid-en.
 - **В случае отрицательных результатов теста:** оставайтесь дома до тех пор, пока на протяжении 24 часов вы не будете наблюдать никаких симптомов.

Чтобы по возможности выявлять все случаи заражения коронавирусом, тестирование проходят также люди, не имеющие никаких симптомов. Здесь подразумевается регулярное проведение тестов на рабочих местах или в каких-либо учреждениях. Участие в таком тестировании является добровольным и бесплатным. Если у вас есть возможность регулярно проходить тесты, рекомендуется воспользоваться ею, чтобы защитить себя и окружающих.

Уточните в месте проведения теста, как вам следует вести себя после получения результатов, или обратитесь к сайту www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Не уверены, стоит ли проходить тест на коронавирус, и не знаете, как это сделать? Вам подскажет изображение «[Тестирование при наличии симптомов](#)». Проходить тест может быть целесообразно как при наличии симптомов, так и при их отсутствии.

5. Изоляция



Изоляция препятствует дальнейшему распространению нового коронавируса. Лицо, заболевшее коронавирусом, должно оставаться дома и избегать любых контактов с другими людьми. Так предупреждаются новые заражения.

Самоизоляцию разрешается завершить, если с появления первых симптомов болезни прошло 5 дней **и** если человек в течение 48 часов больше не обнаруживает их проявлений. По окончании изоляции человеку следует еще несколько дней носить маску при контактах с другими людьми и избегать общественных помещений.

Более подробную информацию по изоляции можно найти в «Инструкции по изоляции» по адресу www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Информационный видеоролик по изоляции на немецком, французском, итальянском и английском языках можно найти здесь: www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. Данный видеоролик, озвученный Diaspora TV на 16 языках, можно найти по следующей ссылке www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus.

6. Отслеживание контактов



Если тест на коронавирус какого-либо лица дает положительный результат, кантональные ведомства начинают отслеживание его контактов:

- В сотрудничестве с зараженным, то есть положительно протестированным лицом кантональные ведомства выясняют, с кем у него был тесный контакт – в период, берущий начало за два дня до появления симптомов и вплоть до изоляции.
- Ведомства информируют контактные лица о возможном заражении и дальнейшем образе действий.

Существует вероятность, что кантональный орган свяжется с вами не сразу. **По этой причине очень важно, чтобы вы в случае необходимости отправились на самоизоляцию самостоятельно.** И, если тест на Covid-19 дал положительный результат, чтобы вы сами проинформировали людей, с которыми тесно контактировали.

7. Кто входит в группу риска

Для некоторых людей заражение коронавирусом опасно. Они могут перенести заболевание очень тяжело или умереть. Особой опасности подвергаются:

- **Лица старшего поколения:** риск тяжелого течения болезни в случае заражения новым коронавирусом растет с увеличением количества прожитых лет. Начиная с 50 лет увеличивается вероятность госпитализации. Хронические заболевания дополнительно увеличивают риски.
- **Беременные женщины**
- **Взрослые люди, страдающие трисомией 21**
- **Взрослые люди с определенными формами следующих хронических заболеваний:**
 - гипертония
 - болезни сердечно-сосудистой системы
 - сахарный диабет
 - заболевания дыхательных путей
 - болезни и терапевтические курсы, ослабляющие иммунную систему
 - онкология
 - большой избыточный вес (ожирение, индекс массы тела от 35 и выше)
 - почечная недостаточность
 - цирроз печени

Если вы входите в группу риска и обнаруживаете симптомы заражения Covid-19 (см. главу 2), **немедленно обратитесь к своему врачу или в больницу и пройдите тестирование. Даже в выходной день.** Опишите свои симптомы и скажите, что относитесь к группе риска.

8. Вакцинация

В Швейцарии вы можете пройти вакцинацию против Covid-19. Вакцинация рекомендуется лицам в возрасте от 12 лет и старше (включая беременных). Дети от 5 лет и старше также могут вакцинироваться. Институт Swissmedic, швейцарский надзорный орган в сфере медицинских препаратов, внимательно проверил все

Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

вакцины против Covid-19 и выдал соответствующие разрешения. Вакцины безопасны и эффективны.

Однако, при любой прививке возможны побочные эффекты. Но по информации, собранной на данный момент, риск серьезных побочных эффектов после вакцинации против Covid-19 намного ниже, чем опасность тяжелого течения болезни после заражения коронавирусом.

Со времени последней вакцинации прошло более четыре месяцев? В таком случае запишитесь на бустерный укол. Бустерная вакцинация усилит вашу защиту от серьезного заболевания.

Ответственность за вакцинацию несут кантоны. Когда и где вы сможете пройти вакцинацию, а также как на нее записаться, можно узнать в ведомствах вашего кантона (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Общенациональная информационная линия по вакцинации против Covid-19 (+41 58 377 88 92, ежедневно с 06.00 до 23.00 часов) подскажет вам компетентное ведомство в вашем кантоне. Кроме того, вы можете записаться на вакцинацию через врача или доверенное лицо.

Вакцинация против Covid-19 является добровольной и бесплатной для всех, кто проживает в Швейцарии.

Дополнительную информацию по вакцинации можно найти в брошюрах по адресу www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

О вакцине против Covid-19 распространяется много ложной информации. В данных видео можно найти информацию о наиболее распространенных мифах с объяснением, почему они несостоятельны.

9. Куда обратиться за помощью

Интернет-платформа migesplus.ch: на данной платформе вы найдете много дополнительной информации по Covid-19. Эта информация переведена на множество языков: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Переводчики. С самого начала запросите помощь переводчика, если вы не можете объясниться в больнице. Существует также услуга переводов по телефону. При привлечении профессиональных переводчиков вам не придется брать с собой для поддержки своих близких, что защитит их от заражения. В случае медицинского вмешательства вы имеете право на то, чтобы понимать и быть понятым.

Важные телефонные номера и адреса электронной почты

- Если вы не чувствуете себя в безопасности дома, обратитесь за анонимной консультацией и защитой на www.opferhilfe-schweiz.ch (немецкий) / www.aide-aux-victimes.ch (французский) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (итальянский). В экстренном случае звоните в полицию по номеру 117.
- Экстренный вызов санитарной помощи (автомобиль медицинской службы) доступен по номеру 144. Этот номер действует круглые сутки по всей Швейцарии на случай экстренных медицинских ситуаций.
- Информационная линия по новому коронавирусу. Позвонив по номеру 058 463 00 00, вы получите ответы на свои вопросы по новому коронавирусу.

Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

- Если у вас нет семейного доктора: служба Medgate в любое время находится в вашем распоряжении по номеру 0844 844 911.

10. Дополнительная информация

[Языки — ащите себя и других \(foph-coronavirus.ch\)](https://www.foph-coronavirus.ch)

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (немецкий, французский, итальянский, английский языки)