



Новый коронавирус

Обновлено 11.05.2020

# Как защитить себя.

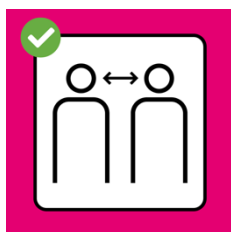


## Памятка

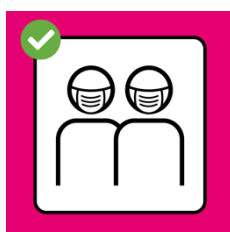
Важная информация о новом коронавирусе и правилах поведения и профилактики.

## Что вы можете сделать?

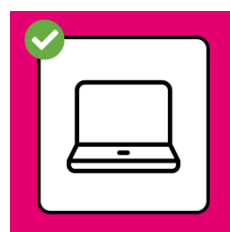
Продолжайте соблюдать правила гигиены и профилактики, потому что важно не допустить новой вспышки коронавируса.



Держитесь на расстоянии друг от друга.



Рекомендация: носите маску, если нет возможности соблюдать дистанцию.



По возможности продолжайте работать удаленно.

## Неукоснительно придерживайтесь следующих правил поведения и профилактики.



Держитесь на расстоянии друг от друга.



Тщательно мойте руки.



Не здоровайтесь за руку.



При кашле и чихании закрывайтесь платком или рукавом.



Приходите во врачебную клинику или в отделение экстренной медицинской помощи только после предварительного звонка по телефону.



При появлении симптомов оставайтесь дома.

## Часто задаваемые вопросы о новом коронавирусе и ответы на них

С 11 мая 2020 г. Федеральный совет снимает некоторые ограничения. Школьникам до 9-го класса, разрешено посещать школу. Магазины, рынки, музеи, библиотеки и рестораны могут начинать работу при условии строгого соблюдения мер предосторожности.

Федеральный совет по-прежнему классифицирует ситуацию в Швейцарии как чрезвычайное положение.

Продолжайте соблюдать правила гигиены и профилактики, потому что важно не допустить новой вспышки коронавируса.

### Способы заражения и степень риска

#### Почему так важно соблюдать эти правила поведения и профилактики?

Новый коронавирус представляет собой новый вирус, против которого у человека еще **нет иммунитета (сопротивляемости организма)**. **Заразиться и заболеть может очень большое количество людей**. Поэтому мы должны по возможности замедлить распространение нового коронавируса.

Особенно следует беречь людей, относящихся к группе риска.

К ним относятся:

- лица старше 65 лет,
- взрослые, страдающие следующими заболеваниями:
  - **гипертония,**
  - **хронические заболевания дыхательных путей,**
  - **сахарный диабет,**
  - **заболевания и перенесенное лечение, которые ослабляют иммунную систему.**
  - **заболевания сердечно-сосудистой системы, а также**
  - **онкология**

Или:

- **имеющие большой избыточный вес (ожирение с индексом массы тела 40 и выше)**

Если вы не уверены, относитесь ли вы к группе риска, проконсультируйтесь с врачом.

Если мы будем соблюдать все правила поведения и профилактики, мы сможем лучше защитить и этих людей. Благодаря этому граждане с тяжелыми заболеваниями смогут получить в медицинских учреждениях квалифицированную помощь. Ведь в реанимационных отделениях число мест и аппаратов искусственного дыхания ограничено.

#### Вы старше 65 лет или страдаете одним из перечисленных хронических заболеваний?

Тогда для вас действуют правила, приведенные ниже.

- Вы можете выходить из дома при условии строгого соблюдения правил гигиены и профилактики. Избегайте мест большого скопления народа (таких как вокзалы, средства общественного транспорта) и часов пик (не ходите в магазин в субботу, оставайтесь дома в утренние и вечерние часы пик).
- Избегайте лишних контактов и держитесь на расстоянии от других людей (минимум два метра).
- Если у вас есть такая возможность, попросите соседей или знакомых сходить для вас в магазин или оформите заказ через Интернет или по телефону. Также за помощью можно обратиться в различные организации, в органы городского самоуправления или самостоятельно найти соответствующие предложения в Интернете.
- Переговоры делового и личного характера лучше проводить по телефону или Скайпу.

Если вам нужно к врачу, воспользуйтесь автомобилем или велосипедом или прогуляйтесь пешком. Только если это невозможно, вызовите такси. Держитесь на расстоянии не менее двух метров от других людей и соблюдайте правила гигиены. **Рекомендация: носите маску, если**

### **нет возможности соблюдать дистанцию.**

Если вы работаете и относитесь к группе риска по причине хронического заболевания, работодатель обязан защитить вас.

Полезная информация представлена на сайте Unia Schweiz, раздел: Ihre Rechte am Arbeitsplatz (Ваши права на рабочем месте)

<https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

Вы заметили у себя один или несколько симптомов болезни, таких как кашель (чаще сухой), боль в горле, одышка, высокая температура, озноб, боль в мышцах, внезапная потеря обоняния и/или вкуса? **Немедленно позвоните врачу или в больницу. В том числе в выходные дни.** Опишите свои симптомы и скажите, что относитесь к группе риска.

### Каким путем передается новый коронавирус?

Новый коронавирус передается в основном при длительном и тесном контакте. Если человек находится на расстоянии менее 2 метров от заболевшего.

Вирус передается

- **воздушно-капельным путем:** если больной человек **чихает или кашляет**, вирусы могут попасть непосредственно на слизистую оболочку носа, рта или глаз другого человека.
- через **руки:** зараженные капельки слюны попадают при чихании и кашле на руки. Или человек прикасается к поверхности, на которой находятся вирусы. Когда после этого он трогает руками свои губы, нос или глаза, вирусы переходят на эти органы.

### Кто считается заразным?

Помните! Заболевший новым коронавирусом долгое время остается заразным. А именно:

- Уже **за сутки до появления** симптомов — то есть до того, как человек заметит, что заразился.
- **Во время проявления симптомов человек особенно заразен.**
- **По крайней мере 48 часов после того, как человек почувствует себя полностью поправившимся.** Поэтому продолжайте соблюдать дистанцию и регулярно мойте руки с мылом.

### Нужно ли носить маску?

Нет, мы не рекомендуем здоровым людям носить маску в общественных местах. Маска не дает достаточной защиты от заражения коронавирусом. **Исключение: если нет возможности соблюдать дистанцию.**

Зато маска может помешать уже заразившемуся человеку заразить других.

**По-прежнему: соблюдайте дистанцию и следуйте правилам гигиены.**

## **Симптомы, диагностика, лечение**

### Какие симптомы проявляются при заболевании новым коронавирусом?

Часто наблюдаются следующие симптомы:

- кашель (чаще сухой),
- боль в горле,
- одышка,
- высокая температура, озноб,
- мышечная боль.
- внезапная потеря обоняния и/или вкуса

Реже:

- головная боль,
- нарушения работы желудочно-кишечного тракта,
- конъюнктивит,
- насморк.

Симптомы могут проявляться в разной степени, в том числе слабо. Также возможны осложнения болезни, такие как воспаление легких.

Если вы обнаружили у себя один или несколько симптомов, относящихся к категории частых, возможно, что вы заболели новым коронавирусом.

**В этом случае:**

- оставайтесь дома.
- Обратитесь к врачу или в медицинское учреждение и поинтересуйтесь, нужно ли вам пройти тест.
- Прочитайте «Инструкцию по изоляции» ([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)) и строго придерживайтесь изложенных в ней правил.

**Если вы старше 65 лет или страдаете хроническими заболеваниями: при появлении одного или нескольких симптомов, относящихся к категории частых, немедленно позвоните врачу. В том числе в выходные дни.**

Вы не уверены, как поступить?

На сайте <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> можно пройти короткий опросник под названием «Coronavirus-Check», по итогам которого вам будет представлена рекомендация Федерального управления по вопросам здравоохранения (на немецком, французском, итальянском и английском языках).

На сайте кантона Во <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> приводится опросник на тему коронавируса еще на 8 языках.

Опросник на тему коронавируса не заменяет собой квалифицированную медицинскую консультацию, диагностику и лечение. Описанные в опроснике симптомы могут быть следствием других заболеваний, требующих других методов лечения.

В случае ярко выраженных, усиливающихся или беспокоящих вас симптомов обязательно обратитесь к врачу.

Как лечится новая коронавирусная инфекция?

Лечение ограничивается смягчением симптомов. Больных изолируют, чтобы защитить других людей. При тяжелом течении болезни чаще всего требуется лечение в реанимационном отделении. В некоторых случаях требуется аппарат искусственного дыхания.

У вас есть жалобы, вы чувствуете себя нездоровым или у вас проявляются симптомы, не связанные с новым коронавирусом?

Проблемы со здоровьем, симптомы и болезни, не имеющие отношения к новому коронавирусу, как и прежде требуют серьезного к себе отношения и лечения. Обратитесь за медицинской помощью, не затягивайте слишком долго: позвоните врачу.

## Прочая информация

Рекомендуется ли пользоваться средствами общественного транспорта, особенно в часы пик?

Средствами общественного транспорта можно пользоваться при условии соблюдения правил гигиены и профилактики. В часы пик средствами общественного транспорта лучше по возможности не пользоваться. Если это невозможно, соблюдайте меры предосторожности, предписываемые компанией-перевозчиком.

Лицам, относящимся к группе риска, Федеральное управление по вопросам здравоохранения по-прежнему рекомендует по возможности воздерживаться от поездок в средствах общественного транспорта.

Нужно ли надевать маску в поезде, автобусе или трамвае, если не удастся соблюдать дистанцию 2 метра до других пассажиров?

В умеренно заполненных средствах общественного транспорта ношение маски не требуется. В часы пик следует надевать маску.

Собрания численностью более 5 человек по-прежнему запрещены.

20 марта 2020 г. Федеральный совет Швейцарии запретил собрания в общественных местах с количеством участников более 5 человек. Под общественными местами понимаются площади, места прогулок, парки и т. п. Если вы встречаетесь с другими людьми, соблюдайте расстояние друг от друга не менее 2 метров. Нарушение данного правила карается штрафом. Также для людей всех возрастных категорий действует следующее: соблюдайте запреты и требования Федерального совета и все его рекомендации. Защищайте себя самого и не заражайте других.

Что мне делать, если в больнице не говорят на моем языке?

С самого начала попросите переводчика. Существуют также телефонные переводческие службы. Если вы пользуетесь услугами профессионального переводчика, вы можете не брать с собой родственников, которые знают язык, и тем самым вы защитите родственников от заражения. В случае медицинского вмешательства вы имеете право на то, чтобы понимать и быть понятым.

Вы должны оставаться дома, а вам нужны продукты или лекарства?  
Или вы хотите помочь другим?

Посмотрите вокруг.

- Можете вы попросить кого-то о помощи?
- Или вы можете предложить кому-то помощь?

Другие возможности:

- обратитесь в органы коммунального или городского самоуправления,
- воспользуйтесь приложением «Five up»,
- загляните на сайт [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch).

И не забывайте: правила поведения и профилактики должны всегда соблюдаться.

У вас есть дети?

Детей не следует отводить к бабушкам, дедушкам или другим родственникам, относящимся к группе риска. Следите за тем, чтобы **больше пяти детей** не играли вместе. Группы детей должны оставаться постоянными; это означает, что вместе должны играть все время одни и те же дети. И пока дети играют, взрослые не должны также собираться группами.

Вы испытываете тревогу или вам не с кем поговорить?

Здесь вы найдете полезную информацию:

- На сайте [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / <http://www.santepsy.ch> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)
- Телефонные консультации по номеру 143 (Рука помощи)

Вы чувствуете себя дома под угрозой? Вам нужна помощь или защита?

- На следующем сайте вы найдете номера телефонов и адреса электронной почты для получения анонимных консультаций и защиты на всей территории Швейцарии: [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch).
- В **экстренном случае** вызывайте полицию: номер телефона полиции **117**

Другие важные номера телефонов:

- **Экстренный вызов фельдшера** (скорая помощь) **144**: **скорую помощь** можно вызвать круглосуточно на всей территории Швейцарии во всех случаях, когда требуется экстренная медицинская помощь.
- **Справочная служба** на тему нового коронавируса: по номеру **058 463 00 00** можно получить ответ на интересующие вас вопросы о новом коронавирусе.
- **Горячая линия по коронавирусу гуманитарной организации HEKS/EPER** на 10 языках (албанский / арабский / боснийский-сербский-хорватский / курдский / персидский, дари / португальский / испанский / тамильский / тигринья / турецкий): По номеру **0800 266 785** можно получить ответы на вопросы, касающиеся ситуации с коронавирусом в Швейцарии, а также узнать о предложениях помощи. Прочая информация приводится на сайте: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **Если у вас нет семейного доктора**: служба медицинских консультаций онлайн **Medgate** доступна по телефону **0844 844 911** круглосуточно 7 дней в неделю, 365 в году.

### Возвращение на работу

Когда предприятия и учреждения снова откроются, люди станут интенсивнее пользоваться транспортом. Предприятия должны приложить максимум усилий для защиты своих сотрудников и клиентов от заражения коронавирусом. Для этого они должны разработать перечень мер предосторожности \_.

## Что представляет собой новый коронавирус?

### Что такое SARS-CoV-2 и что такое COVID-19?

Новый коронавирус был открыт в конце 2019 г. в Китае. Основанием послужило необычное учащение случаев заболевания воспалением легких в городе Ухань в Центральном Китае. Вирус получил название SARS-CoV-2 и относится к тому же семейству, что и возбудитель «Ближневосточного респираторного синдрома» MERS и «Тяжелого острого респираторного синдрома» SARS.

11 февраля 2020 г. ВОЗ присвоила возбуждаемой коронавирусом болезни официальное название: COVID-19, сокращение от «coronavirus disease 2019», что в переводе с английского означает «Коронавирусная инфекция 2019».

Исходя из доступной на данный момент информации, можно сделать вывод, что вирус был перенесен на человека от животных и теперь распространяется от человека к человеку. Первоначально инфекция, вероятно, локализовалась на рыбном рынке города Ухань, который уже закрыт китайскими властями.

### Дополнительная информация:

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)

(немецкий, французский, итальянский, английский)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH