



Новый коронавирус

Обновлено 12.08.2020

Как защитить себя.



Важная информация о новом коронавирусе и правилах поведения и профилактики.

Обязательное ношение маски в общественном транспорте



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



При появлении симптомов болезни незамедлительно пройдите тест и оставайтесь дома.



По возможности укажите координаты всех, с кем вы контактировали, для дальнейшего отслеживания.



Если тест дал положительный результат: изоляция. Если вы были в контакте с человеком, у которого тест дал положительный результат: карантин.



Держитесь на расстоянии друг от друга.



Тщательно мойте руки.



Избегайте рукопожатий.



Кашляйте и чихайте в платок или в локоть.



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

Часто задаваемые вопросы о новом коронавирусе и ответы на них

После частичного снятия мер по защите населения от нового коронавируса в общественных местах снова появилось много людей. Федеральный совет по-прежнему рассчитывает на вашу сознательность. Соблюдение правил гигиены, профилактических мер и мер предосторожности имеет особое значение для предотвращения новых случаев заражения.

Однако личную ответственность никто не отменял: лучший способ защитить себя от заражения — это мытьё рук с мылом и соблюдение социальной дистанции.

Риск заражения значительно возрастает в тех случаях, когда нет возможности соблюдать дистанцию в 1,5 метра. Прежде всего это относится к общественному транспорту. Ввиду увеличения потока пассажиров и наблюдаемого с середины июня роста числа случаев заболевания Федеральный совет усилил меры безопасности и ввел обязательное ношение масок в общественном транспорте с 6 июля 2020 г.

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
- беременные женщины
- взрослые, страдающие следующими заболеваниями:
 - **гипертония**
 - **заболевания сердечно-сосудистой системы**
 - **сахарный диабет**
 - **хронические заболевания дыхательных путей**
 - **онкология**
 - **заболевания и перенесенное лечение, которые ослабляют иммунную систему**
 - **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 гигиены и профилактические меры, то сможем лучше защитить и этих людей. Благодаря этому граждане с тяжелыми заболеваниями будут иметь возможность получить в медицинских учреждениях квалифицированную помощь. Ведь в реанимационных отделениях число мест и аппаратов искусственного дыхания ограничено.

Вы старше 65 лет, беременны или страдаете одним из перечисленных хронических заболеваний? В этих случаях вы можете защитить себя следующим образом:

Лучший способ защитить себя от заражения — это продолжать соблюдать правила гигиены и профилактики, а также следовать следующим рекомендациям:

- тщательно и регулярно мойте руки с мылом.
- соблюдайте дистанцию, находясь рядом с другими людьми (минимум 1,5 метра).
- носите маску в общественном транспорте.
- соблюдайте правила гигиены и профилактические меры даже тогда, когда встречаетесь с друзьями и членами семьи. Например, не пользуйтесь одними и теми же столовыми приборами при накладывании еды или не пейте из одного и того же стакана.
- избегайте часов пик в местах большого скопления народа (оставайтесь дома в утренние и вечерние часы пик в общественном транспорте или на вокзале, не ходите в магазин в субботу). Если же вы вынуждены находиться в местах большого скопления народа и соблюдать дистанцию там невозможно, мы рекомендуем носить маску.

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

Вы беременны и, возможно, подвержены особому риску развития тяжёлой формы вируса Covid-19. Что вам следует знать?

Если вы беременны, то должны по возможности защитить себя от заражения новым коронавирусом. Поэтому мы советуем вам соблюдать наши Рекомендации для лиц, находящихся в группе риска (см. предыдущий ответ).

На работе ваш работодатель на основании Положения о защите материнства несёт обязательство наилучшим образом защитить вас, как беременную женщину, от заражения новым коронавирусом. Если такой возможности нет, то ваш работодатель должен предложить альтернативные варианты. Если продолжение работы невозможно, ваш/-а гинеколог может выдать вам справку, запрещающую вести трудовую деятельность.

Если вы беременны, то, согласно новым данным, заражение новым коронавирусом может протекать в тяжёлой форме, особенно если вы, например, имеете избыточный вес, немолодого возраста или страдаете определёнными заболеваниями. В настоящее время ещё очень много вопросов, связанных с протеканием беременности при Covid-19, остаётся открытыми. Тем не менее мать и ребёнок из соображения безопасности должны быть защищены особым образом.

Если у вас наблюдаются симптомы заболевания, незамедлительно позвоните вашему/-ей гинекологу для обсуждения дальнейших шагов.

Каким путем передается новый коронавирус?

Новый коронавирус может переноситься следующим образом:

- **При тесном и длительном контакте:** Если находиться без защиты (например, защитный экран или оба человека в масках) и на расстоянии менее 1,5 метров от инфицированного. Чем дольше и теснее контакт с инфицированным, тем вероятнее возможность заразиться.
- **воздушно-капельным:** 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 двое суток 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.

Симптомы, диагностика, лечение

Какие симптомы проявляются при заболевании новым коронавирусом?

Часто наблюдаются следующие симптомы: <ul style="list-style-type: none">• кашель (чаще сухой),• боль в горле,• одышка,• боль в груди• высокая температура• внезапная потеря обоняния и/или вкуса	Кроме того, возможно возникновение следующих симптомов: <ul style="list-style-type: none">• головная боль,• общая слабость, плохое самочувствие,• расстройство желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, диарея, боли в животе),• насморк.• мышечная боль.• кожная сыпь.
---	---

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 и избегайте любых контактов с другими людьми.**
- **Пройдите опросник на тему коронавируса (см. ссылки в следующем вопросе) или позвоните врачу. Добросовестно отвечайте на все вопросы, которые вам будут задавать в онлайн-опроснике или по телефону. По завершении вы получите рекомендацию по дальнейшим действиям и при необходимости направление на тест.**
- **Прочитайте «Инструкцию по изоляции» (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downlaods) и строго придерживайтесь изложенных в ней правил.**

Если вы старше 65 лет, беременны 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?

Короткий опросник под названием **Coronavirus-Check** можно пройти на сайте <https://check.bag-coronavirus.ch/screening>. По его итогам вам будет предоставлена рекомендация Федерального управления по вопросам здравоохранения (на немецком, французском, итальянском и английском языках).

На сайте кантона Во по ссылке <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> можно найти **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.

В какой ситуации следует пройти тестирование на наличие коронавируса?

Вы чувствуете себя нездоровыми или имеете симптомы нового коронавируса? Оставайтесь дома и пройдите опросник под названием **Coronavirus-Check** или позвоните врачу. Добросовестно отвечайте на все вопросы, которые вам будут задавать в онлайн-опроснике или по телефону. По завершении вы получите рекомендацию по дальнейшим действиям и при необходимости направление на тест. Оставайтесь дома, пока не получите результаты тестирования.

Где можно пройти тестирование?

Тесты проводятся врачами, работниками больниц или в специально оборудованных центрах тестирования.

Вы можете пройти опросник под названием Coronavirus-Check. Если по его результатам будет рекомендовано пройти тест, тогда вы получите указания относительно дальнейших действий.

Страница www.ch.ch/coronavirus перенаправляет на веб-страницы кантонов. Там вы найдете информацию о новом коронавирусе и контактные данные.

В каких случаях органы конфедерации оплачивают ПЦР-тестирование?

Органы конфедерации берут на себя расходы на тестирование (молекулярно-биологический ПЦР-тест) с 25 июня 2020 года при условии соответствия критериям Федерального управления по вопросам здравоохранения. К примеру, это может быть наличие у вас симптомов, указывающих на наличие Covid-19, и направление вашего лечащего врача на проверку инфицирования новым коронавирусом. Критерием является также сообщение о наличии контакта с инфицированным лицом в приложении SwissCovid.

Если условия Федерального управления по вопросам здравоохранения не соблюдены, конфедерация не оплачивает расходы на проведение тестирования. Например, если результат теста необходим вам для поездки или тест проводится по желанию работодателя.

Дополнительная информация

Где я могу получить дополнительную информацию на моём родном языке?

На веб-платформе migesplus.ch Вы можете найти много дополнительной достоверной информации о Covid-19 и по другим темам, связанным со здоровьем: <https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19>

Какие мероприятия запрещены?

Большие мероприятия с участием более 1000 человек запрещены до конца сентября.

Разрешено проводить частные или общественные мероприятия с участием до 1000 человек. Если на мероприятии присутствует более 300 человек, необходимо сделать разделение на секторы по 300 человек. Это касается также баров и клубов.

На мероприятии соблюдайте дистанцию от 1,5 м с другими людьми, а также правила гигиены и профилактики.

При проведении общественных мероприятий организатор должен составить и соблюсти меры предосторожности. Согласно таким мерам предосторожности вам, возможно, необходимо будет предоставить свои контактные данные. Важно, чтобы в таком случае вы предоставили правильные данные. Это единственный способ, благодаря которому представители кантональной власти смогут информировать вас о контакте с инфицированным.

Куда обратиться за помощью

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 / www.aide-maintenant.ch

И не забывайте: правила гигиены и профилактики необходимо соблюдать всегда.

Вы испытываете тревогу или вам не с кем поговорить?

Здесь вы найдете полезную информацию:

- На сайте www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / 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 / www.aide-aux-victimes.ch / 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.
- **Если у вас нет семейного доктора: Medgate** круглосуточно в вашем распоряжении по номеру телефона **0844 844 911**.

Возвращение на работу

Федеральный совет рекомендует продолжать работать дистанционно, в том числе чтобы избежать пиковых нагрузок на общественный транспорт. Однако решение о том, должны ли вы возвращаться на рабочее место и, если да, то когда, принимает работодатель.

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



Обязательное ношение маски в общественном транспорте

Где носить маску обязательно?

Ношение маски обязательно во всех видах общественного транспорта, то есть в поездах, трамваях и автобусах, а также на канатной дороге и на водном транспорте. Это правило не распространяется на горнолыжные подъемники и подъемники кресельного типа. В вылетающих из Швейцарии или приземляющихся в Швейцарии самолётах действует режим обязательного ношения масок.

Существуют ли исключения для маленьких детей и других лиц?

Детям до 12 лет носить маску необязательно. Также обязательное ношение маски не распространяется на людей, которые в силу определенных причин (главным образом медицинских) не могут носить маску.

Нужно ли надевать маску, если поезд или автобус почти пустой?

Ношение маски обязательно независимо от того, сколько пассажиров находится в настоящий момент в транспорте. Нельзя определить заранее, сколько человек войдут на следующих остановках.

Если у меня нет маски, могу ли я заменить ее, закрыв лицо и нос шарфом или другим предметом?

Нет, шарф или другой предмет не заменяет маску. Шарф не защищает от заражения и недостаточно защищает других людей. Носить нужно медицинскую маску или тряпичную маску промышленного производства.

Кто проверяет наличие на пассажирах масок?

Контроль и приведение в исполнение осуществляет поездная бригада, сотрудники железнодорожной полиции или службы безопасности.

А если я отказываюсь надевать маску?

Пассажир, отказывающийся надевать маску, должен покинуть транспортное средство на ближайшей станции.

В случае отказа пассажира покинуть транспортное средство сотрудник службы безопасности имеет право выписать штраф за неповиновение представителям власти (в рамках обычной процедуры наложения штрафа, а не за нарушение правопорядка).

Долгое время Федеральное управление по вопросам здравоохранения придерживалось тезиса, что маска не защищает здорового человека. Почему сейчас все же вводится обязательное ношение масок?

Тот, кто носит маску, защищает других. Заразившийся человек может быть заразным уже за два дня до появления симптомов, когда он еще сам не знает, что заболел. Если все люди, собравшиеся на ограниченном пространстве, носят маску, каждый из них защищен. Даже если это не обеспечивает стопроцентную защиту, это позволяет замедлить распространение вируса.

Поездки / въезд в Швейцарию

Начиная с 6 июля 2020 года в случае въезда в Швейцарию из определенных регионов вы обязаны отправиться на 10-дневный карантин.

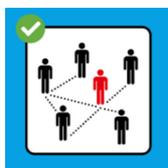
Эта мера обоснована Положением о мероприятиях, направленных на борьбу с распространением нового коронавируса (Covid-19) в области международного пассажирского сообщения, и применяется при въезде из государств или регионов с повышенным риском заражения коронавирусом.

В течение двух дней сообщите о своем въезде в [уполномоченное кантональное учреждение](#) и следуйте полученным там указаниям.

Если лицо нарушит карантин или не заявит о приезде, в соответствии с законом об эпидемиях, оно наказывается штрафом в размере до 10 000 швейцарских франков.



Список государств и регионов с повышенным риском заражения коронавирусом, контактные данные кантональных органов, а также исключения из требований соблюдения обязательного карантина можно найти здесь: www.bag.admin.ch/entry



Тест на коронавирус и отслеживание контактов обрывают цепочки заражения.

Почему обе меры так важны.

Чтобы можно было вернуться к «нормальной» жизни, все люди с симптомами простуды и ОРВИ должны проходить тест на новый коронавирус, даже если симптомы у них выражены слабо. Кроме тестирования, важно, чтобы люди оставляли свои контактные данные для отслеживания, например, при посещении ресторана. Ведь инфицированные люди могут быть заразными, даже они еще не знают, что заболели. Таким образом тестирование и отслеживание контактов помогает обрывать цепочки заражения.

Если тест на коронавирус дал положительный результат, начинается отслеживание контактов.

- Представители власти кантона вместе с инфицированным человеком выясняют, с кем он находился в тесном контакте.
- Представители власти оповещают лиц, бывших в контакте, о возможном заражении и

инструктируют их о дальнейших действиях.

- Эти лица должны пройти карантин, даже если у них отсутствуют симптомы. Карантин длится десять дней с момента последнего контакта с инфицированным человеком.
- Если в течение этого времени не будет зарегистрирован случай заболевания, представители власти отменяют карантин.



Приложение SwissCovid

Приложение SwissCovid для мобильных телефонов должно помочь нам остановить распространение нового коронавируса. Чем больше людей используют приложение SwissCovid, тем больше будет от него пользы.

Каждый, кто достаточно длительное время находился возле хотя бы одного человека, у которого впоследствии был выявлен новый коронавирус, получает через приложение уведомление о возможном заражении и инструкцию, как действовать дальше.

Вмешательства в частную жизнь не происходит. Использование приложения является добровольным и бесплатным. Скачать приложение можно в магазинах приложений Apple или Google Play.

Приложение SwissCovid помогает быстрее обрывать цепочки заражения

Приложение SwissCovid для мобильных телефонов (Android/iPhone) — это еще одно средство в борьбе с новым коронавирусом. Оно дополняет традиционный метод отслеживания Contact Tracing, т. е. отслеживание новых случаев заражения властями кантонов, а значит, помогает обрывать цепочки заражения.

Приложение SwissCovid доступно в магазинах Apple и Google Play (на следующих языках: албанский, английский, боснийский, испанский, итальянский, немецкий, португальский, ретороманский, сербский, французский, хорватский. Ожидается перевод на турецкий язык и язык тигринья).

- [Магазин Google Play для устройств с ОС Android](#)
- [Магазин Apple для устройств с iOS](#)

Использование приложения SwissCovid является добровольным и бесплатным. Чем больше людей установят у себя и будут использовать данное приложение, тем эффективнее будет оно для борьбы с новым коронавирусом.

Как работает приложение SwissCovid?

Установите приложение SwissCovid на своем мобильном телефоне Apple или Android. После этого вам ничего не нужно делать, кроме как держать телефон с включенной функцией Bluetooth возле себя. Мобильный телефон отправляет по связи Bluetooth зашифрованные идентификаторы, так называемые контрольные суммы. Они представляют собой длинные наборы случайных символов. Через две недели все контрольные суммы автоматически удаляются с устройства.

Приложение анонимно измеряет расстояние до других мобильных телефонов и длительность пребывания на этом расстоянии. Оно фиксирует случаи **близкого контакта** (ближе чем на расстоянии 1,5 метра и дольше 15 минут в течение дня). Именно в такие моменты возможен перенос вируса.

Как происходит рассылка уведомлений

Если у одного из пользователей приложения SwissCovid тест на коронавирус дал положительный результат, этот человек получает от властей кантона специальный код (Covidcode). С помощью этого кода в приложении можно активировать функцию рассылки уведомлений. Таким способом приложение предупреждает других пользователей, с которыми человек имел близкий контакт на протяжении заразной фазы (два дня до проявления симптомов болезни). При вводе кода происходит автоматическая и анонимная отправка уведомлений.

Получив уведомление, человек может позвонить по телефону указанной в приложении справочной службы и прояснить свои дальнейшие действия. При этом частная сфера остается неприкосновенной. Если человек, получивший уведомление, уже заметил у себя симптомы болезни, он должен оставаться дома, избегать контактов с другими людьми, сдать тест на коронавирус или позвонить своему врачу.

Проявляя такую солидарность, мы все поможем оборвать цепочки заражения.

Защита личной сферы

Данные, собранные приложением SwissCovid сохраняются только локально, на мобильном телефоне пользователя. Приложение не отправляет данные о владельце телефона или о его местоположении в централизованные хранилища или на серверы. Оно не позволяет установить, с кем человек контактировал и где это происходило. Когда кризис, вызванный коронавирусом, будет преодолен или если приложение докажет свою неэффективность, данный механизм будет упразднен.

Я получил сообщение от приложения SwissCovid о том, что существует возможность заражения. Имею ли я право на бесплатное тестирование?

Да, после того как вам пришло сообщение о возможном заражении, вы можете бесплатно сдать тест.

С помощью такого теста выявляются люди, которые уже заразились, но еще не имеют симптомов. Сдавать тест нужно не ранее чем через пять дней после возможного заражения. Если тест дал положительный результат, с вами свяжется представитель соответствующей кантональной службы и проинструктирует вас о дальнейших действиях. Такая процедура поможет остановить распространение вируса.

Буду ли я получать зарплату, если после получения сообщения о возможном заражении останусь дома?

Если вы получили сообщение о возможном заражении, позвоните по телефону справочной службы SwissCovid (телефон отобразится в приложении). Там вас проконсультируют по данному вопросу.

Как правило, работодатель платит зарплату, если работник остался дома на основании полученного им сообщения.

Зарплата продолжает выплачиваться только в случае объявления властями кантона карантина.

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 возбудимой 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

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

