

# Как защитить себя.



Обновлено 11.06.2021

## 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.

**Просьба учесть:** 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:

- **воздушно-капельный:** когда инфицированный человек дышит, говорит, чихает или кашляет, содержащие вирус частички слюны могут попасть на слизистую оболочку (рта, носа или глаз) других людей, находящихся в непосредственной близости. Передача через мельчайшие капельки (аэрозоли) на более далекие расстояния возможна, но происходит нечасто.
- **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:	Другие возможные симптомы:
<ul style="list-style-type: none"> <li>– боль в горле</li> <li>– кашель (чаще сухой)</li> <li>– одышка</li> <li>– боль в груди</li> <li>– повышенная температура</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– головная боль</li> <li>– общая слабость, плохое самочувствие</li> <li>– мышечная боль</li> <li>– насморк</li> </ul>

## Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

– внезапная потеря обоняния и/или вкуса	– расстройство желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, диарея, боли в животе) – кожная сыпь
---	--

Симптомы Covid-19 могут проявляться в разной степени. В том числе слабо. Также возможны осложнения болезни, такие как воспаление легких.

### 3. Правила поведения и гигиены



На мероприятиях и собраниях людей соблюдайте допустимое количество человек.



Не подходите к другим людям ближе, чем на 1,5 метра.



Соблюдайте предписания по ношению маски. Также надевайте маску, если соблюдать расстояние в 1,5 метра не представляется возможным. Маска должна закрывать рот и нос. Шарф или платок не могут заменить 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.



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



Избегайте рукопожатий, а также объятий и поцелуев.



По возможности работайте в домашнем офисе.



Перед походом к врачу или в отделение неотложной помощи предварительно запишитесь по телефону.

Помимо правил поведения и гигиены существуют и другие предписания. Эти предписания приведены ниже, в главах 4, 5, 6 и 7 данной брошюры.

Простой обзор всех действующих правил можно найти на плакате по адресу [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

### 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](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718). Тест является бесплатным.

## Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

- 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](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).
- [При отрицательных результатах тестирования: оставайтесь дома до тех пор, пока на протяжении 24 часов вы не будете наблюдать никаких симптомов. Исключение: карантин.](#)

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.

Вы можете самостоятельно пройти бесплатный тест в домашних условиях, например перед походом в медицинское учреждение или посещением представителей старшего поколения. Такие тесты можно бесплатно получить в аптеках (5 тестов на 30 дней).

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

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

## 5. Изоляция и карантин



Изоляция и карантин препятствуют дальнейшему распространению нового коронавируса. Лицо, заболевшее коронавирусом или подозреваемое в наличии этой инфекции, должно оставаться дома и избегать любых контактов с другими людьми. Так предупреждаются новые заражения. Здесь действуют следующие правила:

**Изоляция.** Лица, имеющие положительный результат теста на новый коронавирус, должны отправляться на самоизоляцию. Самоизоляцию разрешается завершить, если с появления первых симптомов болезни прошло 10 дней **и** если человек не менее 48 часов больше не обнаруживает их проявлений.

**Карантин.** Лица, имеющие подозрение на заражение новым коронавирусом, должны провести 10 дней на карантине. Это предписано в следующих случаях:

- После тесного контакта с человеком, сдавшим положительный тест на новый коронавирус.
- После пребывания в стране или области с высоким риском инфицирования

### Условия для сокращения карантина и снятие карантина

Карантин может быть сокращен начиная с 7 дня, если на это получено одобрение от кантонального ведомства. Условием является предъявление отрицательного результата теста. Тест проводится бесплатно. Выздоровевшие и прошедшие полный курс вакцинации лица не обязаны соблюдать карантин. Факт вакцинации или инфицирования коронавирусом за последние 6 месяцев должен быть подтвержден документально.

## Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

Более подробную информацию по изоляции и карантину можно найти в «Инструкции по изоляции» и в «Инструкции по карантину» по адресу [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://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](http://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](http://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.
- И даже если у контактных лиц нет никаких симптомов, они должны направиться на карантин. Он длится 10 дней с момента последнего контакта с инфицированным человеком.
- Если в течение этих 10 дней инфекция не проявляется, ведомства снимают карантин.
- Если же кто-то из контактных лиц уже обнаруживает симптомы болезни, или если симптомы проявляются во время карантина, заболевший должен пройти тестирование и немедленно уйти на самоизоляцию.

Информационный видеоролик по отслеживанию контактов на немецком, французском, итальянском, ретороманском, английском, албанском, сербском, португальском и испанском языках можно найти здесь [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing).

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

### 7. Въезд в Швейцарию

Если вы въезжаете из страны или области с повышенным риском заражения, вам необходимо сделать следующее:

- Перед въездом: заполнить въездной формуляр, доступный по адресу [swissplf.admin.ch/home](http://swissplf.admin.ch/home).
- Перед въездом: пройти тест на коронавирус и предъявить при въезде его отрицательный результат.
- После въезда: отправиться на 10-дневный карантин. Лицам, не исполняющим обязанность прохождения карантина, грозит денежный штраф (до 10 000 швейцарских франков). Начиная с 7 дня, карантин при определенных условиях может быть сокращен. Информацию по этому поводу можно найти в главе 5.
- После въезда: в течение двух дней после въезда известить компетентный кантональный орган ([www.bag.admin.ch/entry#-1675462321](http://www.bag.admin.ch/entry#-1675462321)). Следовать указаниям данного органа.

## Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

Регулярно обновляемый перечень стран и областей с повышенным риском заражения можно найти здесь [www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world](http://www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world).

Если въезд происходит на самолете из страны, не входящей в группу повышенного риска, вам также необходимо предъявить отрицательный результат теста. Этот пункт контролируется перед посадкой в самолет.

Если въезд осуществляется по воздуху, воде, железной дороге или на автобусе, перед въездом вам надлежит зарегистрировать свои контактные данные в электронном въездном формуляре. Этот формуляр можно найти по адресу [swissplf.admin.ch/home](http://swissplf.admin.ch/home).

Правила въезда в Швейцарию имеют различные исключения и детальные положения, не указанные в настоящей брошюре. На сайте [www.bag.admin.ch/entry](http://www.bag.admin.ch/entry) можно найти полную информацию.

## 8. 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), то **немедленно обратитесь к своему врачу или в больницу и пройдите тестирование. Даже в выходной день.** Опишите свои симптомы и скажите, что входите в группу особого риска.

## 9. Вакцинация

В Швейцарии вы можете пройти вакцинацию против Covid-19. Институт Swissmedic, швейцарский надзорный орган в сфере медицинских препаратов, внимательно проверил все 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.

## Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

Вакцинация беременных женщин (кроме особых случаев), а также детей до 12 лет пока не предусмотрена, поскольку исследований в отношении соответствующих рисков еще нет.

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](http://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](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

Информационное видео о вакцинации, озвученное Diaspora TV на 15 языках, можно найти здесь [www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland](http://www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland).

### 10. Сертификат об отсутствии коронавируса

Сертификат об отсутствии коронавируса подтверждает прохождение вакцинации от Covid-19, факт полного выздоровления или отрицательный результат теста. Его можно получить в бумажном виде или в виде QR-кода. Для этого необходимо загрузить приложение COVID Certificate по ссылке ниже.

Вы прошли полный курс вакцинации или полностью выздоровели и хотите подать заявку на получение сертификата об отсутствии коронавируса? Всю необходимую информацию можно получить на [сайте вашего кантона](#).

### 11. 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](http://www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19)

**Переводчики.** С самого начала запросите помощь переводчика, если вы не можете объяснить 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. При медицинских вмешательствах у вас есть право 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](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (немецкий) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (французский) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://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.

### 12. 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 языки)