

**SO SCHÜTZEN  
WIR UNS.**



Обновлено 5.07.2021

# 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.

**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:

- **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></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– головная боль,</li><li>– общая слабость, плохое самочувствие,</li></ul>



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

Deutsch / allemand / tedesco / German

<ul style="list-style-type: none"><li>– боль в груди,</li><li>– повышенная температура,</li><li>– внезапная потеря обоняния и/или вкуса.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– мышечная боль,</li><li>– насморк,</li><li>– расстройство желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, диарея, боли в животе),</li><li>– кожная сыпь.</li></ul>
--	---

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.

- 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).
  - **В случае отрицательных результатов теста:** 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 для лиц, не переболевших и не прошедших вакцинацию лиц).

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 вызывающим беспокойство вариантом вируса](#).

### 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 12 (или 6) месяцев должен быть подтвержден документально.

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, в которых циркулирует [вызывающий беспокойство вариант коронавируса](#), 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 при условии, что вы не прошли полный курс вакцинации и не переболели.
- 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.

Регулярно обновляемый перечень стран и областей, в которых циркулирует вызывающий беспокойство вариант вируса, 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 стран с циркулирующим опасным вариантом вируса, и вы не прошли полную вакцинацию и не переболели, вам также необходимо предъявить отрицательный результат теста. Этот пункт контролируется перед посадкой в самолет. Кроме того, 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 относитесь к группе 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.

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.**

**Если вы прошли вакцинацию в Швейцарии, вы получите от кантона сертификат в виде PDF-документа или соответствующий документ непосредственно в пункте вашей вакцинации. Если вы получили отрицательные результаты теста на коронавирус, сертификат будет незамедлительно отправлен вам на электронную почту или загружен в приложение «COVID Certificate».**

Вы прошли полный курс вакцинации до июля 2021 года 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 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](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.
- 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)