

**SO SCHÜTZEN  
WIR UNS.**



Обновлено 21.09.2021

# 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><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>– головная боль,</li><li>– общая слабость, плохое самочувствие,</li><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.

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

**Карантин.** Лица, состоявшие в тесном контакте с человеком, имеющим положительный результат теста на коронавирус, должны провести 10 дней на карантине.

### 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

**Все въезжающие обязаны предъявить въездной формуляр.** Данный формуляр вы найдете на сайте [swissplf.admin.ch](http://swissplf.admin.ch). Если вы не прошли полный курс вакцинации и не переболели, то помимо формуляра вы должны иметь при себе отрицательный результат теста. Вам необходимо будет предъявить отрицательный ПЦР-тест или экспресс-тест на антиген дважды:

- **При въезде:** пройдите в месте, откуда планируете отъезд, ПЦР-тест или экспресс-тест на антиген. Результат теста предъявите вместе с заполненным въездным формуляром во время въезда.
- **Через 4-7 дней после въезда:** через несколько дней после въезда пройдите еще один ПЦР-тест или экспресс-тест на антиген в Швейцарии. Результаты данного теста необходимо сообщить кантональным органам.

Более подробную информацию по теме «Въезд в Швейцарию» вы найдете на соответствующей веб-странице: [www.bag.admin.ch/entry](http://www.bag.admin.ch/entry)

## 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.

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

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 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).

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

## **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 сертификат 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».

В некоторых сферах общественной жизни наличие сертификата является обязательным, например при проведении мероприятий внутри помещений, на дискотеках, в досуговых учреждениях (кино, фитнес-центрах, крытых бассейнах), а также внутри ресторанных помещений. Для доступа в магазины, общественный транспорт и для проведения частных встреч (до 30 человек) сертификат не требуется.

## **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)