

Как защитить себя.



Обновлено 1.03.2021

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 не часто.
- **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"> – боль в горле – кашель (чаще сухой) – одышка – боль в груди – повышенная температура 	<ul style="list-style-type: none"> – головная боль – общая слабость, плохое самочувствие – мышечная боль – насморк

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



Снизьте до минимума количество контактов. Избегайте больших скоплений людей.



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. Шаль 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.

4. Тестирование при симптомах



Если у вас появился один или несколько симптомов Covid-19, 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.

Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

- До и после теста оставайтесь дома и следуйте «Инструкции по изоляции». Эту инструкцию можно найти здесь www.bag.admin.ch/migration-covid-en. Избегайте любых контактов с другими лицами до тех пор, пока не получите результаты теста.

Тест (ПЦР или на антитела) выполняется бесплатно, если:

- у вас есть симптомы, характерные для Covid-19;
- направление на тест выдал кантональный орган, врач или учреждение (например, больница, дом престарелых и т. п.);
- вы получили сообщение через приложение SwissCovid, что имели контакт с зараженным лицом.

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

Карантин может быть сокращен начиная с 7 дня, если на это получено одобрение от кантонального ведомства. Условием является предъявление отрицательного результата теста. Тест в данном случае вы оплачиваете самостоятельно.

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.

Информационный видеоролик по изоляции на немецком, французском, итальянском и английском языках можно найти здесь 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.

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.

Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

- 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.

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.
- 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). Следовать указаниям данного органа.

Регулярно обновляемый перечень стран и областей с повышенным риском заражения можно найти здесь 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.

Правила въезда в Швейцарию имеют различные исключения и детальные положения, не указанные в настоящей брошюре. На сайте 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:

Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

- **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 с хроническими заболеваниями:**
 - гипертония
 - болезни сердечно-сосудистой системы
 - сахарный диабет
 - хронические заболевания дыхательных путей
 - онкология
 - болезни и терапевтические курсы, ослабляющие иммунную систему
 - большой избыточный вес (ожирение, индекс массы тела от 35 и выше)
 - цирроз печени
 - хронические болезни почек

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 действия. Но по информации, собранной на данный момент, риск серьезных побочных действий после вакцинации против Covid-19 намного ниже, чем опасность тяжелого течения болезни после заражения коронавирусом.

В Швейцарии вакцину в первую очередь получают лица, для которых заражение коронавирусом может быть особенно опасным (см. главу 8). Затем прививку сможет поставить любой взрослый человек старше 16 лет. Вакцинация беременных женщин (кроме особых случаев), а также детей и подростков до 16 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). 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.

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

10. 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

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. 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 (немецкий) / www.aide-aux-victimes.ch (французский) / 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.

11. Дополнительная информация

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (немецкий, французский, итальянский, английский языки)