

ასე დავიცავთ
თავს.



განახლებულია 1.03.2021

შევაჩეროთ კორონა

ახალი კორონავირუსი: მნიშვნელოვანი ინფორმაცია

ახალი კორონავირუსით დაინფიცირებას შესაძლოა მძიმე შედეგები მოჰყვეს და სიკვდილი გამოიწვიოს. თუ ყოველი ჩვენგანი დაიცავს წესს, შევძლებთ, როგორც საკუთარი თავის, ისე მაღალი რისკის ჯგუფში მყოფი პირების დაცვას.

გაითვალისწინეთ: წინამდებარე ბუკლეტში წარმოდგენილია ინფორმაცია ნაციონალური წესების შესახებ. ზოგიერთ კანტონში მკაცრი წესები ვრცელდება.

1. ახალი კორონავირუსის გავრცელება

ვირუსი, როგორც წესი ახლო და ხანგრძლივი კონტაქტით გადადის, რაც ინფიცირებულ პირთან 1,5 მეტრზე ნაკლებ დისტანციაზე ყოფნას გულისხმობს. ინფექცია ვრცელდება:

- **ჰაერწვეთოვანი გზით:** ინფიცირებულის სუნთქვით, საუბრით, დაცემინებით თუ დახველებით შესაძლოა ვირუსის შემცველი წვეთები ახლოს მყოფი ადამიანის ლორწოვან გარსზე (ცხვირის, პირის ან თვალის) მოხვდეს. ინფექციის წვეთების უმცირესი ნაწილაკებით გავრცელება ასევე შესაძლებელია დიდ დისტანციაზე, რაც არც თუ ისე ხშირია.
- **ზედაპირიდან და ხელებით:** ზედაპირზე მოხვედრილი ინფექციის გადამდები წვეთები შესაძლოა სხვა ადამიანის დაინფიცირების წყაროდ იქცეს, თუ ის ხელით ამ წვეთებს შეეხება და შემდეგ კი პირს, ცხვირს ან თვალს.

მნიშვნელოვანია: შესაძლოა სიმპტომების აღმოჩენამდე იქცეთ ინფექციის წყაროდ. რამეთუ ინფიცირებული პირი სიმპტომების გამოვლენამდე 2 დღით ადრე და მისი გამოვლენიდან 10 დღემდე გადამდებია. დაავადების მძიმედ მიმდინარეობის შემთხვევაში კი პირი შეიძლება უფრო ხანგრძლივი დროის განმავლობაში იყოს გადამდები.

2. კოვიდ -19-ის (Covid-19) სიმპტომები

გავრცელებული სიმპტომები:	სხვა შესაძლო სიმპტომები:
– ყელის ტკივილი – ხველა (უმეტესწილად მშრალი) – ქოშინი – ტკივილი გულმკერდის არეში – სიცხე – ყნოსვის ან/და გემოვნების უეცარი დაკარგვა	– თავის ტკივილი – საერთო სისუსტე, შეუძლოდ ყოფნა – კუნთების ტკივილი – სურდო – კუჭ-ნაწლავის დაავადებათა სიმპტომები (გულისრევა, პირღებინება, ფაღარათი, მუცლის ტკივილი) – გამონაყარი

კოვიდ-19 (Covid-19): ინფორმაცია ემიგრირებული მოსახლეობის მშობლიურ ენებზე

კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომები სხვადასხვა სიმძიმით ვლინდება. შესაძლოა ის მსუბუქი ფორმითაც გამოვლინდეს. ასევე შესაძლოა მას დაერთოს გართულებები ფილტვების ანთების სახით.

3. ჰიგიენის და ქცევის წესები



შეეცადეთ მინიმუმამდე შეამციროთ კონტაქტები. მოერიდეთ ხალხმრავლობას.



დაიცავით დისტანცია: მინიმუმ 1,5 მეტრი.



დაიცავით ნიღბის ტარების წესები. ატარეთ ნიღაბი, თუ შეუძლებელია 1,5 მეტრიანი დისტანციის დაცვა. ნიღაბი უნდა ფარავდეს პირს და ცხვირს. ნიღაბს ვერ შეცვლის შარფი ან ყელსახვევი.



სისტემატურად და ხშირად გაანიავეთ ყველა ოთახი. რაც მეტი ადამიანია ერთ ოთახში და რაც უფრო პატარაა ოთახი მით უფრო ხშირად უნდა განიავდეს ის. უზრუნველყავით ოთახში ორმხრივი განიავება.



ხელები დაიბანეთ საპნით ხშირად და საფუძვლიანად. საპონი ვირუსს ანადგურებს.



დაახველეთ ან დააცემინეთ ცხვირსახოცში ან მოხრილ მკლავში. ისარგებლეთ ქაღალდის ცხვირსახოცით და ის მხოლოდ ერთჯერ გამოიყენეთ.



მოერიდეთ როგორც ხელის ჩამორთმევას ისე ჩახუტებას და კოცნას.



იმუშავეთ სახლიდან, თუ ეს შესაძლებელია.



ექიმთან ან სასწრაფო სამედიცინო მიღებაზე გამოცხადდით მხოლოდ წინასწარი სატელეფონო შეთანხმებით.

ჰიგიენის და ქცევის წესებთან ერთად გასათვალისწინებელია სხვა დამატებითი წესების დაცვა. ეს წესები მოცემულია ქვემოთ წინამდებარე ინსტრუქციის მე-4, მე-5, მე-6 და მე-7 თავებში.

მოქმედი წესების შესახებ მოკლე მიმოხილვა იხილეთ პლაკატზე შემდეგ ვებგვერდზე: www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

4. ტესტები და სიმპტომები



თუ თქვენ კოვიდ-19-ის (Covid-19) ერთი ან რამდენიმე გავრცელებული სიმპტომი გაქვთ, შესაძლოა კორონავირუსით იყო დაავადებული. თანმიმდევრულად მკაცრად დაიცავით შემდეგი მითითებები:

- დაუყოვნებლივ ჩაიტარეთ ტესტი. ტესტის ჩატარება შესაძლებელია ექიმთან მიღებაზე, საავადმყოფოებში ან სპეციალურად ტესტის ჩასატარებლად განკუთვნილ ცენტრებში. ტესტის ცენტრების სია იხილეთ ვებგვერდზე www.bag.admin.ch/testing#197439718.
- დარჩით სახლში ტესტის ჩატარებამდე და ჩატარების შემდეგ და დაიცავით «იზოლაციის ინსტრუქციები». ინსტრუქციები შეგიძლიათ იხილოთ შემდეგ ვებგვერდზე www.bag.admin.ch/migration-covid-en. ტესტის შედეგის მიღებამდე მოერიდეთ ყველა კონტაქტს.

ტესტი (PCR-ტესტი ან ანტიგენის სწრაფი ტესტი) უფასოა, თუ:

- გაქვთ კოვიდ-19-სთვის (Covid-19) დამახასიათებელი სიმპტომები;

კოვიდ-19 (Covid-19): ინფორმაცია ემიგრირებული მოსახლეობის მშობლიურ ენებზე

- ის კანტონის შესაბამისი სამსახურის, ექიმის ან შესაბამისი დაწესებულების (მაგ. საავადმყოფო, მოხუცებულთა სახლი) რეკომენდაციით ტარდება;
- სვისკოვიდ აპლიკაციით (SwissCovid App) ინფიცირებულ პირთან კონტაქტის შესახებ ღებულობთ შეტყობინებას.

5. იზოლაცია და კარანტინი



იზოლაციისა და კარანტინის წესების დაუცველობით ახალი კორონავირუსი ფართოდ გავრცელდება. პირი, რომელიც კორონავირუსით არის ავად ან სავარაუდოდ არის ავად, სახლში უნდა დარჩეს და მან სხვა პირებთან კონტაქტი უნდა შეზღუდოს. ამგვარად შესაძლებელი გახდება ახალი შემთხვევების თავიდან აცილება. წესები კი მდგომარეობს შემდეგში:

იზოლაცია: პირები, რომლებსაც ახალი კორონავირუსის ინფექცია ტესტით დაუდასტურდათ, იზოლაციაში უნდა გადავიდნენ. იზოლაცია დასრულებულად ითვლება, თუ ავადმყოფობის პირველი სიმპტომებიდან 10 დღე არის გასული და ბოლო 48 საათის განმავლობაში პირი უსიმპტომოა.

კარანტინი: პირებმა, რომლებიც სავარაუდოდ ახალი კორონავირუსით არიან ინფიცირებულები, 10 დღე კარანტინის წესები უნდა დაიცვან. ეს ის შემთხვევებია, როცა:

- მას ახლო კონტაქტი ახალი კორონავირუსის დადასტურებულ შემთხვევასთან ჰქონდა.
- ის იმყოფებოდა ინფიცირების მაღალი რისკის ქვეშ მყოფ ქვეყანაში ან რეგიონში.

პირობები მოკლევადიანი კარანტინისთვის

კანტონის შესაბამისი უწყების ნებართვით შესაძლებელია კარანტინის 7 დღემდე შემცირება. ამის წინაპირობა ტესტის უარყოფითი შედეგია. ამ შემთხვევაში ტესტის ხარჯები თავად უნდა აანაზღაუროთ.

იზოლაციასთან და კარანტინთან დაკავშირებული დამატებითი ინფორმაცია იხილეთ ვებგვერდზე www.bag.admin.ch/migration-covid-en სათაურით «იზოლაციის ინსტრუქციები» და ასევე «კარანტინის ინსტრუქციები».

იზოლაციის ვიდეო-ინსტრუქცია გერმანულ, ფრანგულ, იტალიურ და ინგლისურ ენებზე იხილეთ ვებგვერდზე www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. დიასპორას ტელევიზიის მიერ (Diaspora TV) 16 ენაზე გახმოვანებული ვიდეო იხილეთ შემდეგ ვებგვერდზე www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus..

6. კონტაქტების დადგენა (Contact Tracing)



კანტონის უწყებები კონტაქტების დადგენას კორონავირუსის ტესტით დადასტურების შემთხვევაში იწყებენ:

- კანტონის უწყებები ინფიცირებულ პირთან ერთად ანუ ტესტით დადასტურებულ შემთხვევაში ადგენენ თუ ვისთან ჰქონდა ამ უკანასკნელს ახლო კონტაქტი - სიმპტომების გამოვლენამდე ორი დღით ადრე იზოლაციაში გადასვლამდე.
- უწყებები უკავშირდებიან საკონტაქტი პირებს და აწვდიან ინფორმაციას შესაძლო ინფიცირების შესახებ და გასცემენ რეკომენდაციებს.
- კარანტინის გავლა სავალდებულოა მიუხედავად იმისა, რომ კონტაქტში მყოფ პირებს შეიძლება არ აღენიშნებოდეთ სიმპტომები. კარანტინი გრძელდება 10 დღე ინფიცირებულ პირთან ბოლო კონტაქტიდან.
- თუ ამ 10 დღის განმავლობაში ინფექცია არ დადასტურდა უწყებები აუქმებენ კარანტინს.
- თუ კონტაქტში მყოფ პირს სიმპტომები უკვე აქვს, ან ის კარანტინის პერიოდში გამოვლინდა, მან ტესტი უნდა ჩაიტაროს და დაუყოვნებლივ გადავიდეს იზოლაციაში.

კოვიდ-19 (Covid-19): ინფორმაცია ემიგრირებული მოსახლეობის მშობლიურ ენებზე

კონტაქტების დადგენასთან (Contact Tracing) დაკავშირებული ვიდეო ინსტრუქცია გერმანულ, ფრანგულ, იტალიურ, რეტორომანულ, ინგლისურ, ალბანურ, სერბულ, პორტუგალიურ და ესპანურ ენებზე იხილეთ ვებგვერდზე www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing.

შესაძლებელია, რომ კანტონის შესაბამისი სამსახური ვერ დაგიკავშირდეთ დროულად. **ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ აუცილებლობის შემთხვევაში თავად გადახვიდეთ იზოლაციაში ან კარანტინში.** და თუ კოვიდ-19 (Covid-19) ტესტით დაგიდასტურდებათ თავად დაუკავშირდით თქვეთან ახლო კონტაქტში მყოფ პირებს და მიაწოდეთ ინფორმაცია.

7. შვეიცარიაში შემოსვლა

ინფიცირების მაღალი რისკის ქვეშ მყოფი ქვეყნებიდან და რეგიონებიდან შემოსვლისას შემდეგნაირად უნდა მოიქცეთ:

- ქვეყანაში გამომგზავრებამდე: ქვეყანაში შემოსასვლელად შეავსეთ ელექტრონული ანკეტა ვებგვერდზე swissplf.admin.ch/home.
- ქვეყანაში გამომგზავრებამდე: ჩაიტარეთ კორონავირუსის ტესტი და უარყოფითი ტესტის შედეგი წარმოადგინეთ ქვეყანაში შემოსვლისას.
- ქვეყანაში შემოსვლის შემდეგ: გაიარეთ 10 დღიანი კარანტინი, კარანტინის თავიდან აცილების შემთხვევაში დაგეგმვით ფულადი ჯარიმა (10000 შვეიცარულ ფრანკამდე CHF). განსაზღვრული პირობების შემთხვევაში შესაძლებელია კარანტინის ვადის 7 დღემდე შემცირება. ამასთან დაკავშირებული ინფორმაცია იხილეთ მე-5 თავში.
- ქვეყანაში შემოსვლის შემდეგ: ქვეყანაში შემოსვლა აცნობეთ კანტონის შესაბამის უწყებას (www.bag.admin.ch/entry#-1675462321). დაიცავით ამ უწყების რეკომენდაციები.

ინფექციის მაღალი რისკის ქვეშ მყოფი ქვეყნების და რეგიონების განახლებული სია იხილეთ ვებგვერდზე www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world.

თუ თვითმფრინავით შემოდიხართ ქვეყნიდან, რომელიც არ შედის მაღალი რისკის ქვეშ მყოფი ქვეყნების რიცხვში, ასევე ვალდებული ხართ წარმოადგინოთ ტესტის უარყოფითი შედეგი. კონტროლი თვითმფრინავში ჩასხდომამდე განხორციელდება.

ქვეყანაში თვითმფრინავით, გემით, ავტობუსით ან მატარებლით შემოსვლისას ვალდებული ხართ თქვენი საკონტაქტო ინფორმაცია დააფიქსიროთ ელექტრონულ ანკეტაში, რომელსაც ქვეყანაში შემოსვლამდე ავსებთ. ანკეტა ხელმისაწვდომია ვებგვერდზე swissplf.admin.ch/home.

შევეიცარიაში შემოსასვლელ წესებთან ერთად არსებობს სხვადასხვა გამონაკლისები და დეტალიზებული წესები, რომელიც საინფორმაციო ბუკლეტში არ არის შეტანილი. სრული ინფორმაცია ხელმისაწვდომია ვებგვერდზე www.bag.admin.ch/entry.

8. მაღალი რისკის ჯგუფში მყოფი პირები

განსაზღვრული ადამიანების კატეგორიისთვის კორონავირუსით დაინფიცირება სახიფათოა. დაავადება შესაძლოა მათთვის მძიმედ განვითარდეს ან მან სიკვდილი გამოიწვიოს. განსაკუთრებულად საფრთხეში არიან:

- **ხანდაზმული ადამიანები:** ახალი კორონავირუსის ინფექციით გამოწვეული ავადმყოფობის სიმძიმის რისკი ასაკთან ერთად მატულობს. 50 წლიდან მიზანშეწონილია ჰოსპიტალიზაცია. თანმდევი დაავადებები კი ამ რისკს დამატებით ზრდის.
- **ფეხმძიმე ქალები**
- **ზრდასრულები შემდეგი დაავადებებით:**
 - სისხლის მაღალი წნევა
 - გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები
 - დიაბეტი
 - ფილტვების და სასუნთქი სისტემის ქრონიკული დაავადებები

კოვიდ-19 (Covid-19): ინფორმაცია ემიგრირებული მოსახლეობის მშობლიურ ენებზე

- კიბო
- იმუნური სისტემის დამაქვეითებელი დაავადებები და თერაპიები
- ჭარბი წონა (სიმსუქნე, სხეულის მასის ინდექსით 35-დან ზევით)
- ღვიძლის ციროზი
- თირკმლების ქრონიკული დაავადებები

თუ ამ ადამიანების ჯგუფს მიეკუთვნებით და კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომები გაქვთ იხილეთ მე-2 თავი, შემდეგ დაუყოვნებლივ დაურეკეთ თქვენს ექიმს ან საავადმყოფოს და ჩაიტარეთ ტესტი. ასევე, კვირის ნებისმიერ დღეს, მათ შორის შაბათ-კვირას. აღწერეთ თქვენი სიმპტომები და აცნობეთ, რომ მაღალ რისკჯგუფს მიეკუთვნებით.

9. ვაქცინაცია

შვეიცარიაში შეგიძლიათ კოვიდ-19-ის (Covid-19) საწინააღმდეგო ვაქცინის გაკეთება. შვეიცარიის წამლების სააგენტომ კოვიდ-19-ის (Covid-19) საწინააღმდეგო ვაქცინა გულდასმით გამოსცადა და გასცა ლიცენზია. ის უსაფრთხო და ეფექტურია.

ნებისმიერი ტიპის ვაქცინას შესაძლოა ჰქონდეს გვერდითი ეფექტები. დღევანდელი მონაცემების თანახმად კოვიდ-19-ის (Covid-19) საწინააღმდეგო ვაქცინაციით გამოწვეული მძიმე გვერდითი ეფექტების რისკი უფრო ნაკლებია ვიდრე კორონავირუსით მძიმედ დაავადების საფრთხე.

შვეიცარიაში ვაქცინაცია პირველ რიგში იმ ადამიანებს უტარდებათ, რომელთა შემთხვევაშიც კორონავირუსით დაინფიცირება განსაკუთრებით სახიფათოა (იხ. მე-8 თავი). შემდეგ ეტაპზე ვაქცინაციის შესაძლებლობა მიეცემა ყველა სხვა დანარჩენ 16 წლიდან ზრდასრულს. ფეხმძიმე ქალების (განსაკუთრებული შემთხვევების გარდა), ისევე როგორც ბავშვების და 16 წლამდე მოზარდების ვაქცინაცია ჯერ არ არის გათვალისწინებული, რადგან ჯერ კიდევ არ არსებობს კვლევები რისკების შესახებ.

ვაქცინაციაზე პასუხისმგებელია კანტონები. ვაქცინაციის ჩატარების დროს, ადგილს და რეგისტრაციის პირობებს, შეიტყობთ თქვენი კანტონის უწყებებიდან (www.foph-coronavirus.ch/cantons). ინფორმაციას ასევე გასცემს ნაციონალური ცხელი ხაზი (+41 58 377 88 92, ყოველდღიურად 06.00 სთ-დან 23.00 სთ-მდე), რომელზეც პასუხისმგებელი სამსახური თქვენს კანტონში არის. ვაქცინაციაზე თქვენი რეგისტრირება შეუძლია თქვენს ექიმს ან თქვენს ნდობით აღჭურვილ პირს.

კოვიდ-19-ის (Covid-19) ვაქცინაცია ნებაყოფლობითია და ყველასათვის, ვინც შვეიცარიაში ცხოვრობს უფასოა.

ვაქცინაციასთან დაკავშირებული დამატებითი ინფორმაცია იხილეთ საინფორმაციო ბუკლეტებში ვებგვერდზე www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

იხილეთ დიასპორას ტელევიზიის (Diaspora TV) ვიდეო-ინსტრუქცია 15 ენაზე ვებგვერდზე www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

10. დახმარების მიღება

ვებპლატფორმა migesplus.ch: ამ პლატფორმაზე გაეცნობით კოვიდ-19-თან (Covid-19) დაკავშირებულ ბევრ დამატებით ინფორმაციას. ინფორმაცია თარგმნილია მრავალ ენაზე: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19.

ზეპირი თარგმანი თავიდანვე მოითხოვეთ თარჯიმანი, თუ ვერ აგებინებთ საავადმყოფოში. არსებობს თარჯიმნის სატელეფონო მომსახურება. პროფესიონალი თარჯიმნების მომსახურებისას ოჯახის წევრთა თარჯიმნად მოყვანა აღარ დაგჭირდებათ და ამით მათი დაინფიცირების საფრთხეს

კოვიდ-19 (Covid-19): ინფორმაცია ემიგრირებული მოსახლეობის მშობლიურ ენებზე

შეამცირებთ. სამედიცინო მომსახურების მიღებისას ურთიერთგაგებაზე ორიენტირებული კომუნიკაციის უფლება გაქვთ.

მნიშვნელოვანი ტელეფონის ნომრები და ელ. ფოსტის მისამართები

- თუ სახლში თავს საფრთხეში გრძნობთ, მიიღეთ ანონიმურად კონსულტაცია და მხარდაჭერა www.opferhilfe-schweiz.ch (გერმანულად) / www.aide-aux-victimes.ch (ფრანგულად) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (იტალიურად). გადაუდებელ შემთხვევებში დაუკავშირდით პოლიციას ტელეფონის მონერზე 117.
- სამედიცინო დახმარებისთვის (სასწრაფო დახმარების მანქანა) დარეკეთ ნომერზე 144. ის მოქმედებს შვეიცარიის მთელ ტერიტორიაზე 24 საათის განმავლობაში ნებისმიერი სახის სამედიცინო გადაუდებელი დახმარების გასაწევად.
- ახალ კორონავირუსთან დაკავშირებული ცხელი ხაზი: ტელეფონის ნომერზე 058 463 00 00 ახალი კორონავირუსის შესახებ შეკითხვებზე გიპასუხებენ.
- თუ ოჯახის ექიმი არ გყავთ: სამედიცინო ცხელი ხაზი (Medgate) ნომერზე 0844 844 911 თქვენს განკარგულებაშია 24 საათის განმავლობაში.

11. დამატებითი ინფორმაცია

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (გერმანულად, ფრანგულად, იტალიურად, ინგლისურად)