



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

შვეიცარიის კონფედერაცია

შინაგან საქმეთა ფედერალური დეპარტამენტი EDI

ჯანდაცვის ფედერალური უწყება BAG

ახალი კორონავირუსი

თარიღი: 11.5.2020

ასე დაიცავთ თავს.

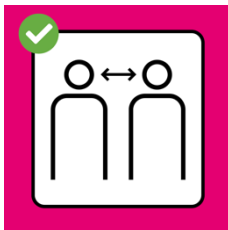


საინფორმაციო ბუკლეტი

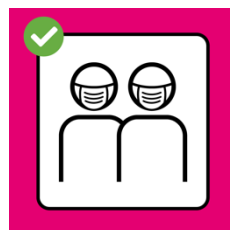
მნიშვნელოვანი ინფორმაცია ახალი კორონავირუსის, ქცევის და ჰიგიენის წესების შესახებ.

როგორ მოვიქცეთ?

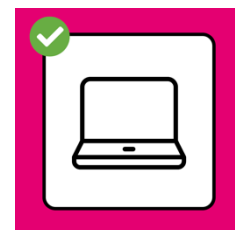
განაგრძეთ ჰიგიენის და ქცევის წესების დაცვა. შევაჩეროთ კორონავირუსის ფართო გავრცელება.



დაიცავით დისტანცია.



რეკომენდაცია: ატარეთ ნიღაბი, თუ შეუძლებელია დისტანციის დაცვა.



თუ შესაძლებელია, იმუშავეთ სახლიდან.

მუდმივად დაიცავით ქცევის და ჰიგიენის წესები.



დაიცავით დისტანცია.



თავი არიდეთ ხელის ჩამორთმევას.



ექიმთან ან სასწრაფო სამედიცინო მიღებაზე გამოცხადდით მხოლოდ წინასწარი სატელეფონო შეთანხმებით.



საფუძვლიანად დაიბანეთ ხელები.



დაახველეთ და დააცემინეთ ცხირსახოცში ან მოხრილ მკლავში.



სიმპტომების შემთხვევაში გამოვლენის დარჩით სახლში

ხშირად დასმული კითხვები და პასუხები ახალი კორონავირუსის შესახებ.

2020 წლის 11 მაისის მდგომარეობით ფედერალური საბჭო ამსუბუქებს შემდეგ შეზღუდვებს: მე-9 კლასამდე ბავშვები და მოზარდები დაუბრუნდებიან სკოლებს. დაშვებულია მაღაზიების, ბაზრების, მუზეუმების, ბიბლიოთეკებისა და რესტორნების გახსნა უსაფრთხოების წესების მკაცრი დაცვის პირობით.

ფედერალური საბჭო შვეიცარიაში არსებულ ვითარებას ჯერ კიდევ საგანგებოდ აფასებს.

განაგრძეთ ჰიგიენის და ქცევის წესების დაცვა. შევაჩეროთ კორონავირუსის ფართო გავრცელება.

დაინფიცირება და საფრთხეები

რატომ არის ჰიგიენის და ქცევის წესების დაცვა ამგვარად მნიშვნელოვანი?

ახალი კორონავირუსი ახალი ვირუსია, რომლის წინააღმდეგაც ადამიანებს იმუნიტეტი ჯერ არ გამოუმუშავებიათ. ის შეიძლება მრავალი ადამიანის დაინფიცირების და ავადმყოფობის მიზეზი გახდეს. ამიტომაც ახალი კორონავირუსის გავრცელება შეძლებისდაგვარად უნდა შევანელოთ. მძიმედ დაავადებისგან, განსაკუთრებით, მაღალი რისკჯგუფის წარმომადგენლები უნდა დავიცვათ

მათ შორის არიან:

- 65 წლის ასაკს გადაცილებული პირები
- ზრდასრულები შემდეგი დაავადებებით:
 - სისხლის მაღალი წნევა,
 - სასუნთქი სისტემის ქრონიკული დაავადებები,
 - დიაბეტი,
 - იმუნური სისტემის დამაქვეითებელი დაავადებები და თერაპიის ქვეშ მყოფი პირები
 - გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები და ასევე
 - კიბო

ან:

- ჭარბწონიანი პირები (სიმსუქნე, სხეულის მასის ინდექსით 40-დან ზევით)

თუ არ ხართ დარწმუნებული მიეკუთვნებით თუ არა მაღალ რისკჯგუფს, გთხოვთ მიმართოთ ექიმს.

ქცევის და ჰიგიენის წესების დაცვით ამ ადამიანებსაც უკეთესად დავიცავთ. გარდა ამისა, ხელს შევუწყობთ ჯანდაცვის დაწესებულებებში მძიმე ავადმყოფების მომავალშიც საუკეთესოდ უზრუნველყოფას, რადგანაც ინტენსიურ განყოფილებებში სამედიცინო ოთახების და სასუნთქი აპარატების რაოდენობა შეზღუდულია.

ხართ 65 წელს გადაცილებული ან გაქვთ რომელიმე ზემოთ ჩამოთვლილი დაავადება?

დაიცავით შემდეგი წესები:

- ჰიგიენის და ქცევის წესების მკაცრი დაცვით გადით სახლიდან. მოერიდეთ ხალხმრავალ ადგილებს (მაგ. რკინიგზის სადგურებს, საზოგადოებრივ ტრანსპორტს) და პიკის საათებს (მაგ. შაბათის საყიდლები, სამსახურისკენ და სამსახურიდან სახლისკენ გადაადგილება)
- მოერიდეთ ზედმეტ კონტაქტებს და დაიცავით დისტანცია (მინიმუმ ორი მეტრი).
- დაავადეთ საყიდლების გაკეთება მეგობრებს ან მეზობლებს ან შეუკვეთეთ ინტერნეტით ან ტელეფონით. ასევე, შეგიძლიათ ისარგებლოთ სხვადასხვა ორგანიზაციების, თქვენი თემის დახმარებით ან ინტერნეტში არსებული შემოთავაზებებით.
- საქმიანი და პირადი შეხვედრებისთვის ისარგებლეთ ტელეფონით, სკაიპით ან სხვა მსგავსი საკომუნიკაციო საშუალებებით.

ექიმთან ვიზიტის აუცილებლობისას ისარგებლეთ თქვენი მანქანით ან ველოსიპედით, იარეთ ფეხით. სხვა შემთხვევაში გამოიძახეთ ტაქსი. დაიცავით მინიმუმ ორმეტრიანი დისტანცია და ჰიგიენის წესები. ატარეთ ნიღაბი, თუ შეუძლებელია დისტანციის დაცვა.

თუ ხართ დასაქმებული და რისკგუფს მიეკუთვნებით, თქვენი დამსაქმებელი ვალდებულია იზრუნოს თქვენს უსაფრთხოებაზე.

სასარგებლო ინფორმაციას იპოვით Unia Switzerland-ის ბმულზე: თქვენი უფლებები სამუშაო ადგილზე <https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

გაქვთ დაავადების ერთი ან რამდენიმე სიმპტომი, როგორიცაა ხველა (უმეტესწილად მშრალი), ყელის ტკივილი, ქოშინი, სიცხე, სიცხის შეგრძნება, კუნთების ტკივილი ან უეცრად დაკარგეთ ყნოსვის ან/და გემოვნების შეგრძნება? **დაუყოვნებლივ დარეკეთ ექიმთან ან საავადმყოფოში, კვირის ნებისმიერ დღეს**, მათ შორის შაბათ-კვირას. აღწერეთ თქვენი სიმპტომები და აცნობეთ, რომ მაღალ რისკგუფს მიეკუთვნებით.

როგორ ვრცელდება ახალი კორონავირუსი?

ახალი კორონავირუსი უმეტესწილად მჭიდრო და ხანგრძლივი კონტაქტით გადადის: დაავადებულ პირთან მეტრზე ნაკლები დისტანციის დაცვის შემთხვევაში.

ინფიცირება ხდება

- **ჰაერწვეთოვანი გზით:** დაავადებულის მიერ **დაცემინებისას ან დახველებისას** შესაძლოა, ვირუსი სხვა ადამიანის ცხვირის, პირის ან თვალის ლორწოვან გარსზე მოხვდეს.
- **ხელებით:** ხველებისას და დაცემინებისას გადამდები წვეთები ხელებზე მოხვდება. ან შესაძლოა, ხელი ვირუსიან ზედაპირს შეეხოს. პირზე, ცხვირზე ან თვალებზე შეხებით ვირუსი გადაეცემა.

როდის არის ვირუსი გადამდები?

გაითვალისწინეთ: ახალი კორონავირუსით დაავადებული ხანგრძლივი დროის განმავლობაში წარმოადგეს ვირუსის გადამდების საშიშროებას. კონკრეტულად:

- სიმპტომების **დაწყებამდე** უკვე ერთი **დღით ადრე** – ანუ, ინფიცირების შენიშვნამდე.
- **დაავადება განსაკუთრებით გადამდებია სიმპტომების არსებობის შემთხვევაში.**
- სრულიად გამოჯანმრთელების **შეგრძნებიდან არანაკლებ, 48 საათის განმავლობაში.** ამიტომაც მომავალშიც დაიცავით დისტანცია და რეგულარულად დაიბანეთ ხელები საპნით.

ყველასთვის სავალდებულოა საჯარო სივრცეში ნიღბის ტარება?

არ ვურჩევთ ჯანმრთელ ადამიანებს საჯარო სივრცეში ნიღბის ტარებას. ის არასაკმარისად გიცავთ კორონავირუსით დაინფიცირებისგან. **გარდა იმ შემთხვევისა, თუ დისტანციის დაცვა შეუძლებელია.**

მეორეს მხრივ, დაინფიცირებული პირი ნიღბის ტარებით სხვათა დაინფიცირებას აფერხებს.

კვლავ მაღაზია დისტანციისა და ჰიგიენის წესების დაცვა.

სიმპტომები, დიაგნოზი და მკურნალობა

რა სახის სიმპტომები ახლავს ახალი კორონავირუსით დაავადებას?

გავრცელებულია შემდეგი სიმპტომები:

- ხველება (უმეტესწილად მშრალი)
- ყელის ტკივილი
- ქოშინი
- სიცხე, სიცხის შეგრძნება
- კუნთების ტკივილი
- ყნოსვის და / ან გემოვნების უეცარი დაკარგვა

იშვიათია:

- თავის ტკივილი
- კუჭ-ნაწლავის დაავადებათა სიმპტომები
- თვალის ლორწოვანი გარსის ანთება
- სურდო

სიმპტომები სხვადასხვა სიმძიმით ვლინდება, და შესაძლოა, რომ მსუბუქი ფორმითაც გამოვლინდეს. აგრეთვე შესაძლებელია გართულება, მაგალითად, ფილტვების ანთება.

თუ გავრცელებული სიმპტომებიდან ერთი ან რამდენიმე გაწუხებთ, დიდი ვარაუდით ახალი კორონავირუსით ხართ დაავადებული.

ამ შემთხვევაში:

- დარჩით სახლში.
- მიმართეთ ექიმს ან სამედიცინო დაწესებულებას და გაარკვიეთ ტესტის ჩატარების აუცილებლობა.
- გაეცანით და მკაცრად დაიცავით «იზოლაციის» ინსტრუქციები (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)

თუ 65 წელს გადაცილებული ხართ ან სხვა დაავადება გაწუხებთ, გაითვალისწინეთ: თუ გავრცელებული ერთი ან რამდენიმე სიმპტომი გაწუხებთ დაუყოვნებლივ დაურეკეთ ექიმს, კვირის ნებისმიერ დღეს, მათ შორის შაბათ-კვირას.

არ იცით როგორ მოიქცეთ?

კორონავირუსის სიმპტომების შესამოწმებლად ვებგვერდზე <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> რამდენიმე კითხვაზე პასუხის გაცემით მიიღებთ ჯანდაცვის ფედერალური უწყების მიერ ქვევის რეკომენდაციას (გერმანულ, ფრანგულ, იტალიურ და ინგლისურ ენებზე).

კორონავირუსის სიმპტომების შემოწმება შესაძლებელია ვაადტის კანტონის ვებგვერდზე <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> 8 ენაზე.

კორონავირუსის სიმპტომების ვებგვერდზე შემოწმება ვერ ჩაანაცვლებს სამედიცინო კონსულტაციას, დიაგნოზს ან მკურნალობას. მსგავსი სიმპტომები შეიძლება სხვა დაავადებების დროს გამოვლინდეს, რაც განსხვავებულ მიდგომას მოითხოვს.

ამჟამად გამოხატული სიმპტომების შემთხვევაში, თუ ის უარესდება ან გაშფოთებთ, ყოველთვის მიმართეთ ექიმს.

როგორ მკურნალობენ ახალი კორონავირუსით დაავადებულებს?

მკურნალობა სიმპტომების შემსუბუქებით შემოიფარგლება. დაავადებულები სხვების დაცვის მიზნით იზოლაციაში მოთავსდებიან. მძიმედ დაავადების შემთხვევაში უმეტესწილად საჭიროა ინტენსიურ განყოფილებაში მკურნალობა. გარკვეულ შემთხვევებში ხელოვნური სუნთქვა გარდაუვალი იქნება.

თუ გაქვთ ჩივილები, თავს შეუძლოდ გრძნობთ ან გაქვთ სიმპტომები, რომელიც ახალ კორონავირუსთან დაკავშირებული არ არის?

ჯანმთელობასთან დაკავშირებულ ჩივილებს, დაავადებებს და სიმპტომებს, რომლებიც ახალ კორონავირუსთან დაკავშირებული არ არიან, ასევე ყურადღებით უნდა მოეკიდოთ და იმკურნალოთ. ისარგებლეთ დახმარებით და ნუ დააყოვნებთ: დაურეკეთ ექიმს.

დამატებითი ინფორმაცია

მოვერიდოთ თუ არა საზოგადოებრივი ტრანსპორტით მგზავრობას, განსაკუთრებით პიკის საათის დროს?

საზოგადოებრივი ტრანსპორტით სარგებლობა მიზანშეწონილია ჰიგიენის და ქვევის წესების დაცვის შემთხვევაში. უმჯობესია პიკის საათის დროს არ ისარგებლოთ საზოგადოებრივი ტრანსპორტით. თუ ეს შეუძლებელია, იხელმძღვანელოთ სატრანსპორტო კომპანიის მიერ დადგენილი უსაფრთხოების წესებით.

ჯანდაცვის ფედერალური უწყება (BAG) მაღალ რისკჯგუფში შემავალ ადამიანებს ურჩევს მაქსიმალურად ერიდონ საზოგადოებრივი ტრანსპორტით მგზავრობას.

გამოვიყენო თუ არა ნიღაბი მატარებელში, ავტობუსში და ტრამვაიში თუ 2 მეტრიანი დისტანცია არ არის დაცული?

თუ ტრანსპორტი არ არის მგზავრებით სავსე ჰიგიენური ნიღბის ტარება სავალდებულო არ არის. პიკის საათის დროს უმჯობესია ჰიგიენური ნიღბის გამოყენება.

5 პირზე მეტის შეკრება კვლავ აკრძალულია.

ფედერალურმა საბჭომ 2020 წლის 20 მარტს 5 პირზე მეტის საჯაროდ შეკრება აკრძალა. საჯარო სივრცედ ითვლება საჯარო ადგილები, სასეირნო ბილიკები, პარკები და მსგავსი ადგილები. სხვებთან შეხვედრისას ერთმანეთთან 2 მეტრზე მეტი დისტანცია უნდა დაიცვათ. წესის არ დაცვა ფულად ჯარიმას გამოიწვევს. გარდა ამისა, ეს ეხება ყველა ასაკობრივი ჯგუფის წარმომადგენელს: დაიცავით ფედერალური საბჭოს აკრძალვები და ყველა რეკომენდაცია. დაიცავით თავი და ნუ დაინფიცირებთ სხვას!

როგორ მოვიქცე, თუ საავადმყოფოში ჩემს ენაზე ვერ მესაუბრებიან და ჩემი არ არ ესმით?

თავიდანვე მოითხოვეთ თარჯიმანი. არსებობს თარჯიმნის სატელეფონო მომსახურება. პროფესიონალი თარჯიმნების მომსახურებისას ოჯახის წევრთა თარჯიმნად მოყვანა აღარ დაგჭირდებათ და ამით მათი დაინფიცირების საფრთხეს შეამცირებთ. სამედიცინო მომსახურებისას ურთიერთგაგების უფლება გაქვთ.

სახლში უნდა დარჩეთ და სურსათი ან წამლები გჭირდებათ? ან დახმარების გაწევა გასურთ?

დაუკვირდით თქვენს გარშემო მყოფებს:

- შეგიძლიათ, ვინმეს დახმარება სთხოვოთ?
- ან შეგიძლიათ, ვინმეს დახმარება შესთავაზოთ?

დამატებითი შესაძლებლობები:

- მიმართეთ თქვენი დასახლების თვითმმართველობას
- გამოიყენეთ «Five up»-აპლიკაცია
- გაეცანით შემდეგ ვებგვერდს www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

ამ შემთხვევაშიც ვალდებული ხართ, მუდმივად განახორციელოთ და დაცვათ ქცევის და ჰიგიენის წესები.

თუ გყავთ შვილები?

ნუ მიანდობთ ბავშვებზე ზრუნვას ბებია-ბაბუებს ან რისკჯგუფში მყოფ პირებს. **ხუთ ბავშვზე მეტს** ერთად თამაშის უფლება **არ** მისცეთ, ბავშვების ჯგუფები არ დამალოთ; რაც ნიშნავს, რომ ერთმანეთთან თამაშის უფლება ერთი და იგივე ბავშვს აქვს. ბავშვების თამაშისას დიდები ერთმანეთს ჯგუფურად არ უნდა შეხვდნენ.

ნერვიულობთ ან მოსაუბრე გჭირდებათ?

აქ იხილავთ ინფორმაციას:

- ვებ-გვერდზე www.dureschnufe.ch / www.როგორ_ამოვისუნთქო.გვ / www.santepsy.ch / <http://www.salutepsi.ch> / www.ფსიქიკური_ჯანმრთელობა.გვ
- სატელეფონო კონსულტაციის ნომერი 143 (Die Dargebotene Hand/დახმარების ხელი)

სახლში საფრთხე გემუქრებათ? საჭიროებთ დახმარებას ან მფარველობას?

- ვებ-გვერდზე www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch/ (www.ძალადობის_მსხვერპლთა_და_დაზარალებულთა_დახმარება.გვ) ანონიმური კონსულტაციების და ტელეფონის ნომრებს და ვებ-ფოსტის მისამართებს მოიძიებთ შვეიცარიის მთელ ტერიტორიაზე.
- **სასწრაფო დახმარების საჭიროების** შემთხვევაში დაუკავშირდით პოლიციას: ტელეფონის ნომერი **117**

დამატებითი მნიშვნელოვანი ტელეფონის ნომრები:

- **სამედიცინო დახმარების გამოძახება** (სასწრაფო დახმარების მანქანა) **144: მოქმედებს** შვეიცარიის მთელ ტერიტორიაზე და 24 საათის განმავლობაში ყველა სამედიცინო გადაუდებელ დახმარებას გაგიწევთ.
- **ინფოხაზი** ახალი კორონავირუსის შესახებ: ტელეფონის ნომერზე **058 463 00 00** ახალი კორონავირუსის შესახებ შეკითხვებზე გიპასუხებენ.
- **შვეიცარიის ევანგელური ეკლესიების დახმარების ორგანიზაციის (HEKS/EPER) კორონავირუსის დახმარების ცხელი ხაზი** 10 ენაზე (ალბანური / არაბული / ბოსნიური-სერბული-ხორვატიული / ქურთული / სპარსული, დარი / პორტუგალიური / ესპანური / ტამილური / თიგრინია / თურქული): ტელეფონის ნომერზე **0800 266 785** გიპასუხებენ კითხვებზე და მოგაწვდიან ინფორმაციას შვეიცარიაში კორონავირუსთან დაკავშირებული სიტუაციის და დახმარებების შესახებ. დამატებითი ინფორმაცია იხილეთ ვებგვერდზე: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **თუ ოჯახის ექიმი არ გყავთ: Medgate/მედეგითი** ტელეფონის ნომერზე **0844 844 911** 24 საათის ყოველ დღე (7 დღე)ს, წელიწადში 365 დღე მოგემსახურებათ.

სამსახურში დაბრუნება

განახლება რა საწარმოების და დაწესებულებების მუშაობა, გახშირდება მოქალაქეთა გადაადგილება. ორგანიზაციებმა უნდა მიიღონ ზომები როგორც თანამშრომლების, ისე მომხმარებლების კორონავირუსის ინფექციისგან მაქსიმალურად დასაცავად. ამისათვის ისინი ვალდებული არიან შეიმუშაონ უსაფრთხოების წესები.

რა არის ახალი კორონავირუსი?

რა არის სარს-კოვ-2 და რა არის კოვიდ-19?

ახალი კორონავირუსი 2019 წლის ბოლოს ჩინეთის ცენტრალურ ქალაქ ვუჰანში ფილტვების ანთების უჩვეულო სიხშირის გამო გამოამკარავდა. ვირუსს ეწოდა SARS-CoV-2 და განეკუთვნება იმავე პათოგენთა ოჯახს, როგორც «ახლო აღმოსავლეთის რესპირატორული სინდრომი» MERS და «მძიმე მწვავე რესპირატორული სინდრომი» SARS.

ახალი კორონავირუსით გამოწვეულ დაავადებას ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციამ 2020 წლის 11. თებერვალს ოფიციალური სახელი უწოდა: კოვიდ-19/COVID-19, ანუ «coronavirus disease 2019» ან გერმანულად «Coronavirus-Krankheit 2019».

ამჟამად არსებული ინფორმაციით დგინდება, რომ ადამიანებს ვირუსი ცხოველებისგან გადაედო და ახლა ის ადამიანიდან ადამიანზე ვრცელდება. დაავადების წარმოშობის საწყისი წყარო, სავარაუდოდ, ქალაქ ვუჰანში არსებული თევზებისა და ცოველების ბაზარია, რომელიც ჩინურმა უწყებებმა ამასობაში დახურეს.

დამატებითი ინფორმაცია: www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(გერმანულ, ფრანგულ, იტალიურ, ინგლისურ ენებზე)



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