



## COVID-19: инструкция по самоизоляции

Действует с 08.12.2020.

Данная инструкция разъясняет, что делать, если...

... вы страдаете от острого заболевания, возможно вызванного новым коронавирусом.

... вы имеете положительный тест на новый коронавирус.

Если у вас имеются симптомы острого инфекционного заболевания дыхательных путей<sup>1</sup> и/или наблюдается внезапная потеря обоняния и/или вкусовых ощущений.., вы должны **немедленно самоизолироваться дома**, чтобы не заразить других людей, а также, не откладывая, пройти тестирование.

Даже если у вас не наблюдается никаких симптомов, а есть только положительный результат теста на новый коронавирус, вы можете заразить других людей и должны немедленно самоизолироваться.

Данная инструкция разъясняет, какие меры предосторожности вы обязаны принять, чтобы избежать распространения вируса. Вся необходимую информацию о новом коронавирусе вы найдете на сайте [www.bag.admin.ch/novel-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus).

Также можно посмотреть [разъясняющий видеоролик](#) на тему изоляции, который размещен на сайте [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).

При положительном результате тестирования с вами свяжутся из уполномоченной кантональной службы и дадут дальнейшие указания.

**Обратите внимание:** в текущей ситуации не исключено, что кантональная служба не сможет связаться с вами оперативно. В таком случае самостоятельно сообщите своим близким контактам о заболевании. Информацию по вопросу вы найдете в нижеприведенном разделе «**Что делать вашим контактам и вашей семье?**».

### Продолжительность самоизоляции

Продолжительность самоизоляции зависит от результатов тестирования:

- Вы прошли тестирование, и результат оказался положительным: как правило, самоизоляция в домашних условиях завершается спустя 48 часов после исчезновения симптомов заболевания, при этом должно пройти не менее 10 дней с момента появления симптомов.
- Вы прошли тестирование, и результат оказался отрицательным: прекратите самоизолироваться через 24 часа после исчезновения симптомов.
- Вы **не проходили** тестирование: окончите самоизоляцию спустя 48 часов после исчезновения симптомов заболевания при условии, что с момента появления симптомов прошло минимум 10 дней.



Новый  
коронавирус  
(английская  
версия)

<sup>1</sup> Например кашель, боль в горле, одышка, сопровождаемая или не сопровождаемая повышением температуры, озноб, боли в мышцах.

- На момент прохождения теста у вас не было симптомов: выйдите из самоизоляции через 10 дней после прохождения теста.

Возникшая потеря обоняния и/или вкусовых ощущений может продолжаться длительное время, пока не восстановятся обонятельные и вкусовые нервы. То же самое относится и к небольшому кашлю. Поэтому самоизоляцию можно прекратить, если эти симптомы (потеря обоняния или вкусовых ощущений, легкий кашель) сохранились в качестве единственных после окончания срока обязательной изоляции.

### **Следите за своим состоянием здоровья**

- Обратитесь по телефону к врачу, если вы обеспокоены своим состоянием или возникает какой-либо из следующих симптомов:
  - несколько дней сохраняется высокая температура;
  - несколько дней подряд вы чувствуете слабость;
  - затруднения при дыхании;
  - сильная сдавленность или боль в груди;
  - внезапная спутанность мыслей;
  - посиневшие губы или лицо.

### **Если вы живете один (одна)**

- Попросите родственников, друзей или сотрудников службы доставки приносить вам продукты и другие необходимые вещи (например, лекарства) и оставлять их перед дверью.

### **Если вы живете в одной квартире с другими людьми**

- Живите в отдельной комнате, за закрытыми дверями, и принимайте пищу также у себя в комнате. Регулярно проветривайте комнату.
- Не принимайте у себя «гостей» и избегайте любых контактов. Покидайте свою комнату только в случае крайней необходимости.
- Носите медицинскую маску и соблюдайте минимальную дистанцию в 1,5 метра до других членов домохозяйства в случае необходимости покинуть комнату.
- Избегайте любых контактов с домашними животными.
- Пользуйтесь отдельной ванной комнатой. Если это невозможно, после каждого использования мойте общее санитарное оборудование (душевое пространство, унитаз, раковину) обычными дезинфицирующими средствами.
- Не пользуйтесь чужими предметами быта, такими как посуда, стаканы, чашки и другая кухонная утварь. После использования мойте эти предметы в посудомоечной машине или тщательно под водой с мылом.
- Не пользуйтесь чужими полотенцами или постельным бельем.
- Попросите родственников, друзей или сотрудников службы доставки приносить вам продукты и другие необходимые вещи (например, лекарства) и оставлять их перед дверью.

### **Регулярно мойте руки<sup>2</sup>**

- Вы и люди вокруг вас должны регулярно мыть руки под проточной водой с мылом в течение не менее 20 секунд. Если у вас нет воды и мыла, используйте дезинфицирующее средство для рук, при этом рекомендуется втирать средство со всех сторон в кисти рук, пока они не станут сухими. Мыть руки под водой с мылом нужно прежде всего, когда на них видны явные загрязнения.
- В частности, мойте руки до и после приготовления пищи, до и после еды, после посещения туалета и во всех случаях, когда на них видна грязь.

### **Закрывайте рот при кашле и чихании**

- Когда кашляете или чихаете, закрывайте рот и нос бумажным платком.
- Предмет, которым вы закрывали рот и нос, необходимо выбросить или постирать.

---

<sup>2</sup> Видеоролик «Как правильно мыть руки»: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Бросайте использованные бумажные платки в специальное мусорное ведро с надетым на него мешком, которое должно стоять в вашей комнате.

**Если вам нужно выйти из дома** (чтобы пройти тест или посетить врача):

- **Надевайте медицинскую маску.** Если у вас имеются симптомы острого респираторного заболевания, не носите тканевую маску.
- **Мойте или дезинфицируйте руки** перед тем, как выйти из дома.
- **Избегайте передвижения в общественном транспорте.** Если вам позволяет самочувствие, воспользуйтесь личным автомобилем или велосипедом, идите пешком или вызовите такси.

#### **Правильное использование защитной маски**

- Перед тем как надевать маску, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте дезинфицирующим средством.
- Осторожно наденьте маску, так чтобы она закрывала нос и рот, и подтяните, чтобы она плотно прилегала к лицу.
- Не трогайте маску, после того как вы ее надели. После каждого прикосновения к использованной медицинской маске (например, при снятии) вымойте руки с мылом или обработайте дезинфицирующим средством.
- Медицинскую маску можно носить не более 4 часов.
- Соблюдайте подробные инструкции на сайте [www.bag.admin.ch/masks](http://www.bag.admin.ch/masks) в разделе «Правильное обращение».



Маски  
(английская  
версия)

#### **Соблюдайте все необходимые меры предосторожности**

- Мусор, загрязненный вашим биологическим материалом (кал, кровь, слюна) должен выбрасываться в отдельное ведро с надетым на него мешком, которое должно стоять в вашей комнате. Допускается его утилизация (но не хранение) вместе с другим мусором.
- Ежедневно дезинфицируйте поверхности, к которым вы прикасались (ночной столик, спинка кровати и другая мебель в спальне), обычным бытовым дезинфицирующим средством.

#### **Самоизоляция у детей и родителей**

- В целом правила самоизоляции распространяются также на детей и родителей.
- Во время самоизоляции у ребенка не должно быть никаких контактов с другими людьми, помимо семейного круга.
- Если на самоизоляции находится только ребенок, контакты с другими членами домохозяйства должны быть по возможности сведены к минимуму. Реализуемость зависит от таких факторов, как, например, возраст. Потребности ребенка в любом случае должны учитываться, особенно когда речь идет о маленьких детях.
- Если на самоизоляции находится один из родителей, а ребенок — нет, позаботиться о ребенке в этот период должен другой родитель, он же должен быть контактным лицом.
- Если на самоизоляции находятся оба родителя, а ребенок — нет, порядок действий зависит от возраста ребенка и конкретных обстоятельств. Если о ребенке некому позаботиться, кроме родителей, и он не в состоянии самостоятельно организовать свою повседневную жизнь с соблюдением защитных мер, следует учесть возможность помещения ребенка на самоизоляцию.

### Социальные контакты во время изоляции

- Даже если вы должны самоизолироваться, это еще не значит, что нужно оборвать все социальные контакты: поддерживайте общение с друзьями и семьей по телефону, через Скайп и т. д. Рассказывайте о том, как проходит ваш день, о своих мыслях и чувствах.
- Если вам недостаточно такого общения или нет такой возможности: наберите номер 143 («Протянутая рука»), когда вы испытываете тревогу, страх или у вас возникли проблемы. По этому номеру вы круглосуточно найдете собеседника. Услуга бесплатная.
- Дополнительную информацию в Интернете можно найти на сайтах <http://www.dureschnufe.ch> / <http://www.santepsy.ch> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)



Dureschnufe  
(английская  
версия)

### После окончания самоизоляции

- Продолжайте соблюдать правила поведения и профилактики, представленные в буклете «Как защитить себя» [www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others](http://www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others).



Правила  
поведения и  
профилактики  
(английская  
версия)

### Что делать вашим контактам и вашей семье?

- Контактировавшие с вами люди и члены вашей семьи должны наблюдать за состоянием своего здоровья и придерживаться правил поведения и профилактики, представленных в буклете «Как защитить себя» ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)), пока не готов результат вашего теста. При возникновении симптомов следует уйти на самоизоляцию, а также пройти [проверку на коронавирус](#) на сайте Федерального управления по вопросам здравоохранения и, при необходимости, сдать анализы. Следуйте тем же рекомендациям по самоизоляции, которые приведены в тексте указаний.
- В случае положительного результата теста на коронавирус: вместе с представителем соответствующей кантональной службы вы определите круг лиц, с которыми вы находились в близком контакте и которые должны отправиться на карантин. В случае если кантональная служба не сможет связаться с вами оперативно: самостоятельно сообщите своим контактам о наличии у вас заболевания.



Проверка на  
коронавирус  
(английская  
версия)

### Кого необходимо проинформировать?

- Всех людей, с которыми вы имели тесный контакт за два дня до наступления симптомов. Такими контактами являются люди, которые общались с вами на расстоянии менее 1,5 метров не менее 15 минут без СИЗ в то время, когда вы стали заразными или за 48 часов до появления симптомов болезни. Эти люди должны соблюдать указания по соблюдению карантина ([www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- В разделе «Порядок действий при контакте с инфицированным человеком» на странице [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) вы и ваши контакты сможете найти более подробную информацию.
- Если ваши контактные лица должны быть помещены на карантин, так как у них был с вами тесный контакт, они имеют право запросить компенсацию потери дохода. Информацию по этому вопросу вы найдете на веб-сайте [Федерального управления по социальному страхованию \(BSV\)](#).



Инструкция  
по  
соблюдению  
карантина  
(английская  
версия)



BSV