





კოვიდ - 19: ინსტრუქციები კარანტინისთვის

როგორ უნდა მოიქცეთ, თუ ახლო კონტაქტი იმ ადამიანთან გქონდათ, რომელსაც კორონავირუსი (სარს-კოვ-2) დაუდასტურდა ან შვეიცარიაში ინფიცირების მაღალი რისკის ქვეშ მყოფი ქვეყნიდან ან ტერიტორიიდან შემოხვედით.

ძალაში შესვლის თარიღი 04.12.2020

<p>თქვენ გქონდათ ახლო კონტაქტი ახალი კორონავირუსით ინფიცირებულ პირთან, რომლის შემთხვევაც ლაბორატორიულად დადასტურდა. ახლო კონტაქტი ნიშნავს ინფიცირებულ პირთან ახლო (1,5 მეტრზე ნაკლებ დისტანციაზე) ურთიერთობას 15 წუთზე მეტი დროით უსაფრთხოების წესების (რომელიმე თგვენგანი ან ორივე ნიღბის გარეშე ან ტიხრის გარეშე) დაცვის გარეშე. თუ ეს ადამიანი კონტაქტის დროს გადამდები¹ იყო, თქვენ ვალდებული ხართ სახლში კარანტინის 10 დღიან რეჟიმზე გადახვიდეთ.</p>	 <p>ახლო კონტაქტი (ინგლისურად)</p>
<p>მიემგზავრებით შვეიცარიაში და უკანასკნელი 10 დღე ინფიცირების მაღალი რისკის ქვეშ მყოფ ქვეყანაში ან ტერიტორიაზე დაჰყავით. თქვენ ვალდებული ხართ ქვეყანაში შესვლისთანავე დაუყოვნებლივ გაემართოთ თქვენი ბინისკენ ან შესაფერის თავშესაფრისკენ. ქვეყანაში შემოსვლიდან 10 დღე უცვლელად უნდა დარჩეთ იქ (კარანტინი) და ორი დღის შუალედში უნდა აცნობოთ ტელეფონით კანტონის შესაბამის სამსახურს (იხილეთ საკონტაქტო ჩამონათვალი www.bag.admin.ch/entry)². იხელმძღვანელებთ ამ სამსახურის რეკომენდაციებით.</p>	 <p>შემოსვლა (ინგლისურად)</p>

კარანტინში ყოფნით არამართო თქვენთან ერთად მობინადრის, არამედ, ზოგადად, მოსახლეობის დაინფიცირებას შეუშლით ხელს. ამ დროის განმავლობაში, შესაძლებელია, რომ პირადად თქვენც გახდეთ ვირუსის გადამცემი. კარანტინში ყოფნით მნიშვნელოვან წვლილს შეიტანთ რისკკგუფში მყოფი ადამიანების³ დაცვაში და ვირუსის გავრცელების ტემპის შენელებაში.



ახალი კორონავირუსი
(ინგლისურად)

ქვემოთ მოცემულ ინსტრუქციებში იხილავთ კარანტინის განმავლობაში მისაღებ უსაფრთხოების წესებს ვირუსის გავრცელების თავიდან ასაცილებლად.

ყველა მნიშვნელოვანი ინფორმაცია ახალი კორონავირუსის შესახებ იხილეთ ვებგვერდზე www.bag.admin.ch/neues-coronavirus. (გერმანულ, ფრანგულ, იტალიურ და ინგლისურ ენებზე).

თქვენს ენაზე განთავსებული საინფორმაციო ბუკლეტი იხილეთ ვებგვერდზე www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.

¹ ადამიანი გადამდებია სიმპტომების გამოვლენის შემდეგ და სიმპტომების გამოვლენამდე 48 საათის განმავლობაში.

² თუ თქვენ დაბალი ეპიდემიური რისკის ქვეშ მყოფი ქვეყნიდან ან რეგიონიდან შემოხვედით კანტონის შესაბამისმა სამსახურმა შესაძლოა გაითვალისწინოს კარანტინის ვადის დადგენისას ამ სახელმწიფოში ან რეგიონში ყოფნის ხანგრძლივობა.

³ როგორც ხანდაზმულები, ასევე ფეხმძიმეები და ზრდასრულები, რომელთაც აქვთ მაღალი წნევა, დიაბეტი, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, სასუნთქი სისტემის ქრონიკული დაავადებები, კიბო და იმუნიტეტის დამაქვეითებელი დაავადებები და იმუნიტეტის დამაქვეითებელი თერაპიის ქვეშ მყოფი პირები, სიმსუქნის III ხარისხი (ჰარბი წონა, სხეულის მასის ინდექსი (BMI) ≥ 40 kg/m²)

კარანტინის ხანგრძლივობა

- კარანტინი გრძელდება 10 დღე.
- 10 დღიანი ვადის ათვლა იწყება ტესტით დადასტურებულ შემთხვევასთან ბოლო კონტაქტიდან,
- მოგზაურობის შემთხვევაში 10 დღიანი კარანტინი იწყება ქვეყანაში შემოსვლის მომენტიდან. თუ დაბალი ეპიდემიური რისკის ქვეშ მყოფი ქვეყნიდან ან რეგიონიდან შემთხვევით კანტონის შესაბამისმა სამსახურმა შესაძლოა გაითვალისწინოს კარანტინის ვადის დადგენისას ამ სახელმწიფოში ან რეგიონში ყოფნის ხანგრძლივობა.
- თუ 10 დღიანი ვადის გასვლის შემდეგ არ აღგენიშნებათ სიმპტომები შესაძლებელია კარანტინის დასრულება.

სოციალური და პროფესიული დისტანცირება

- ერიდეთ ნებისმიერი სახის კონტაქტს სხვა ადამიანებთან, გარდა იმ პირებთან, რომლებიც ასევე კარანტინში იმყოფებიან და თქვენთან ერთად ცხოვრობენ. ასევე გაითვალისწინეთ, რომ თქვენი საკარანტინო ვადა გახანგრძლივდება, თუ პირს, ვისთანაც კარანტინის პერიოდში გქონდათ კონტაქტი სიმპტომები გამოუვლინდება და ინფექცია ტესტით დაუდასტურდება.
- შეასრულეთ «ასე დავიცავთ თავს» კამპანიის ფარგლებში არსებული ჰიგიენის წესები და ქვევის წესები: <http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>.
- უარყოფითი ტესტის შედეგი (PCR ან ანტიგენის სწრაფი ტესტი) არ ამცირებს კარანტინის (10 დღე) ხანგრძლივობას.



ჰიგიენის და ქვევის წესები (ინგლისურად)

თუ ცხოვრობთ პირთან, ვისაც კორონავირუსი დაუდასტურდა

- პირი, დადებითი ტესტის შედეგით, დახურულ ოთახში უნდა განცალკევდეს და საკვები იმავე ოთახში მიიღოს (იხ. იზოლაციის ინსტრუქციები www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- შეინარჩუნეთ 1,5 მეტრიანი დისტანცია და ატარეთ ნიღაბი, როცა პირი, რომელსაც კორონავირუსი დაუდასტურდა, გამოდის თავისი ოთახიდან.
- სისტემატურად გაანიავეთ ყველა ოთახი.
- ერიდეთ ნებისმიერი სახის ვიზიტს და კონტაქტს.
- ოჯახის წევრებს, მეგობრებს ან ადგილზე მიტანის სერვისს დაავალეთ სურსათის, როგორც სხვა აუცილებელი პროდუქტების, მაგალითად წამლების სახლის კართან მიტანა.
- ხშირად დაიბანეთ ხელები.
- ნუ გამოიყენებთ საერთო საყოფაცხოვრებო ნივთებს, მაგალითად, ჭურჭელს, ჭიქებს, ფინჯნებს ან სამზარეულოს აქსესუარებს. სარგებლობის შემდეგ გარეცხეთ ნივთები ჭურჭლის სარეცხი მანქანით ან გულმოდგინედ წყლით და საპნით.
- არ ისარგებლოთ საერთო პირსახოცებით და თეთრეულით.
- მაღალი რისკგუფის წარმომადგენლები საკარანტინო პერიოდში შეძლებისდაგვარად უნდა განცალკევდნენ.



მითითებები იზოლაციის შესახებ (ინგლისურად)

როცა მართო ცხოვრობთ

- ოჯახის წევრებს, მეგობრებს ან ადგილზე მიტანის სერვისს დაავალეთ სურსათის, როგორც სხვა აუცილებელი პროდუქტების, მაგალითად წამლების სახლის კართან მიტანა.

თუ სხვა პირებთან ერთად ცხოვრობთ, რომლებსაც კორონავირუსი არ დაუდასტურდათ

- განცალკევდით დახურულ ოთახში და საკვები მიიღეთ იქვე.
- ერიდეთ ნებისმიერი სახის ვიზიტს და კონტაქტს და ოთახი მხოლოდ საჭიროების შემთხვევაში დატოვეთ.
- ოთახიდან გასვლის საჭიროების შემთხვევაში ატარეთ ნიღაბი⁴.
- სისტემატურად გაანიავეთ ყველა ოთახი.
- ხშირად დაიბანეთ ხელები.
- ისარგებლეთ პირადი აბაზანით. თუ ამის შესაძლებლობა არ გაქვთ, საერთო სველი წერტილები (საშხაპე, საპირფარეშო, პირსაბანი) ყოველი გამოყენების შემდეგ საყოფაცხოვრებო სადეზინფექციო საშუალებით გაწმინდეთ.
- ნუ გამოიყენებთ საერთო საყოფაცხოვრებო ნივთებს, მაგალითად, ჭურჭელს, ჭიქებს, ფინჯნებს ან

⁴ www.bag.admin.ch/masks

სამზარეულოს აქსესუარებს. სარგებლობის შემდეგ ნივთები ჭურჭლის სარეცხი მანქანით ან წყლით და საპნით გულმოდგინედ გარეცხეთ.

- არ გამოიყენოთ საერთო პირსახოცები და თეთრეული.

სახლიდან გასვლის აუცილებლობის შემთხვევაში (ექიმთან ვიზიტის დროს):

- ატარეთ ნიღაბი.
- მოერიდეთ საზოგადოებრივი ტრანსპორტით მგზავრობას. თუ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა საშუალებას იძლევა, ისარგებლეთ თქვენი მანქანით ან ველოსიპედით, იარეთ ფეხით ან გამოიძახეთ ტაქსი.

ნიღბის სწორი გამოყენება

- ნიღბის გაკეთების წინ ხელეები საპნით და წყლით ან სადეზინფექციო საშუალებით დაიბანეთ.
- ნიღაბი ფრთხილად გაიკეთეთ, რომ ცხვირსა და პირს ფარავდეს და ისე შეიკაროთ/მოირგეთ, რომ სახეს მჭიდროდ ეკვროდეს.
- ნიღაბს გაკეთების შემდეგ ხელით არ შეეხოთ. გამოყენებულ ნიღაბთან ყოველი შეხების შემდეგ, მაგალითად, ნიღბის მოხსნისას, ხელეები საპნით და წყლით დაიბანეთ ან სადეზინფექციო საშუალებით გაიწმინდეთ.
- ერთი ჰიგიენური ნიღბის გამოყენება შესაძლებელია მაქსიმუმ 4 საათით.
- გთხოვთ გაითვალისწინოთ ვებგვერდზე www.bag.admin.ch/masks არსებული დაწვრილებითი მითითებები სათაურით «Korrektter Umgang».



ნიღბები
(ინგლისურად)

გაიკონტროლეთ ჯანმრთელობა

- დააკვირდით თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობას: სისუსტე, დაღლილობა, სიცხე, სიცხის შეგრძნება, ხველება, ყელის ტკივილი და ქოშინი ან ყნოსვის და / ან გემოვნების შეგრძნებების უცარი დაკარგვა შეიძლება ახალი კორონავირუსის ინფექციის ნიშანი იყოს.

სიმპტომების გამოვლენის შემთხვევაში

- გადადით თვითიზოლაციის რეჟიმში და დაიცავით თვითიზოლაციის წესები. თქვენს ენაზე განთავსებული საინფორმაციო ბუკლეტი იხილეთ ვებგვერდზე: www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene.
- შეამოწმეთ კორონავირუსის სიმპტომები ჯანდაცვის ფედერალური უწყების BAG ვებგვერდზე (BAG-Website) და საჭიროების შემთხვევაში ჩაიტარეთ ტესტი. კორონავირუსის სიმპტომების შემოწმება შესაძლებელია ვაადტის კანტონის ვებგვერდზე <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> 8 ენაზე.
- დაუყოვნებლივ დაურეკეთ ექიმს. აცნობეთ, რომ კარანტინში ხართ და გაქვთ სიმპტომები. თუ რისკუჯგუფს განეკუთვნებით, ინფორმაცია ამის შესახებ ექიმს სატელეფონო საუბრის დროს მიაწოდეთ.



Coronaviru-
Check
(ინგლისურად)

სოციალური კონტაქტები კარანტინის პერიოდში

- კარანტინის რეჟიმში გადასვლა არ ნიშნავს ყველა სახის სოციალური კონტაქტის შეწყვეტას: შეინარჩუნეთ ურთიერთობა მეგობრებთან და ოჯახის წევრებთან ტელეფონით, სკაიპით და ა.შ. გაუზიარეთ თქვენი განცდები, წუხილი და გრძნობები.
- თუ ეს თქვენთვის საკმარისი არ არის ან ამის შესაძლებლობა არ გაქვთ: შფოთვის, შიშის ან პრობლემების შემთხვევაში დარეკეთ ნომერზე 143 („დახმარების ხელი“ («Dargebotene Hand»)). ამ ნომერზე 24 საათის განმავლობაში უფასოდ მოგემსახურებათ საკონტაქტო პირი.
- დამატებითი ინფორმაცია იხილეთ ვებგვერდზე www.dureschnufe.ch/ www.santepsi.ch/ www.salutepsi.ch



Dureschnufe
(ამოსუნჯეთ)

ხშირად დაიბანეთ ხელეები⁵

- თქვენ და თქვენ გარშემომყოფმა ადამიანებმა ხელეები ხშირად უნდა დაიბანოთ საპნით და

⁵ ვიდეო «ხელეების სწორად დაბანის» შესახებ: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

წყლით, არანაკლებ 20 წამის განმავლობაში. თუ საპონზე და წყალზე ხელი არ მიგიწვდებათ, ხელები სადეზინფექციო საშუალებით გაიწმინდეთ. ხელები სადეზინფექციო სითხის შემოვრებამდე დაიზილეთ. საპონი და წყალი განსაკუთრებით მაშინ გამოიყენეთ, თუ ხელები აშკარად დაბინძურებული გაქვთ.

- განსაკუთრებით კერძების მომზადებამდე, კვებამდე და კვების შემდეგ, საპირფარეშოთი სარგებლობის შემდეგ და როდესაც ხელები აშკარად დაბინძურებული გაქვთ.

კარანტინის წესები 12 წლამდე ასაკის ბავშვების და მათი მშობლებისთვის

- კარანტინის წესები ასევე ვრცელდება ბავშვებსა და მათ მშობლებზე.
- კარანტინის პერიოდში ბავშვს არ აქვს სხვა პირებთან კონტაქტის უფლება გარდა ოჯახის წევრებისა.
- თუ ბავშვი კარანტინშია შეძლებისდაგვარად უნდა შემცირდეს სხვა ოჯახის წევრებთან კონტაქტი. ამ წესის შესრულება დამოკიდებულია მაგ. ბავშვის ასაკზე. ბავშვის საჭიროებები უნდა იქნეს გათვალისწინებული, განსაკუთრებით თუ ის მცირეწლოვანია.
- დაშვებულია კარანტინში მყოფი ბავშვების ხანმოკლე გასეირნება სუფთა ჰაერზე სხვა პირებთან კონტაქტის გარეშე გარდა ოჯახის წევრებისა.
- თუ რომელიმე მშობელი ექვემდებარება კარანტინში გადასვლას და ბავშვი არა, ბავშვს მეორე მშობელი უფლის, როგორც მზრუნველი.
- თუ ორივე მშობელი ექვემდებარება კარანტინში გადასვლას და ბავშვი არა, ამ შემთხვევაში გასათვალისწინებელია ბავშვის ასაკი და ის ფაქტორი, თუ რამდენად შესრულებადია უსაფრთხოების წესების დაცვა. თუ შეუძლებელია ბავშვზე მზრუნველობის ორგანიზება და ბავშვი დამოუკიდებლად ვერ შეძლებს ყოველდღიურად ზემოთ აღწერილი უსაფრთხოების წესების დაცვას ის მშობლებთან ერთად უნდა გადავიდეს კარანტინში.

კარანტინის შემდეგ

- კვლავაც დაცავით ჰიგიენის და ქცევის წესები: <https://foph-coronavirus.ch/>.
- განაგრძეთ თქვენი ჯანმრთელობის კონტროლი. საწყისი სიმპტომები შეიძლება მოგვიანებით გამოვლინდეს.



Kampagne
(ინგლისურად)

კორონავირუსის წინააღმდეგ გატარებული ღონისძიებებით გამოწვეული შემოსავლების ანაზღაურება

- ამ საკითხთან დაკავშირებული ინფორმაცია იხილეთ სოციალური დაზღვევის ფედერალური უწყების (BSV [Webseite](http://www.bsv.admin.ch)) ვებგვერდზე (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme).



BSV