



კოვიდ - 19: იზოლაციის ინსტრუქციები

ძალაში შესვლის თარიღი 12.05-26.06.2021

წინამდებარე ინსტრუქციით განმარტებულია როგორ მოიქცეთ...

... დაავადების მწვავედ გამოხატული სიმპტომების ახალი კორონავირუსით გამოწვეულ შესაძლო შემთხვევებში

და/ან

... თუ ტესტით კორონავირუსი დაგიდასტურდათ.

სასუნთქი სისტემის ინფექციური დაავადების მწვავე სიმპტომების¹ ან/და გემოვნების და ყნოსვის შეგრძნებების უეცარი დაკარგვის შემთხვევებში, ვალდებული ხართ, დაუყოვნებლივ გადახვიდეთ სახლის პირობებში იზოლაციის რეჟიმში დაავადების გავრცელების თავიდან აცილების მიზნით და მაშინვე ჩაიტაროთ კორონავირუსზე ტესტი.

თუ არ გაქვთ სიმპტომები, მაგრამ ტესტით კორონავირუსი დაგიდასტურდათ, ინფიცირების შესაძლო წყაროს წარმოადგენთ სხვებისთვის და დაუყოვნებლივ უნდა გადახვიდეთ იზოლაციაში.

ინსტრუქციაში აღწერილია უსაფრთხოების წესები, რომელიც უნდა დაიცვათ კორონავირუსის გავრცელების თავიდან ასაცილებლად. ყველა მნიშვნელოვანი ინფორმაცია ახალი კორონავირუსის შესახებ იხილეთ ვებგვერდზე: <http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus>. ასევე, შეგიძლიათ იხილოთ [გ ა ნ მ ა რ ტ ე ბ ი თ ი ვ ი დ ე უ](http://www.bag-coronavirus.ch) იზოლაციის შესახებ ვებგვერდზე www.bag-coronavirus.ch



ახალი კორონავირუსი (ინგლისურად)

ტესტის დადებითი პასუხის შემთხვევაში დაგიკავშირდებიან კანტონის შესაბამისი სამსახურიდან და მოგაწვდიან დამატებით ინფორმაციას და ინსტრუქციებს.

გაითვალისწინეთ: შესაძლოა კანტონის სამსახურიდან ვერ დაგიკავშირდნენ მოკლე დროში. ამ შემთხვევაში თავად მიაწოდეთ ინფორმაცია თქვენი ავადმყოფობის შესახებ თქვენთან ახლო კონტაქტში მყოფ პირებს. ამასთან დაკავშირებული ინფორმაცია იხილეთ ქვემოთ მოცემულ თავში «როგორ მოიქცნენ თქვენთან კონტაქტის მქონე პირები და თქვენი ოჯახის წევრები?».

იზოლაციის ხანგრძლივობა

იზოლაციის ხანგრძლივობა ტესტის შედეგზეა დამოკიდებული:

- თუ ტესტი ჩაიტარეთ და შედეგი დადებითია: როგორც წესი სახლში იზოლაცია დასრულებულად ითვლება თუ 48 საათი უსიმპტომო ხართ და სიმპტომების გამოვლენიდან გასულია 10 დღე.
- თუ ტესტი ჩაიტარეთ და შედეგი უარყოფითია: დაასრულეთ იზოლაცია თუ 24 საათის შემდეგ უსიმპტომო ხართ.
- თუ ტესტი არ ჩაიტარებიათ: დაასრულეთ იზოლაცია უსიმპტომო 48 საათის შემდეგ, თუ სიმპტომების გამოვლენიდან გასულია 10 დღე.
- თუ უსიმპტომო ხართ ტესტის ჩატარებისას: დაასრულეთ იზოლაცია ტესტის ჩატარებიდან 10 დღის შემდეგ.

10 დღიანი ვადის გასვლის შემდეგ თქვენ შეგიძლიათ იზოლაციის დასრულება იმ შემთხვევაში, თუ აღგენიშნებათ მხოლოდ შემდეგი სიმპტომები-მსუბუქი ხველა და ყნოსვის და გემოვნების დაკარგვა. ყნოსვისა და გემოვნების ფუნქციის აღდგენას შესაძლოა დიდი დრო დასჭირდეს.

გაკონტროლეთ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა

- დაურეკეთ ექიმს, თუ შიშობთ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გამო ან გაქვთ დაავადების შემდეგი ნიშნები:

¹ მაგალითად, ხველება, ყელის ტკივილი, ქოშინი, სიცხე, სიცხის შეგრძნება, კუნთების ტკივილი

- რამდენიმე დღის განმავლობაში სიცხე
- რამდენიმე დღის განმავლობაში დაღლილობა და სისუსტე
- ქოშინი
- სიმძიმის შეგრძნება ან ტკივილი გულმკერდის არეში
- შფოთვა
- ტუჩების ან სახის სილურჯე

თუ მართო ცხოვრობთ

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

თუ სხვებთან ერთად ცხოვრობთ

- განცალკევდით დახურულ ოთახში და საკვები მიიღეთ იქვე. ხშირად გაანიავეთ ოთახი.
- ერიდეთ ნებისმიერი სახის ვიზიტს და კონტაქტს და ოთახი მხოლოდ საჭიროების შემთხვევაში დატოვეთ.
- ატარეთ ჰიგიენური ნიღაბი და დაიცავით მინიმუმ 1,5 მეტრი დისტანცია სახლში სხვებთან კონტაქტისას როცა ტოვებთ თქვენს ოთახს.
- ერიდეთ შინაურ ცხოველებთან ნებისმიერი სახის კონტაქტს.
- 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, როგორც, მაგალითად ჭურჭელს, ჭიქებს, ფინჯნებს ან სამზარეულოს აქსესუარებს. სარგებლობის შემდეგ ნივთები ჭურჭლის სარეცხი მანქანით ან გულმოდგინედ წყლით და საპნით გარეცხეთ.
- არ გამოიყენოთ საერთო ხელსახოცები და თეთრეული.
- ოჯახის წევრებს, მეგობრებს ან ადგილზე მიტანის სერვისს დაავალეთ სურსათის, და სხვა აუცილებელი პროდუქტების, მაგალითად, წამლების სახლის კართან მიტანა.

ხშირად დაიბანეთ ხელები²

- თქვენ და თქვენს გარშემო მყოფებმა ხელები ხშირად უნდა დაიბანოთ საპნით და წყლით, არანაკლებ 20 წამის განმავლობაში. თუ საპონზე და წყალზე ხელი არ მიგიწვდებათ, ხელები სადეზინფექციო საშუალებით გაიწმინდეთ. ხელები სადეზინფექციო სითხით შეშრობამდე დაიზილეთ. საპონი და წყალი განსაკუთრებით მაშინ გამოიყენეთ თუ ხელები აშკარად დაბინძურებული გაქვთ.
- ხელები უნდა დაიბანოთ განსაკუთრებით კერძების მომზადებამდე, ჭამამდე და ჭამის შემდეგ, საპირფარეშოთი სარგებლობის შემდეგ და როდესაც ხელები აშკარად დაბინძურებული გაქვთ.

დაიფარეთ პირი, თუ გახველებთ ან გაცემინებთ

- ხველებისას ან ცემინებისას ცხვირზე და პირზე ერთჯერადი ცხვირსახოცი აიფარეთ.
- ცხვირზე და პირზე აფარებული საშუალებები უნდა გადაადგოთ ან გარეცხოთ.
- გამოყენებული ერთჯერადი ცხვირსახოცები თქვენს ოთახში საამისოდ განკუთვნილ პოლიეთილენის პარკიან სანაგვე ყუთში ჩააგდეთ.

სახლიდან გასვლის აუცილებლობის შემთხვევაში (ტესტის ჩატარების ან ექიმთან ვიზიტის მიზნით):

- ატარეთ ჰიგიენური ნიღაბი ([ჰიგიენის ნიღაბი](#)). თუ სასუნთქი გზების მწვავე ანთება გაქვთ არ ატაროთ ნაჭრის ნიღაბი.
- დაიბანეთ ხელები ან ჩაიტარეთ ხელების დეზინფექცია სახლიდან გასვლამდე.
- მოერიდეთ საჯარო ტრანსპორტით მგზავრობას. თუ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა საშუალებას იძლევა, ისარგებლეთ თქვენი მანქანით ან ველოსიპედით, იარეთ ფეხით ან გამოიძახეთ ტაქსი.

² ვიდეო ხელების სწორად დაბანის შესახებ: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

ჰიგიენური ნიღბის სწორი გამოყენება

- ნიღბის გაკეთების წინ ხელები საპნით და წყლით ან სადეზინფექციო საშუალებით დაიბანეთ.
- ჰიგიენური ნიღბი ფრთხილად გაიკეთეთ, რომ ცხვირსა და პირს ფარავდეს და სახეზე მჭიდროდ მორგებულად შეიკარით.
- ნიღბს გაკეთების შემდეგ ხელით არ შეეხეთ. გამოყენებულ ჰიგიენურ ნიღბთან ყოველი შეხების შემდეგ, მაგალითად, ნიღბის მოხსნისას, ხელები საპნით და წყლით დაიბანეთ ან სადეზინფექციო საშუალებით გაიწმინდეთ.
- ერთი ჰიგიენური ნიღბის გამოყენება შესაძლებელია მაქსიმუმ 4 საათის განმავლობაში.
- გთხოვთ გაითვალისწინოთ ვებგვერდზე www.bag.admin.ch/masks არსებული დაწვრილებითი მითითებები სათაურით «Korrektter Umgang».



ნიღბები
(ინგლისურად)

დაიცავით უსაფრთხოების ყველა სავალდებულო ზომა

- სხეულიდან გამოყოფილი ბიოლოგიური სითხეებით (განავალი, სისხლი, ლორწო) დაბინძურებული ნარჩენები თქვენს ოთახში საამისოდ განკუთვნილ პოლიეთილენის პარკიან სანაგვე ყუთში. დასაშვებია მისი უტილიზაცია (და არა შენახვა) დანარჩენ ნაგავთან ერთად.
- სახლში არსებული შეხებადი ზედაპირები, როგორცაა ტუმბო, საწოლის ჩარჩოები და საძინებელი ოთახის სხვა ავეჯი ყოველდღე გაწმინდეთ და ჩაუტარეთ დეზინფექცია საყოფაცხოვრებო დანიშნულების სადეზინფექციო საშუალებით.

ბავშვების და მათი მშობლების იზოლაცია

- იზოლაციის წესები ასევე ვრცელდება ბავშვებსა და მათ მშობლებზე.
- იზოლაციის პერიოდში ბავშვს არ აქვს სხვა პირებთან კონტაქტის უფლება გარდა ოჯახის წევრებისა.
- თუ ბავშვი იზოლაციაში იმყოფება შეძლებისდაგვარად უნდა შემცირდეს სხვა ოჯახის წევრებთან კონტაქტი. ამ წესის შესრულება დამოკიდებულია მაგ. ბავშვის ასაკზე. ბავშვის საჭიროებები უნდა იქნეს გათვალისწინებული, განსაკუთრებით თუ ის მცირეწლოვანია.
- თუ რომელიმე მშობლის იზოლაცია სავალდებულოა და ბავშვის არა, ბავშვს მეორე მშობელი უვლის, როგორც მზრუნველი. თუ ორივე მშობლის იზოლაცია სავალდებულოა და ბავშვის 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 იზოლაციაში.

სოციალური კონტაქტები იზოლაციის პერიოდში

- იზოლაციაში 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.santepsy.ch/ / [www.salutepsi.ch.](http://www.salutepsi.ch/)



Dureschnufe
(ინგლისურად)



იზოლაციის დასრულების შემდეგ

- შეასრულეთ «ასე დავიცავთ თავს» კამპანიის ფარგლებში არსებული ჰიგიენის და ქცევის წესები: » www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others

ჰიგიენის და ქცევის
წესები
(ინგლისურად)

როგორ მოიქცნენ თქვენთან კონტაქტის მქონე პირები და თქვენი ოჯახის წევრები?

- თქვენი ოჯახის წევრები და თქვენთან კონტაქტის მქონე პირები ვალდებული არიან ყურადღებით მოეკიდონ საკუთარი ჯანმრთელობის მდგომარეობას და შეასრულონ «ასე დავიცავთ თავს» კამპანიის ფარგლებში არსებული ჰიგიენის და ქცევის წესები (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns), სანამ თქვენი ტესტის შედეგები არ იქნება ცნობილი. სიმპტომების გამოვლენის შემთხვევაში უნდა გადავიდნენ იზოლაციის რეჟიმში, გადაამოწმონ ის ჯანდაცვის ფედერალური უწყების (BAG) ვებგვერდზე [Coronavirus-Check](https://www.bag.admin.ch/coronavirus-check) და საჭიროების შემთხვევაში ჩაიტარონ ტესტი. შემდეგ უნდა დაიცვან იზოლაციის იგივე რეკომენდაციები, რომელიც ამ ინსტრუქციაში არის მოცემული.
- თუ ტესტი დადებითია, კანტონის შესაბამისი სამსახური თქვენთან ერთად დაადგენს თქვენს ახლო საკონტაქტო პირებს. ისინი ვალდებული იქნებიან გადავიდნენ კარანტინში. თუ კანტონის სამსახური ვერ დაგიკავშირდებათ უმოკლეს დროში: თავად მიაწოდეთ ინფორმაცია თქვენთან კონტაქტში მყოფ პირებს თქვენი ავადმყოფობის შესახებ.
- პირები, ვისთანაც თქვენ ახლო კონტაქტი გქონდათ, უნდა გადავიდნენ კარანტინის რეჟიმზე. გარკვეულ სიტუაციებში, მაგ. თუ სრულად ხართ აცრილი რიბონუკლეინის მჟავის (რნმ) ვაქცინით, ან თუ გქონდათ კოვიდ-19 ინფექცია ბოლო ექვსი თვის განმავლობაში (ლაბორატორიულად დადასტურებული ინფექცია), კანტონის ხელისუფლებამ შეიძლება უარი თქვას კარანტინის რეჟიმის დაწესებაზე. ჰიგიენისა და ქცევის წესების დაცვა კი აუცილებლად უნდა გააგრძელოთ.



Coronavirus-Check
(ინგლისურად)

ვის უნდა მიაწოდოთ ინფორმაცია?

- ყველა პირს ვისთანაც გქონდათ კონტაქტი სიმპტომების გამოვლენამდე ორი დღით ადრე: ეს არიან ის პირები, ვისაც თქვენთან კონტაქტი ჰქონდა 1,5 მეტრზე ნაკლებ დისტანციაზე მინიმუმ 15 წუთი ნიღბის გარეშე, როცა თქვენ სიმპტომები შეგენიშნებოდათ ან ბოლო 48 საათის განმავლობაში სიმპტომების გამოვლენამდე. ამ პირებმა უნდა დაიცვან [მითითებები კარანტინისთვის](https://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- თქვენ და თქვენთან კონტაქტში მყოფი პირები დამატებით ინფორმაციას იხილავთ ვებგვერდზე www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene სათაურით «[Vorgehen bei Kontakt mit einer infizierten Person](https://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)».
- თუ თქვენთან კონტაქტში მყოფ პირებს კარანტინში გადასვლის ვალდებულება წარმოეშობათ თქვენთან ახლო კონტაქტის გამო, ამ შემთხვევაში შეგიძლიათ მოითხოვოთ კომპენსაცია. ამასთან დაკავშირებული ინფორმაცია იხილეთ [სოციალური დაზღვევის ფედერალური უწყების \(BSV\) ვებგვერდზე](https://www.bsv.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).



მითითებები
კარანტინისთვის
(ინგლისურად)



BSV