



## კოვიდ - 19: იზოლაციის ინსტრუქციები

**როგორ უნდა მოიქცეთ დაავადების მწვავედ გამოხატული სიმპტომების ახალი კორონავირუსით გამოწვეულ შესაძლო შემთხვევებში**

**ძალაშია 25.06.2020 წლიდან**

თუ გაქვთ სასუნთქი სისტემის დაავადება მწვავე სიმპტომებით<sup>1</sup> ან/და უცერად დაკარგეთ გემოვნების და ყნოსვის შეგრძნებები, რაც შეიძლება ახალი კორონავირუსით იყოს გამოწვეული (სარს-კოვ-2), ვალდებული ხართ, დაუყოვნებლივ გადახვიდეთ სახლის პირობებში იზოლაციის რეჟიმში დაავადების გავრცელების თავიდან აცილების მიზნით და ჩაიტაროთ კორონავირუსზე ტესტი.

იზოლაციის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია ტესტის შედეგზე (იხილეთ «სახლის პირობებში იზოლაციის დასრულება»). ტესტის დადებითი შედეგის შემთხვევაში კანტონის შესაბამისი სამსახური დაგიკავშირდებათ და მოგაწვდით დამატებით ინფორმაციას და ინსტრუქციებს. ინსტრუქციებში აღწერილია უსაფრთხოების წესები, რომელიც უნდა დაიცვათ კორონავირუსის გავრცელების თავიდან ასაცილებლად. ყველა მნიშვნელოვანი ინფორმაცია ახალი კორონავირუსის შესახებ იხილეთ ვებგვერდზე: [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (გერმანულ, ფრანგულ, იტალიურ და ინგლისურ ენებზე)

გარდა ამისა, განმარტებითი ვიდეო იზოლაციის შესახებ <https://youtu.be/v-8oKw8sEo0> მეტი ინფორმაციით იხილოთ ვებგვერდზე [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

თქვენს ენაზე განთავსებული საინფორმაციო ბუკლეტი იხილეთ ვებგვერდზე [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads).

### გაკონტროლეთ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა

- დაურეკეთ ექიმს, თუ შიშობთ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გამო ან გაქვთ დაავადების შემდეგი ნიშნები:
  - რამდენიმე დღის განმავლობაში სიცხე
  - რამდენიმე დღის განმავლობაში დაღლილობა და სისუსტე
  - ქოშინი
  - სიმძიმის შეგრძნება ან ტკივილი გულმკერდის არეში
  - შფოთვა
  - ტუჩების ან სახის სილურჯე

### თუ მართლაც ცხოვრობთ

- ოჯახის წევრებს, მეგობრებს ან ადგილზე მიტანის სერვისის 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.
- დაიცავით სხვებთან დისტანცია (არანაკლებ 1,5 მეტრი).
- ერიდეთ შინაურ ცხოველებთან ნებისმიერი სახის კონტაქტს.

<sup>1</sup> მაგალითად, ხველება, ყელის ტკივილი, ქოშინი, სიცხე, სიცხის შეგრძნება, კუნთების ტკივილი

- 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. თქვენ და თქვენთან ერთად მობინადრე პირებმა ტანსაცმელი, თეთრეული და აბაზანის პირსახოცები სარეცხი მანქანით ხშირად გარეცხეთ.
- ოჯახის წევრებს, მეგობრებს ან ადგილზე მიტანის სერვისს დაავალეთ სურსათის, და სხვა აუცილებელი პროდუქტების, მაგალითად, წამლების სახლის კართან მიტანა.

### დაიბანეთ ხელები<sup>2</sup>

- 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 შემორობამდე 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 დროს):

- **ატარეთ ჰიგიენური ნიღაბი.** თუ ნიღაბი არ გაქვთ, სხვა ადამიანებისგან არანაკლებ 1,5 მეტრიანი დისტანცია დაიცავით.
- **მოერიდეთ საჯარო ტრანსპორტით მგზავრობას.** თუ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა საშუალებას იძლევა, ისარგებლეთ თქვენი მანქანით ან ველოსიპედით, იარეთ ფეხით ან გამოიძახეთ ტაქსი.

### ჰიგიენური ნიღაბის სწორი გამოყენება<sup>3</sup>

- ნიღაბის გაკეთების წინ ხელები საპნით და წყლით ან სადეზინფექციო საშუალებით დაიბანეთ.
- ჰიგიენური ნიღაბი ფრთხილად გაიკეთეთ, რომ ცხვირსა და პირს ფარავდეს და სახეზე მჭიდროდ მორგებულად შეიკარით.
- ნიღაბის გაკეთების შემდეგ ხელით არ შეეხოთ. გამოყენებულ ჰიგიენურ ნიღაბთან ყოველი შეხების შემდეგ, მაგალითად, ნიღაბის მოხსნისას, ხელები საპნით და წყლით დაიბანეთ ან სადეზინფექციო საშუალებით გაიწმინდეთ.
- ერთი ჰიგიენური ნიღაბის გამოყენება შესაძლებელია მაქსიმუმ 4 საათის განმავლობაში.
- ერთჯერადი ჰიგიენური ნიღაბების მრავალჯერადი ხმარება დაშვებული არ არის.
- ერთჯერადი ჰიგიენური ნიღაბი მოხმარების შემდეგ დაუყოვნებლივ უნდა გადაადგოთ.

### დაიცავით უსაფრთხოების ყველა სავალდებულო ზომა

- სხეულიდან გამოყოფილი ბიოლოგიური სითხეებით (განავალი, სისხლი, ლორწო) დაბინძურებული ნარჩენები თქვენს ოთახში საამისოდ განკუთვნილ პოლიეთილენის პარკიან სანაგვე ყუთში ჩააგდეთ ნაგვის გადაყრამდე.
- სახლში არსებული შეხებადი ზედაპირები, როგორცაა ტუმბო, საწოლის ჩარჩოები და საძინებელი ოთახის სხვა ავეჯი ყოველდღე გაწმინდეთ და ჩაუტარეთ დეზინფექცია

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

<sup>3</sup> ვიდეო «ჰიგიენური ნიღაბის სწორი გამოყენება»: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

საყოფაცხოვრებო დანიშნულების სადღეინფექციო საშუალებით.

- აბაზანისა და საპირფარეშოს ზედაპირები სარგებლობის შემდეგ დაუყოვნებლივ გაწმინდეთ საყოფაცხოვრებო დანიშნულების სადღეინფექციო საშუალებით.

### რჩევა მშობლებს

- თუ თქვენი შვილი ავად არის ან იზოლაციაში იმყოფება, სჯობს, თქვენი წრიდან ერთი ადამიანი მზრუნველად აირჩოთ, რომელიც ბავშვს მოუვლის. ბავშვის ასაკის გათვალისწინებით, მის ერთ სივრცეში იზოლირებისა და ნიღბის ტარების ზომები ინდივიდუალურად უნდა შეირჩეს.

### 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, შიმის 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](http://www.dureschnufe.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)

### სახლის პირობებში იზოლაციის დასრულება

- თუ ტესტი ჩაიტარეთ და შედეგი დადებითია, კანტონის შესაბამისი სამსახური დაგიკავშირდებათ და მოგაწვდით დამატებით ინფორმაციას. როგორც წესი, იზოლაცია დასრულებულად ითვლება სიმპტომების გაქრობიდან 48 საათის და მათი გამოვლენიდან არანაკლებ 10 დღის გასვლის შემდეგ.
  - თუ ტესტი ჩაიტარეთ და შედეგი უარყოფითია, დაასრულეთ იზოლაცია სიმპტომების გაქრობიდან 24 საათის გასვლის შემდეგ.
  - თუ **ტესტი არ ჩაიტარეთ**, დაასრულეთ იზოლაცია სიმპტომების გაქრობიდან 48 საათის და მათი გამოვლენიდან არანაკლებ 10 დღის გასვლის შემდეგ.
- ყნოსვისა და გემოვნების შეგრძნების უეცარი დაკარგვის შემთხვევაში: მათი აღდგენის პერიოდი შეიძლება გახანგრძლივდეს. ამიტომ, თუ იზოლაციის პერიოდის გასვლის შემდეგ ყნოსვის ან/და გემოვნების დაქვეითება ერთადერთი სიმპტომია შესაძლებელია იზოლაციის რეჟიმის დასრულება.

### იზოლაციის დასრულების შემდეგ

- შეასრულეთ «ასე დავიცავთ თავს» კამპანიის ფარგლებში არსებული ჰიგიენის და ქცევის წესები: [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)

### 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](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)), სანამ ტესტის შედეგები არ იქნება ცნობილი. სიმპტომების გამოვლენის შემთხვევაში უნდა გადავიდნენ იზოლაციის რეჟიმში, გადაამოწმონ ის ჯანდაცვის ფედერალური უწყების (BAG) ვებგვერდზე [Coronavirus-Check](http://Coronavirus-Check) და საჭიროების შემთხვევაში ჩაიტარონ ტესტი. შემდეგ უნდა დაიცვან იზოლაციის იგივე რეკომენდაციები, რომელიც ამ ინსტრუქციაში არის მოცემული. კორონავირუსის სიმპტომების შემოწმება შესაძლებელია ვაადტის კანტონის ვებგვერდზე <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> 8 ენაზე.
- თუ ტესტი დადებითია, კანტონის შესაბამისი სამსახური თქვენთან ერთად დაადგენს თქვენს ახლო საკონტაქტო პირებს. ისინი ვალდებული იქნებიან საკარანტინო რეჟიმში გადასვლაზე. ეს შეეხება იმ პირებს, რომლებიც თქვენთან იმყოფებოდა კონტაქტში უსაფრთხოების წესების დაცვის გარეშე მინიმუმ 15 წუთი 1,5 მეტრზე ნაკლებ მანძილზე გამოვლენილი სიმპტომების დროს, ან მის გამოვლენამდე 48 საათით ადრე. ეს პირები მიიღებენ ინსტრუქციებს კარანტინისთვის.