



## COVID-19: инструкция по изоляции

### Что делать, если вы страдаете от острого заболевания, возможно вызванного новым коронавирусом

Действует с 25.06.2020.

У вас имеются симптомы острого инфекционного заболевания дыхательных путей<sup>1</sup> и/или наблюдается внезапная потеря обоняния и/или вкусовых ощущений, которые, возможно, вызваны новым коронавирусом (SARS-CoV-2). Вы должны незамедлительно самоизолироваться дома, чтобы не заразить других людей, а также пройти тестирование.

Продолжительность пребывания в изоляции зависит от результатов тестирования (см. раздел «Окончание изоляции дома»). Кроме того, в случае положительного результата теста с вами свяжется представитель соответствующей кантональной службы, от которого вы сможете получить дополнительную информацию и рекомендации.

Вам разъяснят, какие меры предосторожности вы обязаны принять, чтобы избежать распространения вируса. Всю необходимую информацию о новом коронавирусе вы найдете на сайте [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (на немецком, французском, итальянском и английском языках).

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

Памятку на вашем языке вы найдете на сайте [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads).

### 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.
- Не подходите к другим людям ближе, чем на 1,5 метра.
- Избегайте любых контактов с домашними животными.

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

- 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. Регулярно стирайте свою одежду, постельное белье и банные полотенца в стиральной машине. То же должны делать все другие члены семьи.
- Попросите родственников, друзей или сотрудников службы доставки приносить вам продукты и другие необходимые вещи (например, лекарства) и оставлять их перед дверью.

### **Как мыть 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.
- 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 защитную маску.** Если ее нет в наличии, соблюдайте минимальную дистанцию 1,5 метра до других людей.
- **Избегайте передвижения в общественном транспорте.** Если вам позволяет самочувствие, воспользуйтесь личным автомобилем или велосипедом, идите пешком или вызовите такси.

### **Правильное использование защитной маски<sup>3</sup>**

- 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 прилежала 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.
- Одноразовые медицинские маски нельзя использовать второй раз.
- Выбросьте одноразовую медицинскую маску сразу после того, как вы ее сняли.

### **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.

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

<sup>3</sup> Видео «Как правильно носить защитную маску»: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

- После каждого использования мойте поверхности в туалете и ванной комнате обычным бытовым дезинфицирующим средством.

### **Советы для родителей**

- Если ваш ребенок заболел и подлежит изоляции, рекомендуется, чтобы за ним ухаживал один из родителей. Меры по изоляции ребенка в одном помещении и ношению маски регулируются индивидуально в зависимости от возраста ребенка.

### **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)

### **Окончание изоляции дома**

- Вы прошли тестирование, и результат оказался положительным: с вами свяжется представитель соответствующей кантональной службы, от которого вы сможете получить дополнительную информацию. 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.  
Возникшая потеря обоняния и/или вкусовых ощущений может продолжаться длительное время, пока не восстановятся обонятельные и вкусовые нервы. Поэтому самоизоляцию можно прекратить, если потеря обоняния и/или вкусовых ощущений сохранилась в качестве единственного симптома после окончания срока обязательной изоляции.

### **После окончания изоляции**

- Продолжайте соблюдать правила поведения и профилактики, представленные в буклете «Как защитить себя» [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)

### **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 теста. При возникновении симптомов следует уйти на самоизоляцию, а также пройти [проверку на коронавирус](https://coronavirus.unisante.ch/evaluation) на сайте Федерального управления по вопросам здравоохранения и, при необходимости, сдать анализы. Следуйте тем же рекомендациям по самоизоляции, которые приведены в тексте указаний. На сайте кантона Во <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> приводится опросник на тему коронавируса еще на 8 языках.
- 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. 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 получают указания по соблюдению карантина.