



Covid-19. Указания по самоизоляции

Действуют с 26.06.2021

Настоящие указания разъясняют порядок действий в случае,

- если вы страдаете от острого заболевания, возможно вызванного коронавирусом, **И/ИЛИ**
- **имеете положительный результат теста на коронавирус.**

При возникновении симптомов острого респираторного заболевания¹ и/или внезапной потери обоняния и/или вкусовых ощущений вы должны **незамедлительно самоизолироваться дома**, чтобы не заразить других людей, а также пройти тестирование.

Даже если вы не наблюдаете никаких симптомов, но имеете положительный результат теста на коронавирус, вы можете заразить других людей, а потому обязаны незамедлительно отправиться на самоизоляцию.

Данные указания разъяснят, какие меры предосторожности вы обязаны принять, чтобы избежать распространения вируса. Всю необходимую информацию о коронавирусе вы найдете на сайте www.bag.admin.ch/coronavirus-de. Также можно посмотреть [разъясняющий видеоролик](#) на тему изоляции, который размещен на сайте www.bag-coronavirus.ch.



Коронавирус

В случае положительного результата теста с вами свяжется представитель соответствующей кантональной службы, от которого вы сможете получить дополнительную информацию и рекомендации.

Помните! Существует вероятность, что кантональная служба свяжется с вами не сразу. В этом случае проинформируйте свои ближайшие контакты о заболевании самостоятельно. Информацию по этой теме вы найдете в нижеприведенном разделе «**Что делать вашим контактам и вашей семье?**».

Продолжительность самоизоляции

Продолжительность пребывания в изоляции 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.
- На момент тестирования у вас отсутствовали какие-либо симптомы: прекратите самоизолироваться через 10 дней после теста.

Вы можете прекратить самоизоляцию, даже если спустя 10 дней у вас сохранились отдельные симптомы болезни, а именно легкий кашель или потеря обоняния и вкусовых ощущений. Это нарушение может продолжаться длительное время, пока не восстановятся обонятельные и вкусовые нервы.

¹ Например, это могут быть кашель, боль в горле, одышка, сопровождаемая или не сопровождаемая повышением температуры, озноб, боли в мышцах.

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.
- Если вам необходимо покинуть свою комнату, надевайте [защитную маску](#) и не подходите к другим людям ближе чем на 1,5 метра.
- 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 руки²

- 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 вы наблюдаете у себя симптомы острого респираторного заболевания, не носите тканевые маски.
- **Мойте руки** или проводите их дезинфекцию, перед тем как покинуть жилище.
- **Избегайте передвижения в общественном транспорте.** Если вам позволяет самочувствие, воспользуйтесь личным автомобилем или велосипедом, идите пешком или вызовите такси.

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

Правильное использование защитной маски

- Перед тем как надевать маску, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте дезинфицирующим средством.
- Осторожно наденьте маску, 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 допускается носить максимум четыре часа.



Соблюдайте подробные инструкции на странице www.bag.admin.ch/masken в разделе [Правильное обращение](#).

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. Только после этого его можно утилизировать 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 детей и их родителей

- В целом правила изоляции распространяются также на детей и родителей.
- Во время изоляции у ребенка не должно быть никаких контактов с другими людьми, помимо семейного круга.
- Если в изоляции находится только ребенок, контакты с другими членами домохозяйства должны быть сведены к минимуму. Реализуемость данного требования на практике зависит от многих факторов, например от возраста. Важно учитывать потребности ребенка, особенно когда речь идет о маленьких детях.
- Если один из родителей находится в изоляции, а ребенок — нет, позаботиться о ребенке в этот период должен другой родитель, он же должен быть контактным лицом.
- Если оба родителя находятся в изоляции, 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 санитарно-гигиенических мер, следует учесть возможность помещения ребенка в изоляцию.

Социальные контакты во время изоляции

- Даже если вы должны самоизолироваться, это 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 сайте www.dureschnufe.ch



Dureschnufe

После окончания изоляции

- Продолжайте соблюдать правила поведения и профилактики, представленные в буклете «Как защитить себя»: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- **Обдумайте возможность вакцинации от Covid-19.** Однократная доза вакцины, как правило, рекомендуется людям, переболевшим SARS-CoV-2, в течение шести месяцев после подтверждения выздоровления (в течение трех



Как
защитить
себя

месяцев для людей, находящихся в группе риска³). Всю необходимую информацию можно получить на веб-сайте www.bag.admin.ch/impfen-covid19 и в ваших кантональных службах.

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), пока не готов результат теста. При возникновении симптомов следует уйти на самоизоляцию, а также пройти тестирование. Следуйте тем же рекомендациям по самоизоляции, которые приведены в тексте данных 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. Если кантональный орган свяжется с вами не сразу: проинформируйте свои ближайшие контакты о заболевании самостоятельно.
- Лица, находившиеся с вами в близком контакте, должны отправиться на карантин. Если вы прошли полную вакцинацию или в течение последних шести месяцев переболели Covid-19 (лабораторное подтверждение инфицирования), вы освобождаетесь от необходимости соблюдать карантин. Однако вы по-прежнему должны соблюдать правила поведения и профилактики⁴.

Кого вы должны проинформировать?

- Всех лиц, с которыми вы находились в тесном контакте за два дня до появления симптомов: такими контактами являются люди, которые общались с вами на расстоянии менее 1,5 метра не менее 15 минут без СИЗ в то время, когда вы стали заразными или за 48 часов до появления симптомов болезни. Эти люди обязаны соблюдать [инструкцию по карантину](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- В разделе «[У меня был контакт с человеком, у которого тест дал положительный результат. Что мне делать?](#)», а также на странице www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene, вы и ваши контакты найдете исчерпывающую информацию по теме.
- Если ваши контактные лица должны отправиться на карантин из-за близкого общения с вами, у таких лиц есть право на компенсацию потери дохода. Соответствующую информацию по этой теме вы найдете на [веб-сайте Федерального управления по социальному страхованию \(BSV\)](#).



Инструкция по карантину



BSV

³ Кто входит в группу риска? См. www.bag.admin.ch/coronavirus-de > [Заболевание, симптомы, лечение](#) > [Лица, входящие в группу риска](#)

⁴ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns