



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.

ძალაშია 03.08.2020 წლიდან

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 (ჰიგიენური ნიღაბი ან ფიზიკური ბარიერი პლექსიგლასის ტიხრის სახით) დაცვის გარეშე. თუ ეს ადამიანი კონტაქტის დროს გადამდები¹ იყო, თქვენ ვალდებული ხართ სახლში კარანტინის 10 დღიან რეჟიმზე გადახვიდეთ. კანტონის შესაბამისი სამსახური დაგიკავშირდებათ და მოგაწვდით დამატებით ინფორმაციას და ინსტრუქციებს.

მიემზავრებით შვეიცარიაში და უკანასკნელი 14 დღე ინფიცირების მაღალი რისკის ქვეშ მყოფ ქვეყნაში 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). იხელმძღვანელებთ ამ სამსახურის რეკომენდაციებით.

კარანტინში ყოფნით არამარტო თქვენთან ერთად მოზინადრის, არამედ, ზოგადად, მოსახლეობის დაინფიცირებას შეუშლით ხელს. ამ დროის განმავლობაში, შესაძლებელია, რომ პირადად თქვენც გახდეთ ვირუსის გადამცემი. კარანტინში ყოფნით მნიშვნელოვან წვლილს შეიტანთ რისკგუფში მყოფი ადამიანების² დაცვაში და ვირუსის გავრცელების ტემპის შენელებაში.

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.](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)

სოციალური და პროფესიული დისტანცირება

- დარჩით სახლში ან შესაფერის თავშესაფარში 10 დღის განმავლობაში (ინფიცირებულ პირთან კონტაქტის ბოლო დღიდან ან ქვეყანაში თქვენი შემოსვლის თარიღიდან).
- ერიდეთ ნებისმიერი სახის კონტაქტს სხვა ადამიანებთან, გარდა იმ პირებთან, რომლებიც ასევე კარანტინში იმყოფებიან და თქვენთან ერთად ცხოვრობენ.
- შეასრულეთ «ასე დავიცავთ თავს» კამპანიის ფარგლებში არსებული ჰიგიენის წესები და ქვეყის წესები: <http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>.
- უარყოფითი პჯრ(PCR) ტესტის შედეგი არ ამცირებს კარანტინის (10 დღე) ხანგრძლივობას.

¹ ადამიანი გადამდებია სიმპტომების გამოვლენის შემდეგ და სიმპტომების გამოვლენამდე 48 საათით ადრე.

² 65 წელს გადაცილებული პირები და ყველა ზრდასრული, რომელსაც აქვს 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 (ჭარბი წონა, სხეულის მასის ინდექსი (BMI) ≥ 40 kg/m²)

თუ თქვენ დაავადებულ პირთან ერთად ცხოვრობთ

- დაავადებული პირი დახურულ ოთახში უნდა განცალკევდეს და საკვები იქვე მიიღოს (იხ. იზოლაციის ინსტრუქციები).
- ოთახიდან გასვლის საჭიროების შემთხვევაში შეინარჩუნეთ 1,5 მეტრიანი დისტანცია დაავადებულ პირთან.
- 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. ტანსაცმელი, თეთრეული და აბაზანის პირსახოცები ხშირად გარეცხეთ სარეცხი მანქანით.
- მაღალი რისკჯგუფის წარმომადგენლები საკარანტინო პერიოდში შეძლებისდაგვარად უნდა განცალკევდნენ.

როცა მარტო ცხოვრობთ

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

თუ სხვა არაინფიცირებულ პირებთან ერთად ცხოვრობთ

- განცალკევდით დახურულ ოთახში და საკვები მიიღეთ იქვე.
- ერიდეთ ნებისმიერი სახის ვიზიტს და კონტაქტს და ოთახი მხოლოდ საჭიროების შემთხვევაში დატოვეთ.
- ოთახიდან გასვლის საჭიროების შემთხვევაში დაიცავით 1,5 მეტრიანი დისტანცია მობინადრებთან.
- 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 სამზარეულოს აქსესუარებს. სარგებლობის შემდეგ ნივთები ჭურჭლის სარეცხი მანქანით ან წყლით და საპნით გულმოდგინედ გარეცხეთ.
- არ გამოიყენოთ საერთო პირსახოცები და თეთრეული. ტანსაცმელი, თეთრეული და აბაზანის პირსახოცები ხშირად გარეცხეთ სარეცხი მანქანით.

სახლიდან გასვლის აუცილებლობის შემთხვევაში (ექიმთან ვიზიტის დროს):

- **ატარეთ ჰიგიენური ნიღაბი.** თუ ნიღაბი არ გაქვთ, სხვა ადამიანებისგან არანაკლებ 2 მეტრიანი დისტანცია დაიცავით.
- **მოერიდეთ საზოგადოებრივი ტრანსპორტით მგზავრობას.** თუ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა საშუალებას იძლევა, ისარგებლეთ თქვენი მანქანით ან ველოსიპედით, იარეთ ფეხით ან გამოიძახეთ ტაქსი.

ჰიგიენური ნიღბის სწორი გამოყენება³

- ნიღბის გაკეთების წინ ხელები საპნით და წყლით ან სადეზინფექციო საშუალებით დაიბანეთ.
- ჰიგიენური ნიღაბი ფრთხილად გაიკეთეთ, რომ ცხვირსა და პირს ფარავდეს და ისე შეიკაროთ/მოირგეთ, რომ სახეს მჭიდროდ ეკვროდეს.
- ნიღაბს გაკეთების შემდეგ ხელით არ შეეხოთ. გამოყენებულ ჰიგიენურ ნიღაბთან ყოველი შეხების შემდეგ, მაგალითად, ნიღბის მოხსნისას, ხელები საპნით და წყლით დაიბანეთ ან სადეზინფექციო საშუალებით გაიწმინდეთ.
- ერთი ჰიგიენური ნიღბის გამოყენება შესაძლებელია მაქსიმუმ 4 საათით.
- დაუშვებელია ერთჯერადი ჰიგიენური ნიღბების მრავალჯერადი გამოყენება
- ერთჯერადი ჰიგიენური ნიღაბი მოხმარების შემდეგ დაუყოვნებლივ გადააგდეთ.

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

გაიკონტროლოთ ჯანმრთელობა

- დააკვირდით თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობას: სისუსტე, დაღლილობა, სიცხე, სიცხის შეგრძნება, ხველება, ყელის ტკივილი და ქოშინი ან ყნოსვის და / ან გემოვნების შეგრძნებების უეცარი 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/neues-coronavirus-downloads.
- 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 კანტონის სამედიცინო სამსახურის ინსტრუქციების შესაბამისად კარანტინის რეჟიმში იყავით და გაქვთ სიმპტომები. თუ რისკჯგუფს განეკუთვნებით, ინფორმაცია ამის შესახებ ექიმს სატელეფონო საუბრის დროს მიაწოდეთ.

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.santepsy.ch/ / www.salutepsi.ch

დაიბანეთ ხელები⁴

- თქვენ და თქვენ გარშემომყოფმა ადამიანებმა ხელები ხშირად უნდა დაიბანოთ საპნით და წყლით, არანაკლებ 20 წამის განმავლობაში. თუ საპონზე და წყალზე ხელი არ მიგიწვდებათ, ხელები სადეზინფექციო საშუალებით გაიწმინდეთ. ხელები სადეზინფექციო სითხის შემოვლამდე დაიხილეთ. 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.

თვითკარანტინის დასასრული

- თუ 10 დღის შემდეგ არ გაქვთ სიმპტომები, კანტონის შესაბამის სამსახურთან კონსულტაციის შემდეგ შეგიძლიათ დაუბრუნდეთ საზოგადოებრივ ცხოვრებას.
- შეასრულეთ «[ახე დავიცავთ თავს](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)» კამპანიის ფარგლებში არსებული ჰიგიენის და ქცევის წესები: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- განაგრძეთ თქვენი ჯანმრთელობის კონტროლი. საწყისი სიმპტომები შეიძლება მოგვიანებით გამოვლინდეს.

კორონავირუსის წინააღმდეგ გატარებული ღონისძიებებით გამოწვეული შემოსავლების ანაზღაურება

- ამ საკითხთან დაკავშირებული ინფორმაცია იხილეთ სოციალური დაზღვევის ფედერალური უწყების 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).

⁴ ვიდეო ხელების სწორად დაბანის შესახებ: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>