



COVID-19: Инструкция по карантину

Как действовать в случае близкого контакта с лицом, имеющим положительный результат теста на новый коронавирус (SARS-CoV-2), или после въезда в Швейцарию из страны или области с повышенным риском заражения

Действует с 03.08.2020

Вы были в тесном контакте с инфицированным коронавирусом человеком, заболевание которого имеет лабораторное подтверждение. Тесный контакт означает, что вы находились вблизи (на расстоянии менее 1,5 метра) инфицированного человека дольше 15 минут без средств индивидуальной защиты (гигиенической маски или физического барьера в виде, например, экрана из оргстекла). Если такой человек во время контакта был заразным¹, то вы обязаны отправиться на 10-дневный домашний карантин. С вами свяжется представитель соответствующей кантональной службы, от которого вы сможете получить дополнительную информацию и рекомендации.

Вы въезжаете в Швейцарию после нахождения в последние 14 дней в стране или области с повышенным риском заражения. Вы обязаны немедленно после въезда отправиться прямо к себе домой или в иное подходящее жилье. Вы обязаны в течение 10 дней после въезда на постоянной основе находиться дома (соблюдать карантин) и в течение двух дней обратиться в соответствующую кантональную службу (см. Список контактов кантональных служб www.bag.admin.ch/entry). Следуйте указаниям этой службы.

Подвергая себя карантину, вы предотвращаете передачу вируса вашим домочадцам и другим людям. В течение этого времени вы сами можете стать заразным. Соблюдая карантин, вы вносите существенный вклад в защиту находящихся в группе риска людей,² а также замедляете скорость распространения вируса.

Следующие указания разъяснят вам, какие меры предосторожности вы обязаны принять во время карантина, чтобы избежать передачи вируса.

Всю важную информацию о новом коронавирусе вы найдете на сайте www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (на немецком, французском, итальянском и английском языках).

Памятку на вашем языке вы найдете на сайте www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.

Социальная и профессиональная изоляция

- В течение 10 дней оставайтесь дома или в подходящем жилье (с даты последнего контакта с заболевшим человеком или даты вашего въезда).
- Избегайте любых контактов с другими людьми. Исключение составляют люди, которые проживают с вами в одной квартире и также находятся на карантине.
- Соблюдать правила поведения и профилактики, представленные в буклете «Как защитить себя»: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.

¹ Заразным человек является в период наличия симптомов заболевания и уже на протяжении 48 часов до появления таких симптомов.

² Люди старше 65 лет, а также взрослые, страдающие повышенным давлением, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, хроническими болезнями дыхательных путей или раком, либо имеющие заболевание или проходящие лечение, ослабляющее иммунную систему, либо имеющие ожирение третьей степени (morbid, ИМС ≥ 40 кг/м²)

- Отрицательный результат ПЦР-исследования не является основанием для сокращения срока пребывания на карантине (10 дней).

Если вы живете с заболевшим в одном домохозяйстве

- Заболевший человек живет в отдельной комнате, за закрытыми дверями, и принимает пищу также у себя в комнате (см. указания по самоизоляции).
- Если заболевшему человеку необходимо покинуть свою комнату, не подходите к нему ближе чем на 1,5 метра.
- Не заходите в его комнату и избегайте любых контактов.
- Попросите родственников, друзей или сотрудников службы доставки приносить вам продукты и другие необходимые вещи (например, лекарства) и оставлять их перед дверью.
- Регулярно мойте руки.
- 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.
- Лица, относящиеся к группе риска, на протяжении карантина по возможности должны быть изолированы от других людей.

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, но не с заболевшим

- Живите в отдельной комнате, за закрытыми дверями, и принимайте пищу также у себя в комнате.
- Не принимайте у себя «гостей» и избегайте любых контактов. Покидайте свою комнату только в случае крайней необходимости.
- Если вам необходимо покинуть свою комнату, не подходите к другим людям ближе чем на 1,5 метра.
- Регулярно мойте руки.
- Пользуйтесь отдельной ванной комнатой. Если это невозможно, после каждого использования мойте общее санитарное оборудование (душевое пространство, унитаз, раковину) обычными чистящими 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.

Если вам нужно выйти из дома (чтобы посетить врача):

- **Надевайте защитную маску.** если ее нет в наличии, соблюдайте минимальную дистанцию 2 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 маски³

- Перед тем как надеть 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 прилегала к лицу.

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

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

Следите за своим состоянием здоровья

- Следите за своим состоянием здоровья: недомогание, ощущение усталости, высокая температура, озноб, кашель, боли в горле, одышка или внезапная потеря обоняния и/или вкусовых ощущений могут быть, среди прочего, признаками заражения новым коронавирусом.

При появлении симптомов

- Перейдите в самоизоляцию и соблюдайте указания, действующие для самоизоляции. [Памятку на вашем языке вы найдете на сайте www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads).
- Пройдите проверку на коронавирус на [сайте Федерального управления по вопросам здравоохранения](https://coronavirus.unisante.ch/evaluation) и при необходимости сдайте анализы. На сайте кантона Во по ссылке <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> можно найти опросник на тему коронавируса еще на 8 языках.
- Незамедлительно позвоните врачу. Скажите, что в соответствии с указаниями медицинского учреждения кантона вы находились на карантине и имеете симптомы заболевания. Если вы входите в группу риска, сообщите об этом врачу прямо по телефону.

Социальные контакты во время карантина

- Даже если вы должны уйти на карантин, 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 [www.dureschnufe.ch /](http://www.dureschnufe.ch/) [http://www.santepsy.ch /](http://www.santepsy.ch/) www.salutepsi.ch

Как правильно мыть руки⁴

- 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.
- Особенно до и после приготовления пищи, до и после еды, после посещения туалета и во всех случаях, когда на них видна грязь.

Прекращение карантина

- Если по истечении 10 дней у вас не проявились симптомы, после консультации с представителем соответствующей кантональной службы вы снова можете появляться в общественных местах.
- Продолжайте соблюдать правила поведения и профилактики, представленные в буклете «[Как защитить себя](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)»: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- Продолжайте следить за своим состоянием здоровья. Иногда первые симптомы появляются позднее.

⁴ Видео о том, как правильно мыть руки: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

Возмещение убытков, причиненных мерами по борьбе с коронавирусом

- Соответствующую информацию по этой теме вы найдете на [веб-сайте](http://www.bsv.admin.ch) Федерального управления по социальному страхованию (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme (Коронавирус: меры для предприятий, работников, самозанятых и застрахованных лиц > Возмещение причиненных убытков > Вопросы и ответы > Возмещение для физических лиц в связи с карантинными мерами)).