

ასე დავიცავთ  
თავს.



განახლებულია 7.04.2022

# შევაჩეროთ კორონა

## ახალი კორონავირუსი: მნიშვნელოვანი ინფორმაცია

ახალი კორონავირუსით დაინფიცირებას შესაძლოა მიიმე შედეგები მოჰყვეს და სიკვდილი გამოიწვიოს. თუ ყოველი ჩვენგანი დაიცავს წესს, შევძლებთ, როგორც საკუთარი თავის, ისე მაღალი რისკის ჯგუფში მყოფი პირების დაცვას.

**გაითვალისწინეთ:** წინამდებარე ბუკლეტში წარმოდგენილია ინფორმაცია ნაციონალური წესების შესახებ. ზოგიერთ კანტონში მკაცრი წესები ვრცელდება.

### 1. ახალი კორონავირუსის გავრცელება

ვირუსი, როგორც წესი ახლო და ხანგრძლივი კონტაქტით გადადის, რაც ინფიცირებულ პირთან 1,5 მეტრზე ნაკლებ დისტანციაზე ყოფნას გულისხმობს. ინფექცია ვრცელდება:

- **წვეთებით:** ინფიცირებულის სუნთქვით, საუბრით, დაცემინებით თუ დახველებით შესაძლოა ვირუსის შემცველი წვეთები ახლოს მყოფი ადამიანის ლორწოვან გარსზე (ცხვირის, პირის ან თვალის) მოხვდეს. ინფექციის წვეთების უმცირესი ნაწილაკებით (აეროზოლები) გავრცელება ასევე შესაძლებელია აეროზოლებით გავრცელება შესაძლებელია როგორც ახლო, ისე შორ დისტანციაზე. ამ სახით გადაცემა შესაძლებელი უპირველეს ყოვლისა მცირე ზომის შიდა სივრცეებში, რომლებიც ცუდად ნიავედება, რადგან იქ აეროზოლები შესაძლოა დიდი ხნის მანძილზე შენარჩუნდეს.
- **ზედაპირიდან და ხელებით:** ზედაპირზე მოხვედრილი ინფექციის გადამდები წვეთები შესაძლოა სხვა ადამიანის დაინფიცირების წყაროდ იქცეს, თუ ის ხელით ამ წვეთებს შეეხება და შემდეგ კი პირს, ცხვირს ან თვალებს.

**მნიშვნელოვანია:** შესაძლოა სიმპტომების აღმოჩენამდე იქცეთ ინფექციის წყაროდ. რამეთუ ინფიცირებული პირი სიმპტომების გამოვლენამდე 2 დღით ადრე და მისი გამოვლენიდან 10 დღემდე გადამდებია. დაავადების მიმდინარეობის შემთხვევაში კი პირი შეიძლება უფრო ხანგრძლივი დროის განმავლობაში იყოს გადამდები.

### 2. კოვიდ -19-ის (Covid-19) სიმპტომები

გავრცელებული სიმპტომები:
- ყელის ტკივილი
- ხველა (უმეტესწილად მშრალი)
- ქოშინი
- ტკივილი გულმკერდის არეში

## კოვიდ-19 (Covid-19): ინფორმაცია ემიგრირებული მოსახლეობის მშობლიურ ენებზე

- სიცხე
- ყნოსვის ან/და გემოვნების უეცარი დაკარგვა
- კუჭ-ნაწლავის დაავადებათა სიმპტომები (გულისრევა, პირღებინება, ფაღარათი, მუცლის ტკივილი)
- გამონაყარი

კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომები სხვადასხვა სიმძიმით ვლინდება და შესაძლოა ისინი ვირუსის სახეობის მიხედვით სხვადასხვანაირად გამოვლინდეს და სურდოც კი ინფექცია იყოს. სიმპტომები შესაძლოა მსუბუქი ფორმითაც გამოვლინდეს. ასევე შესაძლოა მას დაერთოს გართულებები ფილტვების ანთების სახით.

დარჩით სახლში თუ თავს ცუდად გრძნობთ. მოერიდეთ კონტაქტებს ან შეამცირეთ ის, განსაკუთრებით მაღალი რისკის ქვეშ მყოფი პირების შემთხვევაში (მე-6 თავი). სახლის გარეთ მიზანშეწონილია ნიღბის ტარება.

### 3. «ასე დავიცავთ თავს» - ძირითადი რეკომენდაციები



გირჩევთ გაიკეთოთ კორონავირუსის საწინააღმდეგო ვაქცინა, რადგან სწორედ ვაქცინაცია არის კოვიდ 19-ით დაავადებისგან, მისი გავრცელებისგან და შესაძლოა გახანგრძლივებული შემდგომი გართულებებისგან საუკეთესო დაცვა. იხილეთ მე-7 თავი.



სურვილის შემთხვევაში ატარეთ ნიღაბი. ნიღაბი ინფექციისგან გიცავთ როგორც თქვენ, ასევე გარშემომყოფებს. მაღალი რისკის ქვეშ მყოფ პირებთან კონტაქტისას მიზანშეწონილია ნიღბის ტარება.



ოთახის განიავებით მცირდება კორონავირუსის კონცენტრაცია დახურულ სივრცეებში და მისი გავრცელების რისკები. ამიტომ გირჩევთ, განსაკუთრებით კარგად გაანიავოთ ის ოთახები, სადაც თავს იყრიან მოზინადრეები სხვადასხვა ოჯახებიდან. თუ ჰაერის ტემპერატურა იძლევა საშუალებას, მიზანშეწონილია ფანჯრების დიდი ხნით ღია დატოვება.



ხელები დაიბანეთ საპნით ხშირად და საფუძვლიანად. საპონი ვირუსს ანადგურებს. თუ ხელის დაბანა შეუძლებელია, ალტერნატივის სახით გამოიყენეთ ხელის სადეზინფექციო საშუალება, რომელიც ასევე ანადგურებს ვირუსებს.



დაახველეთ ან დააცემინეთ ცხვირსახოცში ან მოხრილ მკლავში. ისარგებლეთ ქალაქის ცხვირსახოცით და ის მხოლოდ ერთჯერ გამოიყენეთ.

### 4. ტესტის ჩატარება



თუ თქვენ კოვიდ-19-ის (Covid-19) ერთი ან რამდენიმე გავრცელებული სიმპტომი გაქვთ (იხილეთ თავი 2), შესაძლოა კორონავირუსით იყოთ დაავადებული. ჩაიტარეთ ტესტი თუ მაღალ რისკჯგუფს მიეკუთვნებით (იხ. მე-6 თავი) ან ახლო და ხშირი ურთიერთობა გაქვთ მაღალი რისკჯგუფის პირებთან (საქმიანი, მათზე ზრუნავთ, გაქვთ საზიარო საცხოვრებელი). ტესტის ჩატარება შესაძლებელია სურვილისამებრ იმ შემთხვევაშიც, თუ მაღალ რისკჯგუფს არ მიეკუთვნებით.

## კოვიდ-19 (Covid-19): ინფორმაცია ემიგრირებული მოსახლეობის მშობლიურ ენებზე

დაუყოვნებლივ ჩაიტარეთ ტესტი. ტესტის ჩატარება შესაძლებელია ექიმთან მიღებაზე, საავადმყოფოებში ან სპეციალურად ტესტის ჩასატარებლად განკუთვნილ ცენტრებში. ტესტის ცენტრების სია იხილეთ ვებგვერდზე [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718). ტესტი უფასოა.

აფთიაქებში მოიკითხეთ თუ სად ტარდება ტესტი, როგორ მოიქცეთ ტესტის პასუხის მიღების შემდეგ ან მიიღეთ ინფორმაცია ვებგვერდზე [www.bag.admin.ch/testing#242157159](http://www.bag.admin.ch/testing#242157159).

დარწმუნებული არ ხართ ჩაიტაროთ თუ არა კორონავირუსის ტესტი ან ზუსტად არ იცით, თუ როგორ ხდება ტესტირება? ტესტის ჩატარების გრაფიკული გამოსახულება «[Vorgehen Testen](#)» აჩვენებს, თუ როგორ უნდა მოიქცეთ. ტესტის ჩატარება სასარგებლოა არამარტო სიმპტომების მქონე პირებისთვის, არამედ ასიმპტომური პირებისთვისაც.

### 5. როგორ მოვიქცეთ თუ ტესტის პასუხი დადებითია?

- **ტესტის შედეგის შეტყობინება:** თუ კონტაქტი მაღალი რისკჯგუფის პირთან გქონდათ, მიზანშეწონილია ტესტის დადებითი შედეგის შესახებ მას რაც შეიძლება ადრე აცნობოთ.
- **ავადმყოფობის დროს:** დარჩით სახლში თუ თავს ცუდად გრძნობთ. მოერიდეთ კონტაქტებს ან შეამცირეთ ისინი, განსაკუთრებით მაღალი რისკის ქვეშ მყოფი პირების შემთხვევაში.
- **მაღალ რისკჯგუფში მყოფი პირები:** თუ მაღალ რისკჯგუფს ეკუთვნით, დაუკავშირდით თქვენს ექიმს. ადრეული ჩარევით შესაძლებელი გახდება კოვიდ-19-ის მართვა.
- **ნიღაბი:** სახლის გარეთ მიზანშეწონილია ნიღბის ტარება.
- **სამსახური:** თუ დასაქმებული ხართ, თქვენს დამსაქმებელთან გაიარეთ სავალდებულო უსაფრთხოების ზომები, მათ შორის სამედიცინო დოკუმენტაციასთან დაკავშირებული ვადები.
- **ზოგადად:** მიაქციეთ ყურადღება ძირითად რეკომენდაციებს მე-3 თავში.

### 6. მაღალი რისკის ჯგუფში მყოფი პირები

განსაზღვრული ადამიანების კატეგორიისთვის კორონავირუსით დაინფიცირება სახიფათოა. დაავადება შესაძლოა მათთვის მძიმედ განვითარდეს ან მან სიკვდილი გამოიწვიოს. განსაკუთრებულად საფრთხეში არიან:

- **ხანდაზმული ადამიანები:** ახალი კორონავირუსის ინფექციით გამოწვეული ავადმყოფობის სიმძიმის რისკი ასაკთან ერთად მატულობს. 50 წლიდან მიზანშეწონილია ჰოსპიტალიზაცია. თანმდევი დაავადებები კი ამ რისკს დამატებით ზრდის.
- **ფეხმძიმე ქალები**
- **ზრდასრულები ტრისომია 21-ის დიაგნოზით**
- **ზრდასრულები ქრონიკული დაავადებების განსაზღვრული ფორმებით:**
  - სისხლის მაღალი წნევა
  - გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები
  - დიაბეტი
  - ფილტვების და სასუნთქი სისტემის დაავადებები
  - იმუნური სისტემის დამაქვეითებელი დაავადებები და თერაპიები
  - კიბო
  - ჭარბი წონა (სიმსუქნე, სხეულის მასის ინდექსით 35-დან ზევით)
  - თირკმლების უკმარისობა
  - ღვიძლის ციროზი

თუ ამ ადამიანების ჯგუფს მიეკუთვნებით და კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომები გაქვთ იხილეთ მე-0 თავი, შემდეგ დაუყოვნებლივ დაურეკეთ თქვენს ექიმს ან საავადმყოფოს და ჩაიტარეთ ტესტი. ასევე, კვირის ნებისმიერ დღეს, მათ შორის შაბათ-კვირას. აღწერეთ თქვენი სიმპტომები და აცნობეთ, რომ მაღალ რისკჯგუფს მიეკუთვნებით.

## კოვიდ-19 (Covid-19): ინფორმაცია ემიგრირებული მოსახლეობის მშობლიურ ენებზე

თუ არ ხართ დარწმუნებული, ეკუთვნით თუ არა მაღალ რისკჯგუფს, მიმართეთ თქვენს ექიმს.

### 7. ვაქცინაცია

შვეიცარიაში შეგიძლიათ კოვიდ-19-ის (Covid-19) საწინააღმდეგო ვაქცინის გაკეთება. შვეიცარიაში შესაძლებელია კოვიდ-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინითაცრა. ვაქცინაცია რეკომენდებულია 12 წლის ასაკიდან (ასევე ფეხმძიმეებისთვის). ასევე შესაძლებელია ბავშვების ვაქცინაცია 5 წლის ასაკიდან. შვეიცარიის წამლების სააგენტომ კოვიდ-19-ის (Covid-19) საწინააღმდეგო ვაქცინა გულდასმით გამოსცადა და გასცა ლიცენზია. ის უსაფრთხო და ეფექტურია.

ნებისმიერი ტიპის ვაქცინას შესაძლოა ჰქონდეს გვერდითი ეფექტები. დღევანდელი მონაცემების თანახმად კოვიდ-19-ის (Covid-19) საწინააღმდეგო ვაქცინაციით გამოწვეული მძიმე გვერდითი ეფექტების რისკი უფრო ნაკლებია ვიდრე კორონავირუსით მძიმედ დაავადების საფრთხე.

თქვენი ბოლო ვაქცინაცია ოთხ თვეზე მეტი ხნის წინ ჩატარდა? მაშინ დარეგისტრირდით რევაქცინაციისთვის. რევაქცინაციის გავლა უზრუნველყოფს მძიმე დაავადებისგან ძალიან კარგ დაცვას.

ვაქცინაციაზე პასუხისმგებელია კანტონები. ვაქცინაციის ჩატარების დროს, ადგილს და რეგისტრაციის პირობებს, შეიტყობთ თქვენი კანტონის უწყებებიდან ([www.foph-coronavirus.ch/cantons](http://www.foph-coronavirus.ch/cantons)). ინფორმაციას ასევე გასცემს ნაციონალური ცხელი ხაზი (+41 58 377 88 92, ყოველდღიურად 06.00 სთ-დან 23.00 სთ-მდე), რომელზეც პასუხისმგებელი სამსახური თქვენს კანტონში არის. ვაქცინაციაზე თქვენი რეგისტრირება შეუძლია თქვენს ექიმს ან თქვენს ნდობით აღჭურვილ პირს.

კოვიდ-19-ის (Covid-19) ვაქცინაცია ნებაყოფლობითია და ყველასათვის, ვინც შვეიცარიაში ცხოვრობს უფასოა.

ვაქცინაციასთან დაკავშირებული დამატებითი ინფორმაცია იხილეთ საინფორმაციო ბუკლეტებში ვებგვერდზე [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

Covid-19 ვაქცინაციის შესახებ გავრცელდა არაერთი ცრუ ინფორმაცია. [ამ ვიდეოებში](#) თქვენ გაეცნობით ყველაზე გავრცელებულ მითებს და მიიღებთ ინფორმაციას იმის შესახებ, თუ რატომ არ შეესაბამება ისინი სიმართლეს.

### 8. დახმარების მიღება

**ვებპლატფორმა migesplus.ch:** ამ პლატფორმაზე გაეცნობით კოვიდ-19-თან (Covid-19) დაკავშირებულ ბევრ დამატებით ინფორმაციას. ინფორმაცია თარგმნილია მრავალ ენაზე: [www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19).

**ზეპირი თარგმანი:** თავიდანვე მოითხოვეთ თარგმანი, თუ სავადმყოფოში კომუნიკაცია შესაძლებელია არ არის. არსებობს თარგმანის სატელეფონო მომსახურება. პროფესიონალი თარგმანების მომსახურებისას ოჯახის წევრთა თარგმანად მოყვანა აღარ დაგჭირდებათ და ამით მათი დაინფიცირების საფრთხეს შეამცირებთ. სამედიცინო მომსახურების მიღებისას ურთიერთგაგებაზე ორიენტირებული კომუნიკაციის უფლება გაქვთ.

**მნიშვნელოვანი ტელეფონის ნომრები და ელ. ფოსტის მისამართები**

- თუ სახლში თავს საფრთხეში გრძნობთ, მიიღეთ ანონიმურად კონსულტაცია და მხარდაჭერა [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (გერმანულად) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (ფრანგულად) / [Georgisch / géorgien / georgiano / Georgian / ქართული](http://www.aiuto-</a></li></ul></div><div data-bbox=)

## კოვიდ-19 (Covid-19): ინფორმაცია ემიგრირებული მოსახლეობის მშობლიურ ენებზე

[alle-vittime.ch](http://alle-vittime.ch). (იტალიურად). გადაუდებელ შემთხვევებში დაუკავშირდით პოლიციას ტელეფონის მონერზე 117.

- სამედიცინო დახმარებისთვის (სასწრაფო დახმარების მანქანა) დარეკეთ ნომერზე 144. ის მოქმედებს შვეიცარიის მთელ ტერიტორიაზე 24 საათის განმავლობაში ნებისმიერი სახის სამედიცინო გადაუდებელი დახმარების გასაწევად.
- ახალ კორონავირუსთან დაკავშირებული ცხელი ხაზი: ტელეფონის ნომერზე 058 463 00 00 ახალი კორონავირუსის შესახებ შეკითხვებზე გიპასუხებენ.
- თუ ოჯახის ექიმი არ გყავთ: სამედიცინო ცხელი ხაზი (Medgate) ნომერზე 0844 844 911 თქვენს განკარგულებაშია 24 საათის განმავლობაში.

## 9. დამატებითი ინფორმაცია

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://Languages-Protect-yourself-and-others(foph-coronavirus.ch))

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (გერმანულად, ფრანგულად, იტალიურად, ინგლისურად)