





კოვიდ - 19: ინსტრუქცია კარანტინისთვის

რა ზომები უნდა მივიღოთ, თუ:

- A. ახლო კონტაქტი იმ ადამიანთან გქონდათ, რომელსაც კორონავირუსი (სარს-კოვ-2) დაუდასტურდა ან
- B. თქვენ ბოლო 10 დღის განმავლობაში იმყოფებოდით სარს-კოვ-2 -ით (SARS-COV-2) ინფიცირების მაღალი რისკის ქვეშ მყოფ ქვეყანაში ან ამ ტერიტორიიდან შვეიცარიაში შემოხვედით.

ძალაში შესვლის თარიღი 31.05 26.06.2021

<p>A. თქვენ გქონდათ ახლო კონტაქტი ახალი კორონავირუსით ინფიცირებულ პირთან, რომლის შემთხვევაც ტესტირების შედეგად დადასტურდა. ახლო კონტაქტი ნიშნავს ინფიცირებულ პირთან უშუალოდ ახლო ურთიერთობას 15 წუთზე მეტი დროით უსაფრთხოების წესების დაცვის გარეშე (1,5 მეტრზე ნაკლებ დისტანციაზე). თუ ეს ადამიანი კონტაქტის დროს გადამდები¹ იყო, თქვენ ვალდებული ხართ სახლში საკარანტინო რეჟიმში გადახვიდეთ (კარანტინი კონტაქტის შემთხვევაში).</p> <p>თუ თქვენ ბოლო ექვსი თვის განმავლობაში კოვიდ-19-ით იყავით ინფიცირებული (ექიმის ცნობა ან ლაბორატორიის ცნობა²) ან სრულად ხართ აცრილი, მაშინ კარანტინის რეჟიმის დაცვისგან თავისუფლდებით³. ჰიგიენისა და ქვევის წესების დაცვა კი აუცილებლად უნდა გაგრძელოთ⁴. სიმპტომების განვითარების შემთხვევაში გადადით იზოლაციის რეჟიმში და ჩაიტარეთ ტესტირება.</p>	 <small>ახლო კონტაქტი</small>
<p>B. მიემგზავრებით შვეიცარიაში და უკანასკნელი 10 დღე ინფიცირების მაღალი რისკის ქვეშ მყოფ ქვეყანაში ან ტერიტორიაზე დაჰყავით. ამ შემთხვევაში თუ თქვენ არ ხართ აცრილი და არა გაქვთ Covid-19 დაავადების გადატანის დასტური, შვეიცარიაში შესვლის თანავე უნდა დაიცვათ შვეიცარიაში შესვლის წესები, რომლებსაც იხილავთ ვებგვერდზე www.bag.admin.ch/einreise. თქვენ ასევე ვალდებული ხართ ქვეყანაში შესვლისთანავე დაუყოვნებლივ გაემართოთ თქვენი ბინისკენ ან შესაფერის თავშესაფრისკენ. ქვეყანაში შემოსვლიდან 10 დღე უცვლელად უნდა დარჩეთ იქ (კარანტინი მოგზაურობის შემთხვევაში).</p> <p>თუ ბოლო ექვსი თვის განმავლობაში კოვიდ-19-ით იყავით ინფიცირებული ან სრულად ხართ აცრილი, მაშინ კარანტინის რეჟიმში გადასვლა საჭიროებას არ წარმოადგენს, ასევე არ ხართ ვალდებული აცნობოთ ამის შესახებ სახელმწიფო ორგანოებს.</p> <p>მაგრამ თქვენ გესაჭიროებათ დასტური (ექიმის ცნობა ან ლაბორატორიის ცნობა) იმის თაობაზე, რომ კორონავირუსით იყავით ინფიცირებული და გამოჯანმრთელებულ ადამიანად ითვლებით ან ვაქცინაციის სრული კურსის გავლის თაობაზე.</p> <p>⚠ ყურადღება: მოგზაურობის შემთხვევაში კარანტინისგან გათავისუფლების წესი არ მოქმედებს, თუ შვეიცარიაში შედიხართ იმ ქვეყნიდან, სადაც ვირუსის სახიფათო ფორმაა ცირკულაციაში⁵.</p>	 <small>ქვეყანაში შემოსვლა</small>

კარანტინში ყოფნით არამარტო თქვენთან ერთად მოზინადრის, არამედ, ზოგადად, მოსახლეობის

¹ ადამიანი გადამდებია სიმპტომების გამოვლენამდე 2 დღით ადრე და სიმპტომების გამოვლენიდან მე-10 დღის განმავლობაში.
² ადამიანი ითვლება გამოჯანმრთელებულად ინფექციის დადასტურებიდან მე-11 დღიდან.
³ ვაქცინირებული პირები თავისუფლდებიან კარანტინისგან ვაქცინაციის სრული კურსის გავლიდან ექვსი თვის განმავლობაში.
⁴ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns
⁵ ჯანდაცვის ფედერალური უწყების (BAG) სია: მაღალი რისკის ქვეშ მყოფი ქვეყნები > 2 სახელმწიფოები, სადაც ვირუსის სახიფათო ფორმაა ცირკულაციაში.
 ქართული / Georgisch / géorgien / georgiano / Georgian

დაინფიცირებას შეუშლით ხელს, რადგან ამ დროის განმავლობაში, შესაძლებელია, რომ პირადად თქვენც გახდეთ ვირუსის გადამცემი. კარანტინში ყოფნით მნიშვნელოვან წვლილს შეიტანთ რისკჯგუფში მყოფი ადამიანების 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.



კორონავირუსი

კარანტინის ხანგრძლივობა

- **კარანტინი კონტაქტის შემთხვევაში:** კარანტინი გრძელდება 10 დღე და ვადის ათვლა იწყება ტესტით დადასტურებულ შემთხვევასთან ბოლო კონტაქტიდან.
- **კარანტინი მოგზაურობის შემთხვევაში:** კარანტინი გრძელდება 10 დღე და ვადის ათვლა იწყება შვეიცარიაში შემოსვლის მომენტიდან. თუ დაბალი ეპიდემიური რისკის ქვეშ მყოფი ქვეყნიდან ან რეგიონიდან შემოხვედით, კანტონის შესაბამისმა სამსახურმა შესაძლოა გაითვალისწინოს კარანტინის ვადის დადგენისას ამ სახელმწიფოში ან რეგიონში ყოფნის ხანგრძლივობა.
- გამონაკლისი შემთხვევების გარდა⁶, თქვენ გეძლევათ შესაძლებლობა შეამოკლოთ საკარანტინო პერიოდი იმ შემთხვევაში, თუ ჩაიტარებთ ტესტს არა უადრეს მე -7 დღისა (PCR ტესტი ან ანტიგენის სწრაფი ტესტი სარს-კოვ-2 დასადგენად). თუ შედეგი უარყოფითია, დაშვებულია საკარანტინო რეჟიმის დასრულება. მიუხედავად ამისა, თქვენ ვალდებული იქნებით, საკარანტინო რეჟიმის დასრულებამდე, ე.ი. მე -10 დღემდე ატაროთ ნიღაბი სახლის გარეთ და 1,5 მეტრის დისტანცია დაიცვათ სხვა ადამიანებისგან. გარდა ამისა, ტესტის უარყოფითი შედეგი უნდა გადაეგზავნოს კანტონის პასუხისმგებელ ორგანოს. გთხოვთ, გაითვალისწინოთ თქვენი კანტონის კონკრეტული ინსტრუქციები. თუ ტესტის შედეგი დადებითია, ძალაში შედის იზოლაციის ინსტრუქციები (იხ. www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- გარკვეულ შემთხვევებში ექიმს შეუძლია დანიშნოს ტესტის ჩატარება არა უგვიანეს მე -7 დღისა. ასეთი ტესტი არ ამცირებს საკარანტინო პერიოდის ხანგრძლივობას.

სოციალური და პროფესიული დისტანცირება

- ერიდეთ ნებისმიერი სახის კონტაქტს სხვა ადამიანებთან, გარდა იმ პირებთან, რომლებიც ასევე კარანტინში იმყოფებიან და თქვენთან ერთად ცხოვრობენ. ასევე გაითვალისწინეთ, რომ თქვენი საკარანტინო ვადა გახანგრძლივდება, თუ პირს, ვისთანაც კარანტინის პერიოდში გქონდათ კონტაქტი, სიმპტომები გამოუვლინდება და ინფექცია ტესტით დაუდასტურდება.
- შეასრულეთ ჰიგიენის და ქვევის წესები: <http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>.



ჰიგიენის და ქვევის წესები

თუ ცხოვრობთ პირთან, ვისაც კორონავირუსი დაუდასტურდა (კარანტინი კონტაქტის შემთხვევაში):

- პირი, კორონავირუსის ტესტის დადებითი შედეგით, დახურულ ოთახში უნდა განცალკევდეს და საკვები იმავე ოთახში მიიღოს (იხ. იზოლაციის ინსტრუქციები (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- შეინარჩუნეთ 1,5 მეტრიანი დისტანცია და ატარეთ ნიღაბი, როცა პირი, რომელსაც კორონავირუსი დაუდასტურდა, გამოდის თავისი ოთახიდან.
- სისტემატურად გაანიავეთ ყველა ოთახი.
- ერიდეთ ნებისმიერი სახის ვიზიტს და კონტაქტს.
- ოჯახის წევრებს, მეგობრებს ან ადგილზე მიტანის სერვისის 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.
- მაღალი რისკჯგუფის წარმომადგენლები კარანტინში ყოფნის დროს შეძლებისდაგვარად უნდა



იზოლაციის ინსტრუქციები

⁶ დასაბუთებულ შემთხვევებში პასუხისმგებელი კანტონის ორგანოს შეუძლია უარი თქვას კარანტინისგან ადრეულ გათავისუფლებაზე.

განცალკევდნენ.

როცა მართო ცხოვრობთ

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

თუ სხვა პირებთან ერთად ცხოვრობთ, რომლებსაც კორონავირუსი არ დაუდასტურდათ

- განცალკევდით დახურულ ოთახში და საკვები მიიღეთ იქვე.
- ერიდეთ ნებისმიერი სახის ვიზიტს და კონტაქტს და ოთახი მხოლოდ საჭიროების შემთხვევაში დატოვეთ.
- ოთახიდან გასვლის საჭიროების შემთხვევაში ატარეთ ნილაბი⁷.
- სისტემატურად გაანიავეთ ყველა ოთახი.
- ხშირად დაიბანეთ ხელები.
- ისარგებლეთ პირადი აბაზანით. თუ ამის შესაძლებლობა არ გაქვთ, საერთო სველი წერტილები (საშაპე, საპირფარეო, 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.

სახლიდან გასვლის აუცილებლობის შემთხვევაში (ექიმთან ვიზიტის დროს):

- ატარეთ ნილაბი.³
- მოერიდეთ საზოგადოებრივი ტრანსპორტით მგზავრობას. თუ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა საშუალებას იძლევა, ისარგებლეთ თქვენი მანქანით ან ველოსიპედით, იარაღით ფეხით ან გამოიძახეთ ტაქსი.

ნიღბის სწორი გამოყენება

- ნიღბის გაკეთების წინ ხელები საპნით და წყლით ან სადეზინფექციო საშუალებით დაიბანეთ.
- ნილაბი ფრთხილად გაიკეთეთ, რომ ცხვირსა და პირს ფარავდეს და ისე მოირგეთ, რომ სახეს მჭიდროდ ეკვროდეს.
- ნილაბს გაკეთების შემდეგ ხელით არ შეეხოთ. გამოყენებულ ნილაბთან ყოველი შეხების შემდეგ, მაგალითად, ნიღბის მოხსნისას, ხელები საპნით და წყლით დაიბანეთ ან სადეზინფექციო საშუალებით გაწმინდეთ.
- ერთი ჰიგიენური ნიღბის გამოყენება შესაძლებელია მაქსიმუმ 4 საათით.
- გთხოვთ გაითვალისწინოთ ვებგვერდზე www.bag.admin.ch/masks არსებული დაწვრილებითი მითითებები სათაურით [Korrektur Umgang](#).



ნიღბები

გაიკონტროლეთ ჯანმრთელობა

- დააკვირდით თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობას: სისუსტე, დაღლილობა, სიცხე, სიცხის შეგრძნება, ხველება, ყელის ტკივილი და ქოშინი ან ყნოსვის და / ან გემოვნების შეგრძნებების უეცარი დაკარგვა შეიძლება კორონავირუსის ინფექციის ნიშანი იყოს.

სიმპტომების გამოვლენის შემთხვევაში

- გადადით თვითიზოლაციის რეჟიმში და დაიცავით თვითიზოლაციის წესები. ყველა საჭირო ინფორმაცია იხილეთ ვებგვერდზე: www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene.
- დაუყოვნებლივ დაურეკეთ ექიმს. აცნობეთ, რომ კარანტინში ხართ და გაქვთ სიმპტომები. თუ რისკგაუფს განეკუთვნებით, ინფორმაცია ამის შესახებ ექიმს სატელეფონო საუბრის დროს მიაწოდეთ.

სოციალური კონტაქტები კარანტინის პერიოდში



⁷ www.bag.admin.ch/masks

- 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.

Dureschnufe
(ამოსუნთქეთ)

ხშირად დაიბანეთ ხელები⁸

- 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 შემოზომადე დაიბანეთ. 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.

კარანტინის წესები 12 წლამდე ასაკის ბავშვების და მათი მშობლებისთვის

- კარანტინის წესები ასევე ვრცელდება ბავშვებსა და მათ მშობლებზე.
- კარანტინის პერიოდში ბავშვს არ აქვს სხვა პირებთან კონტაქტის უფლება გარდა ოჯახის წევრებისა.
- თუ ბავშვი კარანტინშია შეძლებისდაგვარად უნდა შემცირდეს სხვა ოჯახის წევრებთან კონტაქტი. ამ ზომების შესრულება პრაქტიკაში მეტნაკლებად შესაძლებელია და დამოკიდებულია მაგ. ბავშვის ასაკზე. ბავშვის საჭიროებები უნდა იქნეს გათვალისწინებული, განსაკუთრებით თუ ის მცირეწლოვანია.
- დაშვებულია კარანტინში მყოფი ბავშვების ხანმოკლე გასეირნება სუფთა ჰაერზე სხვა პირებთან კონტაქტის გარეშე გარდა ოჯახის წევრებისა.
- თუ რომელიმე მშობელი ექვემდებარება კარანტინში გადასვლას და ბავშვი არა, ბავშვს მეორე მშობელი უვლის, როგორც მზრუნველი.
- თუ ორივე მშობელი ექვემდებარება კარანტინში გადასვლას და ბავშვი არა, ამ შემთხვევაში გასათვალისწინებელია ბავშვის ასაკი და ის ფაქტორი, თუ რამდენად შესრულებადია უსაფრთხოების წესების დაცვა. თუ შეუძლებელია ბავშვზე მზრუნველობის ორგანიზება და ბავშვი დამოუკიდებლად ვერ შეძლებს ზემოთ აღწერილი ჰიგიენისა და ქცევის წესების ყოველდღიურად დაცვას, ის მშობლებთან ერთად უნდა გადავიდეს კარანტინში.
- თუ ბავშვი იმყოფება საკარანტინო რეჟიმში, რადგან ერთ-ერთი მშობელი იზოლაციაში იმყოფება, მაგრამ ბავშვს არ აქვს კოვიდ-19 სიმპტომები, მას შეუძლია დაასრულოს საკარანტინო რეჟიმში ყოფნა იმ მომენტში, როდესაც მშობელი დაასრულებს იზოლაციაში ყოფნას. გარკვეულ შემთხვევებში, კანტონის პასუხისმგებელ ორგანოებს შეუძლიათ დანიშნონ ბავშვის ტესტირება კარანტინის მოხსნამდე.

კარანტინის შემდეგ

- კვლავაც დაიცავით ჰიგიენის და ქცევის წესები: www.bag-coronavirus.ch
- განაგრძეთ თქვენი ჯანმრთელობის კონტროლი. საწყისი სიმპტომები შეიძლება კარანტინის შემდეგ გამოვლინდეს.
- თუ ვაქცინა ჯერ არ გაგიკეთებიათ, გირჩევთ განიხილოთ ვაქცინაციის შესაძლებლობა.



კამპანია

კორონავირუსის წინააღმდეგ გატარებული ღონისძიებებით გამოწვეული შემოსავლების ანაზღაურება

- ამ საკითხთან დაკავშირებული ინფორმაცია იხილეთ სოციალური დაზღვევის ფედერალური უწყების (BSV [Webseite](http://www.bsv.admin.ch)) ვებგვერდზე (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und



BSV

⁸ ვიდეო «ხელების სწორად დაბანის» შესახებ: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme).