

ასე დავიცავთ თავს.

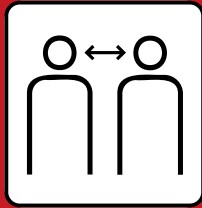


განახლებულია 3.12.2020

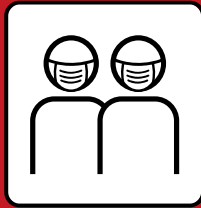
შევაჩეროთ კორონა



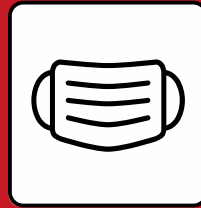
შეამცირეთ კონტაქტების რაოდენობა.



დაიცავით დისტანცია.



ატარეთ ნიღაბი თუ შეუძლებლია დისტანციის დაცვა.



ატარეთ ნიღაბი ღია და დახურულ საჯარო სივრცეებში და საზოგადოებრივ ტრანსპორტში.



იმუშავეთ სახლიდან, თუ ეს შესაძლებელია.



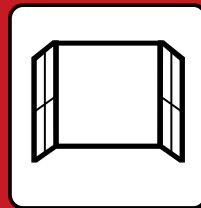
საფუძვლიანად დაბანეთ ხელები.



დაახველეთ და დაეცემინეთ ცხვირსახოცში ან მოხრილ მკლავში.



მოერიდეთ ხელის ჩამორთმევას.



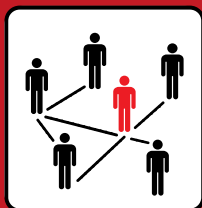
ხშირად გაანიავეთ ოთახი.



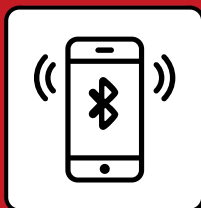
დაუშვებელია 15-ზე მეტი ადამიანის სპონტანური შეკრებები ღია/საჯარო სივრცეში.



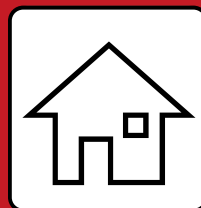
სიმპტომების გამოვლენისას დაუყოვნებლივ ჩაიტარეთ ტესტი და დარჩით სახლში.



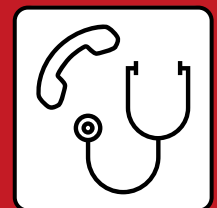
გაეცით ინფორმაცია ახლო კონტაქტების დადგენის მიზნით.



ინფექციის გავრცელების დადებითი ტესტის ჯაჭვის შესაჩერებლად: გაამოწერეთ და გაააქტიურეთ SwissCovid დადასტურებულ შემთხვევასთან კონტაქტის შემთხვევაში კარანტინში.



შემთხვევაში გადადით იზოლაციაში, შემთხვევასთან კონტაქტის შემთხვევაში კარანტინში.



ექიმთან ან სასწრაფო სამედიცინო მიღებაზე გამოცხადდით მხოლოდ წინასწარი სატელეფონო შეთანხმებით.

www.foph-coronavirus.ch

ზოგიერთ კანტონში მოქმედებს მკაცრი წესები

Inhaltsverzeichnis

N სიახლე

ხშირად დასმული კითხვები და პასუხები ახალი კორონავირუსის შესახებ	5
1. დაინფიცირება და საფრთხეები	6
1.1 რატომ არის ჰიგიენის და ქვევის წესები ამგვარად მნიშვნელოვანი?	6
1.2 ვინ წარმოადგენს მაღალი რისკის ჯგუფს? N	6
1.3 მიეკუთვნებით მაღალი რისკის ჯგუფს? ასე დაიცავთ თავს. N	7
1.4 ფეხმძიმედ ხართ და ამის გამო კოვიდ-19-ით (Covid-19) შესაძლო დაავადების მძიმე ფორმით მიმდინარეობის მაღალი რისკის ქვეშ იმყოფებით. რას უნდა მიაქციოთ ყურადღება? N	7
1.5 როგორ ვრცელდება ახალი კორონავირუსი?	8
1.6 ინფიცირებიდან რამდენ ხანში ვლინდება დაავადება? როდის არის პირი გადამდები? N	8
2. სიმპტომები, დიაგნოზი და მკურნალობა	9
2.1 რა სიმპტომები ვლინდება ახალი კორონავირუსით დაავადების შემთხვევაში?	9
2.2 როგორ მოვიქცე კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომების გამოვლენის შემთხვევაში? N	9
2.3 რა არის კორონავირუსის ონლაინ შემოწმება (Coronavirus-Check)?	10
2.4 ჩემს შვილს, რომელიც 12 წლამდე ასაკის არის, აღენიშნება კორონავირუსის სიმპტომები. როგორ უნდა მოვიქცეთ? შეუძლია თუ არა მას სკოლაში წასვლა ან გახანგრძლივებულ ჯგუფში დარჩენა. N	10
2.5 როგორ მკურნალობენ ახალი კორონავირუსით დაავადებულებს?	11
2.6 თუ გაქვთ ჩივილები, თავს შეუძლოდ გრძნობთ ან გაქვთ სიმპტომები, რომლებიც ახალ კორონავირუსთან დაკავშირებული არ არიან?	12
3. ტესტები	12
3.1 როდის უნდა ჩავიტარო ახალ კორონავირუსზე ტესტი? N	12
3.2 სად შემიძლია ტესტის ჩატარება? N	12
3.3 რა შემთხვევებში იღებს სახელმწიფო PCR-ტესტის ან ანტიგენის-სწრაფი ტესტის ხარჯებს საკუთარ თავზე? N	12
4. კონტაქტების დადგენა (Contact-Tracing), ოზოლოცია და კარანტინი	13

4.1	რას ნიშნავს იზოლაცია და კარანტინი? რისთვის არის ეს ორი ღონისძიება ასე მნიშვნელოვანი? ^N	13
4.2	რას გულისხმობს კონტაქტების დადგენა (Contact-Tracing)? ^N	14
4.3	როგორ მოიქცეთ კორონავირუსით ინფიცირებულ პირთან კონტაქტის შემთხვევაში?	14
4.4	დაშვებულია თუ არა კარანტინის დროს საჭიროების შემთხვევაში გარეთ გასვლა, გასეირნება, სუფთა ჰაერზე ან საყიდლებზე გასვლა? ^N	15
5.	სვისკოვიდ აპლიკაცია (SwissCovid App) ^N	15
5.1	როგორ მუშაობს სვისკოვიდ აპლიკაციაში (SwissCovid App) მის სხვა მომხმარებლებთან შეხვედრის ამოცნობის ფუნქცია? ^N	16
5.2	როგორ მოვიქცე სვისკოვიდ აპლიკაციით (SwissCovid App) შესაძლო დაინფიცირების შესახებ შეტყობინების მიღებისას? ^N	16
6.	ნიღბები	17
6.1	სად ვრცელდება ნიღბის ტარების ვალდებულება?	17
6.2	ვრცელდება ნიღბის ტარების ვალდებულებასთან დაკავშირებული გამონაკლისები მცირეწლოვან ბავშვებსა და სხვა პირებზე?	18
6.3	თუ ნიღაბი არ მაქვს: შემძლია თუ არა შარფის ან ყელსახვევის მოხვევა სახესა და ცხვირზე?	18
7.	შეკრებები, ღონისძიებები და გართობა	18
7.1	რომელი ღონისძიებები აიკრძალა?	19
7.2	რა წესები ვრცელდება საზოგადოებრივი და კერძო ღონისძიებებისთვის?	19
7.3	რა წესები ვრცელდება სპორტული და კულტურული ღონისძიებებისთვის?	19
7.4	რა წესები ვრცელდება ბარებსა და რესტორნებზე?	19
7.5	რა წესები ვრცელდება დისკოტეკებსა და საცეკვაო კლუბებში?	19
8.	სახლიდან მუშაობა	20
9.	შვეიცარიაში მოგზაურობა/შესვლა	20
9.1	რა გავითვალისწინო თუ უცხო ქვეყნიდან შემოვდივარ შვეიცარიაში? რა წესები ვრცელდება შვეიცარიაში შემომსვლელთათვის?	20
10.	დახმარების მიღება	21
10.1	სად ვიპოვი დამატებით ინფორმაციას ჩემს მშობლიურ ენაზე?	21
10.2	როგორ მოვიქცე, თუ საავადმყოფოში ჩემს ენაზე ვერ მესაუბრებიან და ჩემი არ ესმით?	21

10.3	სახლში უნდა დარჩეთ და სურსათი ან წამლები გჭირდებათ? ან დახმარების გაწევა გსურთ?	21
10.4	ნერვიულობთ ან მოსაუბრე გჭირდებათ?	21
10.5	სახლში საფრთხე გემუქრებათ? საჭიროებთ დახმარებას ან მფარველობას?	21
11.	დამატებითი ინფორმაცია	22

ხშირად დასმული კითხვები და პასუხები ახალი კორონავირუსის შესახებ

2019 წლის ბოლოს ახალი და ფართოდ გავრცელებადი დაავადება გამოვლინდა. მას „კოვიდ-19“ (Covid-19) უწოდეს. დაავადება გამოწვეულია ახალი კორონავირუსით, რომელიც მსოფლიოში მალე გავრცელდა. ჯანდაცვის ფედერალური უწყების (BAG) წინამდებარე საინფორმაციო ბუკლეტით მიიღებთ პასუხებს კორონავირუსთან დაკავშირებულ ხშირად დასმულ კითხვებზე.

ახალი კორონავირუსით დაინფიცირებას შესაძლოა მძიმე შედეგები მოყვეს. ზოგი ადამიანი ამ დაავადებით კვდება. ამიტომაც მნიშვნელოვანია ყველამ დაიცვას თავი და სხვა ადამიანები ახალი კორონავირუსისგან.

მნიშვნელოვანია პირადი პასუხისმგებლობა: ინფექციის თავიდან ასაცილებლად აუცილებელია ჰიგიენის და ქვევის იმ წესების დაცვა, რომელიც წინამდებარე დოკუმენტის პირველ გვერდზე და ფედერალური ჯანდაცვის პლაკატებზე არის წარმოდგენილი. ამასთანავე, აქტუალურია ხელების ხშირი დაბანა საპნით და დისტანციის დაცვა.

სავალდებულოდ დასაცავი წესები და აკრძალვები:

- ნიღბის გამოყენება აუცილებელია ყველგან:
 - ქალაქების და სოფლების ცენტრალურ ადგილებში, დაწესებულებების და საწარმოების ღია და დახურულ საჯარო სივრცეებში.
 - საზოგადოებრივ ტრანსპორტში შვეიცარიის მასშტაბით: საზოგადოებრივ ტრანსპორტში, თვითნფრინავებში, რკინიგზის სადგურებში, გაჩერებებზე და აეროპორტებში
 - ყველა საშუალო და პროფესიულ სკოლაში (მაგ. გიმნაზიებში, პროფესიულ სკოლებში და ტექნიკუმებში)
 - სამსახურებში, გამონაკლისია პირადი სამუშაო ადგილები, რამდენადაც აქ შესაძლებელია რეკომენდებული დისტანციის დაცვა
- შეზღუდულია ღონისძიებებზე და შეკრებებზე მონაწილეთა რაოდენობა (შენიშვნა: ბავშვები ითვლებიან მონაწილეთა რიცხვში)
 - კერძო ღონისძიებებზე აკრძალულია 10-ზე მეტი ადამიანის დასწრება
 - საზოგადოებრივი ღონისძიებებზე აკრძალულია 50-ზე მეტი ადამიანის დასწრება
 - საჯარო სივრცეში აკრძალულია 15-ზე მეტი ადამიანის სპონტანური თავყრილობა
- წესები რესტორნების და ბარებისთვის:
 - რესტორნებსა და ბარებში სავალდებულოა ჯდომა: სასმელის და საკვების მიღება დაშვებულია მხოლოდ დამჯდარ მდგომარეობაში
 - რესტორნებში მაგიდასთან მაქსიმუმ ოთხი ადამიანი დაიშვება (გამონაკლისია ოჯახები შვილებთან ერთად)
 - აკრძალულია კლუბების, დისკოტეკების და საცეკვაო დარბაზების მუშაობა
 - რესტორნები და ბარები დაკეტილია 23:00 სთ-დან 06:00 სთ-მდე
- წესები სპორტის და კულტურის სფეროებისთვის:
 - ფიტნესი: აკრძალულია ერთობლივად 15-ზე მეტი ადამიანის აქტივობა, აკრძალულია კონტაქტური სპორტი, დახურულ სივრცეში სავალდებულოა ნიღბის გამოყენება ან დისტანციის დაცვა, ღია სივრცეში კი ნიღბის გამოყენება ან დისტანციის დაცვა; სავალდებულო დასწრების სკოლებში ბავშვებს არ ეზღუდებათ სპორტული აქტივობები.
 - კულტურის (მუსიკა, თეატრი, ცეკვა და მსგავსი ღონისძიებები) სამოყვარულო სფეროებში დაშვებულია 15-მდე ადამიანის ერთობლივი აქტივობა ნიღბით და

დისტანციის წესების დაცვის გათვალისწინებით. პროფესიულ სფეროებში დაშვებულია რეპეტიციები და სცენაზე გამოსვლები.

- აკრძალულია მომღერალთა გუნდების სცენაზე გამოსვლები, რეპეტიციები დაშვებულია მხოლოდ პროფესიონალ მომღერალთა გუნდებისთვის
- დისტანციური სწავლება უნივერსიტეტებსა და უმაღლეს სასწავლებლებში
- შესაძლებლობის შემთხვევაში რეკომენდებულია სახლიდან მუშაობა
- ქვეყანაში შემომსვლელთათვის სავალდებულოა კარანტინის გავლა

შენიშვნა: ზოგიერთ კანტონში ვრცელდება მკაცრი წესები.

1. დაინფიცირება და საფრთხეები

1.1 რატომ არის ჰიგიენის და ქცევის წესები ამგვარად მნიშვნელოვანი?

ახალი კორონავირუსი ახალი ვირუსია, რომლის წინააღმდეგაც ადამიანებს იმუნიტეტი (ორგანიზმის ბრძოლისუნარიანობა) ჯერ არ გამოუმუშავებიათ. ის შეიძლება მრავალი ადამიანის დაინფიცირების და ავადმყოფობის მიზეზი გახდეს. ამიტომაც ახალი კორონავირუსის გავრცელება შეძლებისდაგვარად უნდა შევანელოთ.

განსაკუთრებით უნდა მოვუფრთხილდეთ მაღალი რისკის ქვეშ მყოფ ადამიანებს, რომლებსაც მძიმედ გადააქვთ ავადმყოფობა (იხილეთ შემდეგი კითხვა → ვინ წარმოადგენს მაღალი რისკის ჯგუფს? **N**)

მაღალი რისკის ჯგუფში 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 შემდეგი დაავადებებით:**
 - სისხლის მაღალი წნევა
 - გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები
 - დიაბეტი
 - სასუნთქი სისტემის ქრონიკული დაავადებები
 - კიბო
 - იმუნური სისტემის დამაქვეითებელი დაავადებები და თერაპიები
 - ჭარბი წონა (სიმსუქნე, სხეულის მასის ინდექსით 40-დან ზევით)

თუ არ ხართ დარწმუნებული მიეკუთვნებით თუ არა მაღალ რისკჯგუფს, გთხოვთ, მიმართოთ თქვენს ექიმს.).

1.2 ვინ წარმოადგენს მაღალი რისკის ჯგუფს? **N**

მაღალი რისკის ჯგუფში 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 შემდეგი დაავადებებით:
 - სისხლის მაღალი წნევა
 - გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები
 - დიაბეტი
 - სასუნთქი სისტემის ქრონიკული დაავადებები
 - კიბო
 - იმუნური სისტემის დამაქვეითებელი დაავადებები და თერაპიები
 - ჭარბი წონა (სიმსუქნე, სხეულის მასის ინდექსით 40-დან ზევით)

თუ არ ხართ დარწმუნებული მიეკუთვნებით თუ არა მაღალ რისკჯგუფს, გთხოვთ, მიმართოთ თქვენს ექიმს.

ჰიგიენის და ქცევის წესების დაცვით ამ ადამიანებსაც უკეთესად დავიცავთ. ამგვარად ხელს შევუწყობთ ჯანდაცვის დაწესებულებებში მძიმე ავადმყოფების მომავალშიც საუკეთესოდ უზრუნველყოფას, რადგანაც ინტენსიურ განყოფილებებში სამედიცინო ოთახების და სასუნთქი აპარატების რაოდენობა შეზღუდულია.

1.3 მიეკუთვნებით მაღალი რისკის ჯგუფს? ასე დაიცავთ თავს. N

ინფექციისგან თავდაცვის საუკეთესო საშუალებად კვლავ ჰიგიენის და ქცევის წესების განუხრელი დაცვა მიიჩნევა. მოქმედია შემდეგი რეკომენდაციები:

- საფუძვლიანად და რეგულარულად დაიბანეთ ხელები საპნით.
- დაიცავით სხვა პირებისაგან დისტანცია (მინიმუმ 1,5 მეტრი).
- დაიცავით ნიღბის გამოყენების სავალდებულო წესები. გამოიყენეთ ნიღაბი თუ შეუძლებელია 1,5 მეტრიანი დისტანციის დაცვა.
- ასევე განუხრელად დაიცავით ჰიგიენის და ქცევის წესები მეგობრებთან და ოჯახის წევრებთან შეხვედრებისას. მაგალითად, არ ისარგებლოთ ერთი და იგივე სუფრის მოწყობილობით კერძის გადმოღებისას, არ დალიოთ ერთი და იგივე ჭიქიდან და ა.შ.
- მოერიდეთ თავყრილობებს. მოერიდეთ ხალხმრავალ ადგილებს პიკის საათებში (მაგ. სამუშაო ტრაფიკს საზოგადოებრივ ტრანსპორტში ან სადგურზე, საყიდლებზე, სიარულს შაბათობით).

დაავადების ერთი ან რამდენიმე სიმპტომის გამოვლენის შემთხვევაში, (იხილეთ კითხვა → რა სიმპტომები ვლინდება ახალი კორონავირუსით დაავადების შემთხვევაში?)

დაუყოვნებლივ დარეკეთ ექიმთან ან საავადმყოფოში და ჩაიტარეთ ტესტი. ასევე, კვირის ნებისმიერ დღეს, მათ შორის შაბათ-კვირას. აღწერეთ თქვენი სიმპტომები და აცნობეთ, რომ მაღალ რისკჯგუფს მიეკუთვნებით.

1.4 ფეხმძიმედ ხართ და ამის გამო კოვიდ-19-ით (Covid-19) შესაძლო დაავადების მძიმე ფორმით მიმდინარეობის მაღალი რისკის ქვეშ იმყოფებით. რას უნდა მიაქციოთ ყურადღება? N

თუ ფეხმძიმედ ხართ, მაქსიმალურად უნდა შეეცადოთ ახალი კორონავირუსით გამოწვეული ინფექციისგან თავის დაცვა. აქედან გამომდინარე, განსაკუთრებული რისკის ქვეშ მყოფი პირებისთვის გაწერილი რეკომენდაციების დაცვას გირჩევთ (იხილეთ წინა კითხვა → მიეკუთვნებით მაღალი რისკის ჯგუფს? ასე დაიცავთ თავს. N).

სამუშაო ადგილზე, დამსაქმებელი ვალდებულია დედობის დაცვის შესახებ დადგენილების თანახმად, უზრუნველყოს ახალი კორონავირუსით ინფიცირებისგან ფეხმძიმე ქალის მაქსიმალური დაცვა. თუ ვერ ხერხდება შესაბამისი სამუშაო გარემოს

უზრუნველყოფა, დამსაქმებელმა ალტერნატივა უნდა შემოგთავაზოთ. თუ შეუძლებელია სამუშაოს გაგრძელება, თქვენმა გინეკოლოგმა უნდა გასცეს შესაბამისი დოკუმენტი სამუშაოსგან გათავისუფლების შესახებ.

თუ ფეხმძიმედ ხართ, ახალი მონაცემების თანახმად კორონავირუსით ინფიცირებისას დასაშვებია ავადმყოფობის მძიმე ფორმით მიმდინარეობა, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ ჭარბწონიანი ან ასაკოვანი ხართ ან სხვა თანმდევი დაავადება გაქვთ. ფეხმძიმობასთან და კოვიდ-19-თან (Covid-19) დაკავშირებულ ბევრ აქტუალურ საკითხზე პასუხი ჯერ კიდევ უცნობია. დედა და ბავშვი მეტი სიფრთხილისთვის განსაკუთრებულ დაცვას საჭიროებენ.

ავადმყოფობის სიმპტომების გამოვლენისას, დაუყოვნებლივ მიმართეთ გინეკოლოგს შემდგომი რეკომენდაციების მიღების მიზნით და ჩაიტერეთ ტესტი.

1.5 როგორ ვრცელდება ახალი კორონავირუსი?

ვირუსი როგორც წესი ახლო და ხანგრძლივი კონტაქტით გადადის: თუ ინფიცირებულ პირთან 1,5 მეტრზე ნაკლებ დისტანციაზე იმყოფებით და კონტაქტი არ არის დაცული (დაცვა: მაგ. ორივე პირი ატარებს ნიღაბს). რაც უფრო ხანგრძლივი და ახლოა ეს კონტაქტი, მით მეტია ინფიცირების შესაძლებლობა.

ახალი კორონავირუსი შეიძლება გავრცელდეს შემდეგი გზით:

- **ჰაერწვეთოვანი გზით:** ინფიცირებულის სუნთქვით, საუბრით, დაცემინებით თუ დახველებით შესაძლოა ვირუსის შემცველი წვეთები ახლო დისტანციაზე (<1,5 მ) მყოფი ადამიანის ცხვირის, პირის ან თვალის ლორწოვან გარსზე მოხვდეს.
- ინფექციის წვეთების უმცირესი ნაწილაკებით გავრცელება დიდ დისტანციაზე არც თუ ისე ხშირია. ინფექციის ასეთი სახით გავრცელება სხვადასხვა აქტივობების დროს უფრო არის დასაშვები, რასაც თან გახშირებული სუნთქვა ახლავს. ყოველივე კი ახასიათებს მაგალითად ფიზიკურ მუშაობას, სპორტს, ხმამაღალ საუბარს და სიმღერას, იგივე ვრცელდება ხანგრძლივი დროის განმავლობაში ცუდად ან საერთოდ გაუწიავებელ ოთახებზეც, განსაკუთრებით თუ ოთახი პატარაა.
- **ზედაპირიდან და ხელებით:** როცა ინფიცირებული პირები ახველებენ ან აცემინებენ ინფექციის გადამდები წვეთები ხვდება მათ ხელებზე და ზედაპირზე. შესაძლებელია სხვა ადამიანის დაინფიცირება თუ ის ამ წვეთებს შეეხება ხელით და ხოლო შემდეგ კი პირს, ცხვირს ან თვალს.

1.6 ინფიცირებიდან რამდენ ხანში ვლინდება დაავადება? როდის არის პირი გადამდები? N

ახალი კორონავირუსის «ინკუბაციური პერიოდი», რაც ინფიცირების მომენტიდან დაავადების პირველი სიმპტომების გამოვლენამდე პერიოდს გულისხმობს, მოიცავს 5 დღეს. თუმცა ის შეიძლება 14 დღემდეც გაგრძელდეს.

კორონავირუსით დაავადებული პირი ხანგრძლივი დროის განმავლობაში გადამდებია:

- **ინფიცირების მომენტიდან:** 2 დღე სიმპტომების გამოვლენამდე. უფრო ზუსტად კი, სხვების ინფიცირება შესაძლებელია მანამ, სანამ თავად აღმოაჩენთ რომ ავად ხართ.
- **სიმპტომების გამოვლენის დროს.** სწორედ ამ პერიოდში არის ინფიცირების ყველაზე დიდი რისკი.
- **ინფიცირების პერიოდის ბოლოს:** ავადმყოფობის მსუბუქ ფორმებში მიმდინარეობისას «ინფიცირების უნარიანობა» სიმპტომების გამოვლენიდან 10 დღის შემდეგ ძლიერ

მცირდება. აქედან დგინდება მთავარი წესი: ინფიცირების პერიოდი მოიცავს 10 დღეს სიმპტომების გამოვლენიდან. დაავადების მძიმე ფორმების დროს კი არსებობს იმის ნიშნები, რომ დაავადებული პირი შესაძლოა უფრო ხანგრძლივი დროის განმავლობაში იყოს ინფიცირების წყარო.

მთელი ამ დროის განმავლობაში მნიშვნელოვია: დაიცავით 1,5 მეტრიანი დისტანცია სხვა პირებთან და ჰიგიენის და ქცევის წესები.

2. სიმპტომები, დიაგნოზი და მკურნალობა

2.1 რა სიმპტომები ვლინდება ახალი კორონავირუსით დაავადების შემთხვევაში?

კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომები:

გავრცელებულია შემდეგი სიმპტომები:

- ყელის ტკივილი
- ხველა (უმეტესწილად მშრალი)
- სუნთქვის გაძნელება/ქოშინი
- ტკივილი გულმკერდის არეში
- სიცხე
- ყნოსვის და / ან გემოვნების უეცარი დაკარგვა

ასევე შესაძლებელია შემდეგი სიმპტომების არსებობა:

- თავის ტკივილი
- საერთო სისუსტე, შეუძლოდ ყოფნა
- კუნთების ტკივილი
- სურდო
- კუჭ-ნაწლავის დაავადებათა სიმპტომები (გულისრევა, პირღებინება, ფაღარათი, მუცლის ტკივილი)
- გამონაყარი

კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომები სხვადასხვა სიმძიმით ვლინდება და შესაძლოა მსუბუქი ფორმითაც გამოვლინდეს. ასევე შესაძლებელია ის გართულდეს, მაგალითად, ფილტვების ანთებით.

თუ თქვენ კოვიდ-19-ის (Covid-19) ერთი ან რამდენიმე სიმპტომი გამოგივლინდათ შესაძლოა კორონავირუსით იყოთ ინფიცირებული. ამ შემთხვევაში დაუყოვნებლივ ჩაიტარეთ ტესტი და განუხრელად დაიცავით მითითებები შემდეგი კითხვის შესაბამისად (→ როგორ მოვიქცე კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომების გამოვლენის შემთხვევაში? ^N)

2.2 როგორ მოვიქცე კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომების გამოვლენის შემთხვევაში? ^N

თუ კოვიდ 19-ის (Covid-19) გავრცელებული სიმპტომებიდან ერთი ან რამდენიმე გაწუხებთ, დიდი ვარაუდით ახალი კორონავირუსით ხართ დაავადებული. ამ შემთხვევაში განუხრელად დაიცავით შემდეგი წესები:

- შეამცირეთ კონტაქტები: დარჩით სახლში და შეზღუდეთ სხვა პირებთან კონტაქტი.

- ჩაიტარეთ ტესტი: დაუყოვნებლივ ჩაიტარეთ ტესტი. (იხილეთ კითხვა→ [სად შემიძლია ტესტის ჩატარება? \(N\)](#))
- ტესტის შედეგის მიღებამდე: დარჩით სახლში და დაიცავით იზოლაციის წესები (www.bag.admin.ch/migration-covid-en). შეზღუდეთ კონტაქტები სხვა პირებთან ტესტის შედეგის მიღებამდე.

როცა არ იცით როგორ მოიქცეთ:

- რეკომენდაცია ტესტისთვის: შეამოწმეთ კორონავირუსის სიმპტომები ონლაინ (check.bag-coronavirus.ch) ან დაურეკეთ თქვენს ექიმს. უპასუხებ ყველა შეკითხვას კორონავირუსის ონლაინ ან ტელეფონით გამოკითხვისას. გამოკითხვის დასრულების შემდეგ მიიღებთ რჩევას თუ როგორ იმოქმედოთ და მოცემული შემთხვევისთვის რეკომენდაციას ტესტის ჩასატარებლად. დაუყოვნებლივ ჩაიტარეთ ტესტი ონლაინ ან ექიმის რჩევის მიღების შემდეგ და ტესტის შედეგის მიღებამდე დარჩით სახლში.
- თუ ტესტის ჩატარება არ არის რეკომენდებული: სერიოზულად მოეკიდეთ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ჩივილებს და სიმპტომებს, რომლებიც შესაძლოა არ იყოს ახალ კორონავირუსთან დაკავშირებული. საჭიროების შემთხვევაში დაუკავშირდით თქვენს ექიმს. სიმპტომების გაქრობიდან 24 საათის განმავლობაში დარჩით სახლში. იგივე რჩევა ვრცელდება სასუნთქი გზების ისეთ დაავადებასთან, როგორც არის გრიპი.

თუ მაღალი რისკჯგუფის კატეგორიას მიეკუთვნებით, გაითვალისწინეთ: კოვიდ-19-ის (Covid-19) ერთი ან რამდენიმე სიმპტომის გამოვლენის შემთხვევაში დაუყოვნებლივ დარეკეთ ექიმთან ან საავადმყოფოში (მათ შორის შაბათ-კვირას) და ჩაიტარეთ ტესტი.

2.3 რა არის კორონავირუსის ონლაინ შემოწმება (Coronavirus-Check)?

ვებგვერდზე www.check.bag-coronavirus.ch/screening კორონავირუსის ონლაინ შემოწმებისას (Coronavirus-Check) რამდენიმე კითხვაზე პასუხის გაცემით ჯანდაცვის ფედერალური უწყებიდან მიიღებთ რჩევებს როგორ მოიქცეთ (გერმანულ, ფრანგულ, იტალიურ და ინგლისურ ენებზე).

ვოს კანტონის ვებგვერდზე www.coronavirus.unisante.ch/evaluation იპოვით კითხვარს კორონავირუსის დასადგენად (Corona-Check).

კორონავირუსის დასადგენი კითხვარი (Coronavirus-Check) არ არის პროფესიონალური სამედიცინო კონსულტანტის, დიაგნოზის ან მკურნალობის შემცველი. ამ საიტზე აღწერილი სიმპტომები შესაძლოა სხვა დაავადებისთვისაც იყოს დამახასიათებელი, რომელიც სხვა სახის მკურნალობას მოითხოვს.

ძლიერი სიმპტომების შემთხვევაში, რომლებიც დროთა განმავლობაში უარესდებიან ან გაღებებენ, ყოველთვის მიმართეთ ექიმს, კვირის დღეების მიუხედავად, მათ შორის შაბათ-კვირას.

2.4 ჩემს შვილს, რომელიც 12 წლამდე ასაკის არის, აღენიშნება კორონავირუსის სიმპტომები. როგორ უნდა მოვიქცეთ? შენძნია თუ არა მას სკოლაში წასვლა ან გახანგრძლივებულ ჯგუფში დარჩენა.

მიმდინარე მონაცემების თანახმად შესაძლებელია ბავშვების ახალი კორონავირუსით დაინფიცირება. 12 წლამდე ასაკის ბავშვებს მოზარდებისა და ზრდასრულებისგან განსხვავებით არც თუ ისე ხშირად აღენიშნებათ სიმპტომები და იშვიათად არიან ვირუსის გადამტანები.

შემთხვევა 1: როცა ბავშვს და მასთან ახლო კონტაქტში მყოფ პირს სიმპტომები აღენიშნებათ თქვენს შვილს აღენიშნება შესაძლო ახალი კორონავირუსის სიმპტომები და მას ჰქონდა ახლო კონტაქტი პირთან გადამდები სიმპტომების ნიშნებით (12 წლის ასაკს გადაცილებული პირი). ამ შემთხვევაში თქვენი შემდგომი მოქმედება დამოკიდებულია ახლო კონტაქტში მყოფი პირის ტესტის შედეგზე:

- **თუ ახლო კონტაქტში მყოფ პირს ტესტი დაუდასტურდა:** თქვენი შვილი სახლში უნდა დარჩეს და ჩაუტარდეს ტესტი ბავშვთა ექიმთან კონსულტაციის შემდეგ. შემდგომ რეკომენდაციებს, თუ როგორ მოიქცეთ მიიღებთ ბავშვთა ექიმისგან.
- **თუ ახლო კონტაქტში მყოფი პირის ტესტის შედეგი უარყოფითია:** თქვენი შვილი სკოლის ან გახანგრძლივებული ჯგუფის მეცადინეობებზე დასწრებას მხოლოდ მას შემდეგ შეძლებს, თუ სიცხე ბოლო 24 საათის განმავლობაში არ დაუფიქსირდება ან ხველა საგრძნობლად შეუმცირდება.

შემთხვევა 2: ბავშვი სიმპტომებით, ინფიცირებულთან კონტაქტის გარეშე

თქვენს შვილს აღენიშნება შესაძლო კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომები, მაგრამ მას არ ჰქონია ახლო კონტაქტი პირთან კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომების ნიშნებით (12 წლის ასაკს გადაცილებული პირი). ამ შემთხვევაში თქვენი შემდგომი მოქმედება დამოკიდებულია თქვენი შვილის სიმპტომებზე და ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე.

- **თქვენს შვილს აღენიშნება გაცივების მსუბუქი ნიშნები** (სურდო ან/და ყელის ტკივილი ან/და მსუბუქი ხველება) **და ზოგადი ჯანმრთელობის მდგომარეობა დამაკმაყოფილებელია:** თქვენს შვილს შეუძლია სკოლაში ან გახანგრძლივებულ ჯგუფში მეცადინეობებზე დასწრება.
- **თქვენს შვილს აქვს სიცხე და ზოგადი ჯანმრთელობის მდგომარეობა დამაკმაყოფილებელია:** თქვენი შვილი სახლში უნდა დარჩეს. ის სკოლაში ან გახანგრძლივებულ ჯგუფში მეცადინეობებზე დასწრებას მხოლოდ მას შემდეგ შეძლებს, თუ ბოლო 24 საათის განმავლობაში სიცხე არ დაუფიქსირდება. დაუკავშირდით ბავშვთა ექიმს, თუ თქვენს შვილს სიცხე სამი დღე ან სამ დღეზე მეტ ხანს გაუგრძელდება.
თუ თქვენს შვილს სხვა სიმპტომებიც (კუჭ-ნაწლავის ჩივილები, თავის ტკივილი, სახსრების ტკივილი, ყნოსვის ან გემოს შეგრძნების დაკარგვა) გამოუვლინდება, ბავშვთა ექიმთან გაიარეთ კონსულტაცია.
- **თქვენს შვილს ძლიერი ხველა აქვს და ზოგადი ჯანმრთელობის მდგომარეობა დამაკმაყოფილებელია:** თქვენი შვილი სახლში უნდა დარჩეს. ის სკოლაში ან გახანგრძლივებულ ჯგუფში მეცადინეობებზე დასწრებას მხოლოდ მას შემდეგ შეძლებს, თუ ხველა სამი დღის შუალედში საგრძნობლად შეუმცირდება. დაუკავშირდით ბავშვთა ექიმს, თუ თქვენს შვილს ძლიერი ხველება სამ დღეზე მეტ ხანს გაუგრძელდება.

თუ თქვენს შვილს სხვა სიმპტომებიც (კუჭ-ნაწლავის ჩივილები, თავის ტკივილი, სახსრების ტკივილი, ყნოსვის ან გემოს შეგრძნების დაკარგვა) გამოუვლინდება, ბავშვთა ექიმთან გაიარეთ კონსულტაცია.

- თქვენს შვილს სიცხე ან ძლიერი ხველა აქვს ან/და ზოგადი ჯანმრთელობის მდგომარეობა არადაამაკმაყოფილებელია: დაუყოვნებლივ დაუკავშირდით ბავშვთა ექიმს შემდგომი რეკომენდაციების მისაღებად.

საბავშვო ბაღებსა და დაწესებულებებში სკოლაში ბავშვებში მიმდინარე დაავადებისა და გაცივების სიმპტომების შესახებ ინფორმაციას გთავაზობთ გერმანულ-შვეიცარული საჯარო სასკოლო დაწესებულებების კონფერენციის საინფორმაციო ბუკლეტი მშობლებისთვის (DVK): www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten (გერმანულ, ფრანგულ, იტალიურ, ინგლისურ და თურქულ ენებზე).

2.5 როგორ მკურნალობენ ახალი კორონავირუსით დაავადებულებს?

აქამდე არ არსებობს კორონავირუსის მკურნალობის რაიმე კონკრეტული მეთოდი. მკურნალობა სიმპტომების შემსუბუქებით შემოიფარგლება. დაავადებულები სხვების დაცვის მიზნით იზოლირებულები არიან. მძიმედ დაავადების შემთხვევაში უმეტესწილად საჭიროა ინტენსიურ განყოფილებაში მკურნალობა. გარკვეულ შემთხვევებში ხელოვნური სუნთქვა გარდაუვალი იქნება.

2.6 თუ გაქვთ ჩივილები, თავს შეუძლოდ გრძნობთ ან გაქვთ სიმპტომები, რომლებიც ახალ კორონავირუსთან დაკავშირებული არ არიან?

ჯანმთელობასთან დაკავშირებულ ჩივილებს, დაავადებებს და სიმპტომებს, რომლებიც ახალ კორონავირუსთან დაკავშირებული არ არიან, ასევე ყურადღებით უნდა მოეკიდოთ და იმკურნალოთ. ისარგებლეთ დახმარებით და ნუ დაყოვნებთ, დაურეკეთ ექიმს.

3. ტესტები

3.1 როდის უნდა ჩავიტარო ახალ კორონავირუსზე ტესტი? N

კოვიდ-19-ის (Covid-19) ერთი ან რამდენიმე სიმპტომის გამოვლენისას დაუყოვნებლივ ჩაიტარეთ ტესტი.

ამ დროისთვის მოქმედებს შემდეგი წესი: ყველა პირმა, ვისაც აღენიშნება კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომები, დაუყოვნებულ უნდა ჩაიტაროს ტესტი. ამ სტრატეგიის მიზანია დაავადების ყველა შემთხვევის დადგენა. მხოლოდ ასე შევძლებთ ინფექციის ჯაჭვის მიზნობრივ წყვეტას. ეს მნიშვნელოვანია ეპიდემიის დასაძლევად.

როგორ მოიქცეთ საექვო სიმპტომების შემთხვევაში: დარჩით სახლში, შეამოწმეთ კორონავირუსის სიმპტომები ონლაინ (check.bag-coronavirus.ch) ან დაურეკეთ თქვენს ექიმს. უპასუხეთ ყველა შეკითხვას კორონავირუსის ონლაინ ან ტელეფონით გამოკითხვისას. გამოკითხვის დასრულების შემდეგ მიიღებთ რჩევას თუ როგორ იმოქმედოთ და მოცემული შემთხვევისთვის რეკომენდაციას ტესტის ჩასატარებლად. დაუყოვნებლივ ჩაიტარეთ ტესტი ონლაინ ან ექიმის რჩევის მიღების შემდეგ და ტესტის შედეგის მიღებამდე დარჩით სახლში.

3.2 სად შემიძლია ტესტის ჩატარება? N

კორონავირუსზე ტესტს ატარებენ ექიმები საავადმყოფოში ან ამისთვის სპეციალურად გამოყოფილ ცენტრებში ან აფთიაქებში (მხოლოდ ანტიგენის სწრაფი ტესტი).

ჯანდაცვის ფედერალური უწყების ვებგვერდზე იხილავთ ბმულს www.bag.admin.ch/testing სათაურით «Coronavirus: Testen», შემოთავაზებებით კანტონებში ტესტის ჩასატარებლად.

3.3 რა შემთხვევებში იღებს სახელმწიფო PCR-ტესტის ან ანტიგენის-სწრაფი ტესტის ხარჯებს საკუთარ თავზე? N

სახელმწიფო საკუთარ თავზე იღებს როგორც PCR-ტესტის (მოლეკულურ-ბიოლოგიური PCR-ტესტი) ისე ანტიგენის სწრაფი ტესტის ხარჯებს, თუ დაკმაყოფილებულია რომელიმე ერთი პირობა:

- თუ გაქვთ სიმპტომები, რომლებიც კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომებს ემთხვევა.
- თუ სვისკოვიდ აპლიკაციით (SwissCovid App) დებულობთ შეტყობინებას ინფიცირებულ პირთან კონტაქტის შესახებ. ამასთან დაკავშირებულ ინფორმაციას მიიღებთ სვისკოვიდ (SwissCovid App) და კონტაქტების დასადგენი აპლიკაციის(Contact Tracing) ვებგვერდებზე: www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en
- როცა ტესტი კანტონის შესაბამისი სამსახურის ან ექიმის რეკომენდაციით ტარდება, თუ კარანტინში ინფიცირებულ პირთან ახლო კონტაქტის გამო იმყოფებით.

სახელმწიფო არ იღებს ტესტის ხარჯებს თუ:

- მოგზაურობისთვის ტესტის უარყოფით შედეგს საჭიროებთ.
- ტესტის ჩატარება დამსაქმებელის სურვილით ხდება.
- ტესტი საზღვარგარეთ არის ჩატარებული.

თუ სახელმწიფო ტესტის ხარჯებს არ ანაზღაურებს, გირჩევთ ტესტის ფასები წინასწარ დაადგინოთ, რადგან ის ცვალებადია.

4. კონტაქტების დადგენა (Contact-Tracing), იზოლაცია და კარანტინი

4.1 რას ნიშნავს იზოლაცია და კარანტინი? რისთვის არის ეს ორი ღონისძიება ასე მნიშვნელოვანი? N

იზოლაციის და კარანტინის მიზანია ინფექციის ჭაჯვის შეწყვეტა და ამგვარად ახალი კორონავირუსის გავრცელების შეჩერება. დადასტურებულ ან ინფექციაზე ეჭვის შემთხვევაში პირი უნდა დარჩეს სახლში და შეზღუდოს ყველა კონტაქტი. ასე შევძლებთ ბევრი ახალი ინფიცირების შემთხვევის თავიდან აცილებას. აქედან გამომდინარე დგინდება შემდეგი წესები:

პირები ახალი კორონავირუსის ინფექციაზე ტესტის დადებითი შედეგით უნდა გადავიდნენ იზოლაციაში.

პირები ახალ კორონავირუსზე ექვის შემთხვევაში უნდა გადავიდნენ 10 დღიან კარანტინში. მაღალია ინფიცირების ალბათობა შემდეგ შემთხვევებში:

- ახალი კორონავირუსის ინფექციის დადასტურებულ შემთხვევასთან ახლო კონტაქტისას. ეს არის კარანტინი დადასტურებულ შემთხვევასთან ახლო კონტაქტის შემდეგ (ხანმოკლე კარანტინი).
- ინფექციის მაღალი რისკის ჯგუფის სახელმწიფოში ან რეგიონში ყოფნა-მოგზაურობის შემდეგ. ეს არის კარანტინი ქვეყანაში შემომსვლელთათვის (ხანმოკლე სამოგზაურო კარანტინი ქვეყანაში შემომსვლელთათვის).

ვიდეო-ინსტრუქცია: ბმული იზოლაციის განმარტებითი ვიდეოსთვის (გერმანულ, ფრანგულ, იტალიურ, ინგლისურ ენებზე): foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation

კარანტინის და იზოლაციის შესახებ დამატებითი ინფორმაცია იხილეთ ინსტრუქციებში იზოლაციის და შესაბამისად კარანტინის შესახებ: www.baq.admin.ch/migration-covid-en

4.2 რას გულისხმობს კონტაქტების დადგენა (Contact-Tracing)? N

კონტაქტების დადგენა გულისხმობს საკონტაქტო პირების იდენტიფიცირებას და გამოვლენას: კონტაქტების დადგენით შესაძლებელია კორონავირუსით ინფიცირებულებთან ახლო კონტაქტში მყოფი პირების მოძიება.

კონტაქტების დადგენა რეკომენდებულია ყველა იმ პირისთვის, ვისაც ლაბორატორიულად დაუდასტურდა კოვიდ-19 (Covid-19) ან ჰოსპიტალიზირებულია კოვიდ-19-ზე (Covid-19) ექვის მიტანის გამო. კანტონის შესაბამისი სამსახური ახდენს ახლო კონტაქტების იდენტიფიცირებას და უკავშირდება მათ.

ვიდეო ინსტრუქცია: ბმული კონტაქტების დადგენის (Contact Tracing) განმარტებითი ვიდეოსთვის (გერმანულ, ფრანგულ, იტალიურ, რეტორომანულ, ინგლისურ, ალბანურ, სერბულ, პორტუგალიურ, ესპანურ ენებზე): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

თუ კორონავირუსის ტესტი დადებითია, იწყება კონტაქტების დადგენა (Contact-Tracing):

- კანტონის უწყებები ინფიცირებულ პირთან ერთად ადგენენ თუ ვისთან ჰქონდა ამ უკანასკნელს ახლო კონტაქტები.
- უწყებები უკავშირდებიან საკონტაქტო პირებს და აწვდიან ინფორმაციას შესაძლო ინფიცირების შესახებ და გასცემენ რეკომენდაციებს.
- კარანტინის გავლა სავალდებულოა მიუხედავად იმისა, რომ კონტაქტში მყოფ პირებს შეიძლება არ აღენიშნებოდეთ სიმპტომები. კარანტინი გრძელდება 10 დღე ინფიცირებულ პირთან ბოლო კონტაქტიდან.
- თუ ამ დროის განმავლობაში ინფექცია არ დადასტურდა უწყებები აუქმებენ კარანტინს.

სვისკოვიდ აპლიკაცია (SwissCovid App) ხელს უწყობს კონტაქტების დადგენას (Contact Tracing): ის განსაზღვრავს ჩვენს კონტაქტს ინფიცირებულ პირთან. ამგვარად შესაძლებელია ინფექციის გავრცელების ჯაჭვის შეჩერება. იხილეთ თავი → [სვისკოვიდ აპლიკაცია \(SwissCovid App\)](#) N

რეკომენდაცია არსებული მდგომარეობის გათვალისწინებით: კონტაქტების დადგენაზე (Contact Tracing) პასუხისმგებელი კონტონები არიან. ისინი თავად იღებენ გადაწყვეტილებას, თუ როგორ გამოიყენონ საკუთარი რესურსები დაავადების მომატებული შემთხვევების სამართავად. აქედან გამომდინარე, ამ პერიოდში შესაძლებელია, რომ კანტონის შესაბამისი სამსახური ვერ დაგიკავშირდეთ დროულად და

ვერ გაგიწიოთ იზოლაციისა და კარანტინისთვის რეკომენდაციები. ამ შემთხვევაში მნიშვნელოვანია თავად გადახვიდეთ იზოლაციაში ან კარანტინში. და თუ კოვიდ-19 (Covid-19) ტესტით დაგიდასტურდებთ თავად დაუკავშირდით თქვეთან ახლო კონტაქტში მყოფ პირებს და მიაწოდეთ ინფორმაცია.

4.3 როგორ მოიქცეთ კორონავირუსით ინფიცირებულ პირთან კონტაქტის შემთხვევაში?

გქონდათ კონტაქტი პირთან, ვისაც ახალი კორონავირუსი ტესტით დაუდასტურდა? ამ შემთხვევაში, შესაძლოა თქვენ მომდევნო დღეებში ინფექციის წყაროდ იქცეთ, ისე რომ ეს ვერც კი შეამჩნიოთ. თქვენი შემდეგი მოქმედება დამოკიდებულია იმაზე, იყო თუ არა პირი დადებითი ტესტით გადამდები თქვენთან კონტაქტის დროს და რამდენად ახლო იყო ეს კონტაქტი. ამასთან დაკავშირებით უპასუხეთ შემდეგ კითხვებს:

პირველი კითხვა: იყო თუ არა პირი ამ დროს გადამდები?

საყურადღებო დროის შუალედი: პირი გადამდებია სიმპტომების გამოვლენამდე 2 დღით ადრე და სიმპტომების გამოვლენიდან 10 დღის განმავლობაში. ავადმყოფობის მძიმე ფორმების შემთხვევაში დაავადებული პირი შესაძლოა უფრო ხანგრძლივი დროის განმავლობაში იყოს ინფიცირების წყარო.

- თუ ამ პირთან კონტაქტი უფრო ადრე, მითითებულ შუალედებამდე გქონდათ, ინფიცირება შეუძლებელია და კარანტინში გადასვლა არ არის საჭირო.
- თუ დადასტურებულ შემთხვევასთან გქონდათ კონტაქტი, როცა ის უკვე წარმოადგენდა ინფექციის წყაროს, უპასუხეთ მეორე კითხვას:

მეორე კითხვა: კონტაქტი «ახლო» იყო?

«ახლო კონტაქტად» ითვლება პირადი კონტაქტი, როცა თქვენ შეგიძლიათ დაინფიცირდეთ. რაც უფრო ხანგრძლივი იყო თქვენი კონტაქტი პირთან დადებითი ტესტით, მით მეტია ინფიცირების ალბათობა. ახლო კონტაქტად არ ჩაითვლება დაცული კონტაქტი მაგ. თუ თქვენს შორის გამყოფი ტიხარი იყო ან ორივე ატარებდით ნიღაბს.

იხელმძღვანელეთ ამ ძირითადი წესებით: კონტაქტი ახლოა, თუ სხვა პირთან ხანგრძლივი დროის განმავლობაში არასაკმარისი დისტანცია გაშორებდათ დაცვის სხვა საშუალებების გამოყენების გარეშე. «ხანგრძლივ დროში» იგულისხმება დღის განმავლობაში ჯამურად 15 წუთზე მეტი დრო. «არასაკმარისი დისტანციად» კი იგულისხმება 1,5 მეტრზე ნაკლები დისტანცია.

გაითვალისწინეთ: ბუნებრივია ვირუსს არ აქვს წამზომი. ამიტომ 15 წუთი საორიენტაციო დროა. ვიწრო სივრცეში (მაგ. მანქანაში) კონტაქტი შეიძლება ასევე «ახლო» იყოს, მიუხედავად დროის სიმცირისა.

4.4 დაშვებულია თუ არა კარანტინის დროს საჭიროების შემთხვევაში გარეთ გასვლა, გასეირნება, სუფთა ჰაერზე ან საყიდლებზე გასვლა? N

ეს დაშვებულია. კარანტინის მიზანია ახალი კორონავირუსის გავრცელების ჯაჭვის შეწყვეტა. აქედან გამომდინარე, თავიდან აცილებულ უნდა იქნეს სხვა პირებთან ფიზიკური

კონტაქტი. თუმცა, ეს არ ნიშნავს ტელეფონით ან ვიდეოზარებით სოციალური კონტაქტების აკრძალვას.

ბავშვებისთვის დადგენილია გამონაკლისი: ბავშვებს კარანტინის დროს ცოტა ხნით გარეთ გასვლის უფლება აქვთ. თუმცა, ამ დროს დაუშვებელია ბავშვის სხვა პირებთან კონტაქტი გარდა ოჯახის წევრებისა.

5. სვისკოვიდ აპლიკაცია (SwissCovid App) N



მობილური ტელეფონებისთვის (Android/iPhone) განკუთვნილი სვისკოვიდ აპლიკაცია (SwissCovid App) არის სოციალური კონტაქტების განსაზღვრისთვის გამიზნული სახელმწიფოს ოფიციალური აპლიკაცია (Tracing-App) კორონავირუსით ინფიცირებულ პირთან კონტაქტის დასადგენად.

აპლიკაციის მიზანია ახალი კორონავირუსის გავრცელების შეჩერება. ის არის „კონტაქტების დადგენის“ («Contact Tracing») კლასიკური მეთოდის დანამატი რაც კანტონის ფარგლებში ინფიცირების ახალი შემთხვევის დადგენას ემსახურება და არის დამხარე საშუალება ინფექციის გავრცელების ჯაჭვის შეწყვეტისთვის.

სვისკოვიდ აპლიკაცია (SwissCovid App) ხელმისაწვდომია Apple Store und Google Play Store-ში:

- [Google Play Store ანდროიდისთვის \(Android\)](#)
- [Apple Store ios-სთვის](#)

ვიდეო-ინსტრუქცია: ბმული სვისკოვიდ აპლიკაციის (SwissCovid App) ინსტალაციის და აქტივაციისთვის (გერმანულ, ფრანგულ, იტალიურ, რეტორომანულ, ინგლისურ, ალბანურ, სერბულ, პორტუგალიურ, ესპანურ ენებზე): www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate

5.1 როგორ მუშაობს სვისკოვიდ აპლიკაციაში (SwissCovid App) მის სხვა მომხმარებლებთან შეხვედრის ამოცნობის ფუნქცია? N

აპლიკაციის აქტივაციის შემდეგ მობილურ ტელეფონზე ბლუთუზით იგზავნება საიდენტიფიკაციო კოდი (ID). კოდი არის შემთხვევით ციფრთა კომბინაცია, რომლითაც შეუძლებელია, როგორც მომხმარებლის, ისე მოწყობილობის იდენტიფიცირება.

ახლო დისტანციაზე შემხვედრი ორი მობილური ტელეფონი, რომლებშიც გააქტიურებულია სვისკოვიდ (SwissCovid App) ან კონტაქტების განსაზღვრელი (Tracing-App) აპლიკაციები, ერთმანეთს უზიარებენ თავიანთ ID კოდებს.

დამატებითი ინფორმაცია იხილეთ სვისკოვიდ აპლიკაციის (SwissCovid App) საინფორმაციო ბუკლეტში: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

ვიდეო-ინსტრუქცია: ბმული სვისკოვიდ აპლიკაციისთვის (SwissCovid App) (გერმანულ, ფრანგულ, იტალიურ, რეტორომანულ, ინგლისურ, ალბანურ, სერბულ, პორტუგალიურ, ესპანურ ენებზე): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid

5.2 როგორ მოვიქცე სვისკოვიდ აპლიკაციით (SwissCovid App) შესაძლო დაინფიცირების შესახებ შეტყობინების მიღებისას? N

გთხოვთ, მიჰყევთ აპლიკაციაში მითითებულ რეკომენდაციებს:

- დაიცავით თქვენს ირგვლივმყოფნი შესაძლო ინფიცირების შემთხვევაში 10 დღე პირადი კონტაქტებისგან თავის არიდებით. სვისკოვიდ აპლიკაცია (SwissCovid App) მოგაწვდით ინფორმაციას, თუ რამდენი დღე უნდა მოერიდოთ კონტაქტებს.
- დაუკავშირდით სვისკოვიდის (SwissCovid) ცხელ ხაზს, ჩაეწერეთ უფასო ტესტის ჩასატარებლად და მიიღეთ ინფორმაცია კონტაქტების თავიდან აცილების შესახებ. საჭიროების შემთხვევაში ტელეფონის ნომერს იპოვით აპლიკაციაში.

დაუყოვნებლივ ჩაიტარეთ ტესტი კოვიდ-19-ის სიმპტომების გამოვლენისას (იხილეთ → რა სიმპტომები ვლინდება ახალი კორონავირუსით დაავადების შემთხვევაში?)

6. ნიღბები

შვეიცარიაში ნიღბის ტარება სავალდებულოა ბევრ ადგილას. (იხილეთ შემდეგი კითხვა → სად ვრცელდება ნიღბის ტარების ვალდებულება?).

საყოველთაო წესი: ატარეთ ნიღაბი თუ არ ხართ სახლში და შეუძლებელია დისტანციის დაცვა. ნიღაბი უნდა ფარავდეს ცხვირს და პირს.

საზოგადოებრივ ადგილებში ნიღბის ტარებით პირველ რიგში სხვა პირებისგან ხართ დაცული. ინფიცირებული პირი ჯერ კიდევ სიმპტომების გამოვლენამდე ორი დღით ადრე არის ინფიცირების წყარო, ისე, რომ შესაძლოა ეს არც იცოდეს. თუ პატარა სივრცეში ყველა დაიცავს ნიღბის ტარების წესს ადამიანები ერთმანეთისგან იქნებიან დაცულები. ნიღბის ტარებით უსაფრთხოება არ არის 100 პროცენტით გარანტირებული, თუმცა ეს აფერხებს ახალი კორონავირუსის გავრცელებას.

6.1 სად ვრცელდება ნიღბის ტარების ვალდებულება?

- ნიღბის ტარების ვალდებულება საზოგადოებრივ ტრანსპორტში და თვითმფრინავში: ჩამოთვლილ სატრანსპორტო საშუალებებსა და საზოგადოებრივი გადაადგილების სხვადასხვა ადგილებში გაქვთ ნიღბის ტარების ვალდებულება:მატარებელი, ტრამვაი, ავტობუსი
 - მატარებელი, ტრამვაი, ავტობუსი
 - სამთო რკინიგზა და საბაგირო გზა
 - გემი
 - თვითმფრინავი (ყველა რეგულარულ და ჩარტერულ ავიახაზებზე, შვეიცარიაში დაშვებისას და შვეიცარიიდან აფრენისას)
 - ბაქანზე, ტრამვაისა და ავტობუსების გაჩერებებზე, მათ შორის ღია სივრცეში

- რკინიგზის სადგურებში, აეროპორტებში და საზოგადოებრივი ტრანსპორტის სხვადასხვა შესასვლელებში
- **ნიღბის ტარების ვალდებულება შვეიცარიის მასშტაბით საჯაროდ ხელმისაწვდომ ადგილებში:** ყველა საჯაროდ ხელმისაწვდომ დაწესებულებებსა და საწარმოებში სავალდებულოა ნიღბის ტარება. ასეთად მოიაზრება:
 - მაღაზიები, სავაჭრო ცენტრები, ბანკები და საფოსტო განყოფილებები
 - მუზეუმები, ბიბლიოთეკები, კინო, თეატრი და საკონცერტო დარბაზები
 - ზოოლოგიური და ბოტანიკური ბაღები და ზოოპარკები
 - რესტორნები, ბარები, სათამაშო დარბაზები და სასტუმროები (გამონაკლისია სასტუმრო ოთახები გესტჰაუსებში)
 - საცურაო აუზების, სპორტული დარბაზების და ფიტნეს ცენტრების შესასვლელი და საგარდერობო სივრცეები
 - ჯანდაცვის ობიექტები, ექიმის მისაღებები, საავადმყოფოების და მოხუცებულთა თავშესაფრების საზოგადოებრივი სივრცეები
 - ეკლესიები და რელიგიური ორგანიზაციები
 - სოციალური დაწესებულებები, საკონსულტაციო ბიუროები და საღონისძიებო სივრცეები
 - საზოგადოებისთვის განკუთვნილი სამმართველოები, როგორც არის მაგ. სოციალური სამსახურები, სასამართლოები, მათ შორის პარლამენტის და თვითმმართველობის სხდომებისთვის განკუთვნილი დახურული სივრცეები, სადაც ტარდება სხდომები.
 - ბაზრობები, მათ შორის საშობა.
- **ნიღბის ტარება ღია სივრცეში:** ღია სივრცეში, ქუჩებში, ტროტუარებზე, პარკებსა და საბავშვო მოედნებზე წესისამებრ სავალდებულოა ნიღბის ტარება:
 - ხალხმრავალ ადგილებში და სოფლისა და ქალაქის ცენტრებში.
 - ყველგან, სადაც იმდენად ბევრი ადამიანი გადაადგილდება, რომ 1,5 მეტრიანი დისტანციის დაცვა შეუძლებელია. იგივე ვრცელდება მეგობრებთან და ნაცნობებთან შეხვედრისას თუ დისტანციის დაცვა შეუძლებელია.
- **ნიღბის ტარება დახურულ სივრცეში სამსახურში:** სამსახურში დახურულ სივრცეში ყველგან სავალდებულოა ნიღბის ტარება. გამონაკლისია, თუ ოთახში განცალკევებით მუშაობთ ან სხვებთან 1,5 მეტრიანი დისტანციის დაცვა არის შესაძლებელი იმ შემთხვევების მსგავსად, როცა არ გაქვთ ნიღბის ტარების ვალდებულება, რაც უსაფრთხოების ნორმების გათვალისწინებით არის დაშვებული.
- **ნიღბის ტარების ვალდებულება საშუალო ზოგადსაგანმანათლებლო II საფეხურის სკოლებში:** საშუალო ზოგადსაგანმანათლებლო II საფეხურის სკოლებში, როგორც მაგალითად გიმნაზიაში, პროფესიულ სკოლებში და ტექნიკუმებში, სავალდებულოა ნიღბის ტარება. მოზარდები, მასწავლებლები და სხვა პერსონალი ვალდებულნი არიან ატარონ ნიღბები. ნიღბის ტარება სავალდებულოა, როგორც გაკვეთილზე, ისე სკოლის შიდა და გარე ტერიტორიაზე.

6.2 ვრცელდება ნიღბის ტარების ვალდებულებასთან დაკავშირებული გამონაკლისები მცირეწლოვან ბავშვებსა და სხვა პირებზე?

12 წლამდე ასაკის ბავშვებს არ აქვთ ნიღბის ტარების ვალდებულება. ასევე გამონაკლისების ჯგუფში შედიან ის პირები, ვისაც არ შეუძლიათ ნიღბის ტარება გარკვეული მიზეზების გამო, განსაკუთრებით კი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გამო.

6.3 თუ ნიღაბი არ მაქვს: შემიძლია თუ არა შარფის ან ყელსახვევის მოხვევა სახესა და ცხვირზე?

არა, შარფის ან ყელსახვევის გამოყენებით ნიღბის ტარების ვალდებულება არ იქნება შესრულებული. შარფი ვერ იცავს საკმარისად დაინფიცირებისგან და არც სხვა პირები არიან საკმარისად დაცულები. უნდა ატაროთ ჰიგიენური ან წარმოებაში დამზადებული ნაჭრის ნიღაბი.

7. შეკრებები, ღონისძიებები და გართობა

წინამდებარე დოკუმენტში მოცემული სავალდებულოდ დასაცავი წესები და აკრძალვები მოქმედებს შვეიცარიის ფარგლებში. ზოგიერთ კანტონში მოქმედებს მკაცრი წესები.

7.1 რომელი ღონისძიებები აკრძალა?

საზოგადოებრივ ადგილებში აკრძალულია 15-ზე მეტი ადამიანის სპონტანური თავშეყრა. საზოგადოებრივ ადგილებად მოიაზრება მაგ. მოედნები, სასეირნო ბილიკები, პარკები და სკვერები.

7.2 რა წესები ვრცელდება საზოგადოებრივი და კერძო ღონისძიებებისთვის?

კერძო ღონისძიებებზე მეგობრების და ოჯახის წევრების გარემოცვაში (რომელიც არ ტარდება საჯარო სივრცეში, მაგ. სახლში) დაშვებულია არაუმეტეს 10 ადამიანი. უმჯობესია მოერიდოთ კერძო ღონისძიებებს თუ ეს შესაძლებელია.

აკრძალულია ღონისძიებები **50-ზე მეტი ადამიანის მონაწილეობით**. ეს ეხება სპორტულ, კულტურულ და სხვა ღონისძიებებს, გამონაკლისია საპარლამენტო და თვითმმართველობის შეკრებები. ამას გარდა, დაშვებულია პოლიტიკური დემონსტრაციები, ასევე, ხელმოწერების შეგროვება რეფერენდუმისთვის და ინიციატივებისთვის, ბუნებრივია დადგენილი უსაფრთხოების წესების დაცვით.

7.3 რა წესები ვრცელდება სპორტული და კულტურული ღონისძიებებისთვის?

სპორტულ და კულტურულ ღონისძიებებზე დახურულ სივრცეში დაშვებულია არაუმეტეს 15 ადამიანის დასწრება, სადაც შესაძლებელი იქნება რეკომენდებული დისტანციის დაცვა, ასევე დაცული იქნება ნიღბის ტარების წესი. შეგიძლიათ არ ატაროთ ნიღაბი, თუ სივრცე მასშტაბურია, მაგალითად საჩოგბურთო ან დიდ დარბაზებში. ღია სივრცეში მხოლოდ

დისტანცია უნდა იქნეს დაცული. კონტაქტური სპორტი აკრძალულია. გამონაკლისია 16 წლამდე ბავშვები.

სპორტისა და კულტურის სფეროებში დაშვებულია ვარჯიშები და შეჯიბრებები, ასევე რეპეტიციები და გამოსვლები. რადგან სიმღერის დროს წვეთები იფრქვევა, აიკრძალა სამოყვარულო მომღერალთა გუნდები, პროფესიონალ მომღერალთა გუნდებისთვის დაშვებულია რეპეტიცია.

7.4 რა წესები ვრცელდება ბარებსა და რესტორნებზე?

- მაგიდასთან დაშვებულია არაუმეტეს 4 სტუმარი. გამონაკლისია მშობლები შვილებთან ერთად.
- დადგენილია გადაადგილების შეზღუდვა 23:00 სთ-დან 06:00 სთ-მდე
- რესტორნებსა და ბარებში ჯდომის ვალდებულება: სასმელის და საკვების მიღება დაშვებულია მხოლოდ დამჯდარ მდგომარეობაში.

7.5 რა წესები ვრცელდება დისკოტეკებსა და საცეკვაო კლუბებში?

დისკოტეკების და საცეკვაო კლუბების მუშაობა, ასევე, საცეკვაო ღონისძიებების გამართვა აკრძალულია.

8. სახლიდან მუშაობა

შეეცადეთ იმუშაოთ სახლიდან. ამგვარად შეამცირებთ კონტაქტებს და აქედან გამომდინარე, ვირუსის გავრცელებას.

დასაქმებულებზე, რომლებსაც არ შეუძლიათ სახლიდან მუშაობა, ვრცელდება შრომის კოდექსით გაწერილი წესები: დამსაქმებელი ვალდებულია შესაბამისი ღონისძიებების გატარებით დაიცვას დასაქმებულის ჯანმრთელობა.

9. შვეიცარიაში მოგზაურობა/შესვლა

9.1 რა გავითვალისწინოთ თუ უცხო ქვეყნიდან შემოვდივარ შვეიცარიაში? რა წესები ვრცელდება შვეიცარიაში შემომსვლელთათვის?

2020 წლის 6 ივლისიდან შვეიცარიაში განსაზღვრული ტერიტორიებიდან შესვლისას სავალდებულოა 10 დღიანი კარანტინის გავლა.

კორონავირუსით ინფიცირების მაღალი რისკის ქვეშ მყოფი ქვეყნების ან რეგიონების ჩამონათვალი, კანტონების საკონტაქტო მონაცემები, ასევე კარანტინის გავლის ვალდებულებასთან დაკავშირებული გამონაკლისი შემთხვევები იხილეთ ვებგვერდზე: www.bag.admin.ch/einreise

სიის განახლება ხდება სისტემატურად ეპიდემიოლოგიური მდგომარეობის გათვალისწინებით. ტესტის უარყოფითი შედეგის შემთხვევაში კარანტინის გავლა არ არის გათვალისწინებული.

ქვეყანაში შემოსვლა აცნობეთ [კანტონის შესაბამის უწყებას](#) ორი დღის განმავლობაში და დაიცავით ამ უწყების რეკომენდაციები: www.bag.admin.ch/einreise#1759131064

კარანტინის თავიდან აცილება ან შეტყობინების ვალდებულების დაუცველობა ეპიდემიის შესახებ კანონის თანახმად ითვლება სამართალდარღვევად და ითვალისწინებს ჯარიმას 10'000 შვეიცარიული ფრანკის (CHF) ოდენობით.

კარანტინთან დაკავშირებული კითხვებით ქვეყანაში შემომსვლელთა საკითხებთან დაკავშირებით მიმართეთ ჯანდაცვის ფედერალური უწყების ცხელ ხაზს: +41 58 464 44 88 (ყოველდღიურად 06:00 სთ-დან 23:00 სთ-მდე).



მობილური ტელეფონით წინამდებარე QR-კოდის სკანირებით გადახვალთ ვებგვერდზე www.bag.admin.ch/einreise.

10. დახმარების მიღება

10.1 სად ვიპოვი დამატებით ინფორმაციას ჩემს მშობლიურ ენაზე?

კოვიდ-19-თან (Covid-19) დაკავშირებულ სანდო ინფორმაციას გაეცანით ვებპლატფორმაზე migesplus.ch, ხოლო ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული სხვა თემები იხილეთ ვებგვერდზე: www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19

10.2 როგორ მოვიქცე, თუ საავადმყოფოში ჩემს ენაზე ვერ მესაუბრებიან და ჩემი არ ესმით?

თავიდანვე მოითხოვეთ თარჯიმანი. არსებობს თარჯიმნის სატელეფონო მომსახურება. პროფესიონალი თარჯიმნების მომსახურებისას ოჯახის წევრთა თარჯიმნად მოყვანა აღარ დაგჭირდებათ და ამით მათი დაინფიცირების საფრთხეს შეამცირებთ. სამედიცინო მომსახურების მიღებისას ურთიერთგაგებაზე ორიენტირებული კომუნიკაციის უფლება გაქვთ.

10.3 სახლში უნდა დარჩეთ და სურსათი ან წამლები გჭირდებათ? ან დახმარების გაწევა გსურთ?

დაუკვირდით თქვენს გარემომყოფებს:

- შეგიძლიათ, ვინმეს დახმარება სთხოვოთ?
- ან შეგიძლიათ, ვინმეს დახმარება შესთავაზოთ?

დამატებითი შესაძლებლობები:

- მიმართეთ თქვენი დასახლების თვითმმართველობას
- გამოიყენეთ «Five up»-აპლიკაცია
- გაეცანით შემდეგ ვებგვერდს www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

კვლავ ძალაშია და სავალდებულოდ გასათვალისწინებელია ჰიგიენის და ქცევის წესები.

10.4 ნერვიულობით ან მოსაუბრე გჭირდებათ?

აქ იხილავთ ინფორმაციას:

- ვებგვერდებზე www.dureschnufe.ch (გერმანულად) / www.santepsy.ch (ფრანგულად) / www.salutepsi.ch (იტალიურად)
- სატელეფონო კონსულტაციის ნომერი 143 (Die Dargebotene Hand/დახმარების ხელი)

10.5 სახლში საფრთხე გემუქრებათ? საჭიროებთ დახმარებას ან მფარველობას?

- ვებგვერდებზე www.opferhilfe-schweiz.ch (გერმანულად) / www.aide-aux-victimes.ch (ფრანგულად) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (იტალიურად) მოიძიებთ ანონიმური კონსულტაციების და დახმარების ტელეფონის ნომრებს და ვებ-ფოსტის მისამართებს შვეიცარიის მთელ ტერიტორიაზე.
- **სასწრაფო დახმარების საჭიროების შემთხვევაში დაუკავშირდით პოლიციას:** ტელეფონის ნომერი **117**

დამატებითი მნიშვნელოვანი ტელეფონის ნომრები:

- **სამედიცინო დახმარების გამოძახება** (სასწრაფო დახმარების მანქანა) **144**: მოქმედებს შვეიცარიის მთელ ტერიტორიაზე და 24 საათის განმავლობაში ყველა სახის სამედიცინო გადაუდებელ დახმარებას გაგიწევთ.
- 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.

11. დამატებითი ინფორმაცია

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

ინგლისურად)

(გერმანულად, ფრანგულად, იტალიურად,