

ასე დავიცავთ
თავს.



განახლებულია 6.12.2021

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.

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 გავრცელება ასევე შესაძლებელია დიდ დისტანციაზე, რაც არც თუ ისე ხშირია.
- **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 თვალს.

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.

კოვიდ -19-ის (Covid-19) სიმპტომები

გავრცელებული სიმპტომები:	სხვა შესაძლო სიმპტომები:
<ul style="list-style-type: none"> - ყელის ტკივილი - ხველა (უმეტესწილად მშრალი) - ქოშინი - ტკივილი გულმკერდის არეში - სიცხე - ყნოსვის ან/და გემოვნების უეცარი დაკარგვა 	<ul style="list-style-type: none"> - თავის ტკივილი - საერთო სისუსტე, შეუძლოდ ყოფნა - კუნთების ტკივილი - სურდო - კუჭ-ნაწლავის დაავადებათა სიმპტომები (გულისრევა, პირღებინება, ფაღარათი, მუცლის ტკივილი) - გამონაყარი

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

კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომები სხვადასხვა სიმძიმით ვლინდება. შესაძლოა ის მსუბუქი ფორმითაც გამოვლინდეს. ასევე შესაძლოა მას დაერთოს გართულებები ფილტვების ანთების სახით.

ჰიგიენის და ქცევის წესები



ღონისძიებებსა და შეკრებებზე: დაიცავით დაშვებული ადამიანების რაოდენობა.



დაიცავით დისტანცია: მინიმუმ 1,5 მეტრი.



დაიცავით ნიღბის ტარების წესები. ატარეთ ნიღაბი, თუ შეუძლებელია 1,5 მეტრიანი დისტანციის დაცვა. ნიღაბი უნდა ფარავდეს პირს და ცხვირს. ნიღაბს ვერ შეცვლის შარფი ან ყელსახვევი.



სისტემატურად და ხშირად გაანიავეთ ყველა ოთახი. რაც მეტი ადამიანია ერთ ოთახში და რაც უფრო პატარაა ოთახი მით უფრო ხშირად უნდა განიავდეს ის. უზრუნველყავით ოთახში ორმხრივი განიავება.



ხელები დაიბანეთ საპნით ხშირად და საფუძვლიანად. საპონი ვირუსს ანადგურებს.



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



მოერიდეთ როგორც ხელის ჩამორთმევას ისე ჩახუტებას და კოცნას.



იმუშავეთ სახლიდან, თუ ეს შესაძლებელია.



ექიმთან ან სასწრაფო სამედიცინო მიღებაზე გამოცხადდით მხოლოდ წინასწარი სატელეფონო შეთანხმებით.

ჰიგიენის და ქცევის წესებთან ერთად გასათვალისწინებელია სხვა დამატებითი წესების დაცვა. ეს წესები მოცემულია ქვემოთ წინამდებარე ინსტრუქციის მე-0, მე-0, მე-0 და მე-0 თავებში.

მოქმედი წესების შესახებ მოკლე მიმოხილვა იხილეთ პლაკატზე შემდეგ ვებგვერდზე: www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

ტესტის ჩატარება



თუ თქვენ კოვიდ-19-ის (Covid-19) ერთი ან რამდენიმე გავრცელებული სიმპტომი გაქვთ (იხილეთ თავი 2), შესაძლოა კორონავირუსით იყოთ დაავადებული. მკაცრად დაიცავით შემდეგი მითითებები:

- 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. ტესტი უფასოა.
- დარჩით სახლში ტესტის ჩატარებამდე და ჩატარების შემდეგ. ტესტის შედეგის მიღებამდე მოერიდეთ ყველა კონტაქტს.
 - **ტესტის დადებითი პასუხის შემთხვევა:** დაიცავით «იზოლაციის ინსტრუქციები». ინსტრუქციები შეგიძლიათ იხილოთ შემდეგ ვებგვერდზე www.bag.admin.ch/migration-covid-en.
 - **ტესტის უარყოფითი პასუხის შემთხვევა:** დარჩით სახლში სანამ 24 საათის განმავლობაში არ იქნებით უსიმპტომო, გარდა იმ შემთხვევისა, როცა კარანტინში იმყოფებით.

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

კორონავირუსის გავრცელების შესაძლო ყველა შემთხვევის დასადგენად, ტესტი ასევე უტარდება უსიმპტომო პირებს. ყოველივე შესაძლებელია სამსახურებში ან ორგანიზაციებში რეგულარული ტესტირებით. ასეთ ტესტირებებში მონაწილეობა ნებაყოფლობითი და უფასოა. როგორც საკუთარი თავის, ისე სხვა პირების უსაფრთხოებისთვის გირჩევთ ტესტის რეგულარულად ჩატარებას, თუ ამის შესაძლებლობა გაქვთ.

აფთიაქებში მოიკითხეთ თუ სად ტარდება ტესტი, როგორ მოიქცეთ ტესტის პასუხის მიღების შემდეგ ან მიიღეთ ინფორმაცია ვებგვერდზე 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.

იზოლაცია და კარანტინი



იზოლაციისა და კარანტინის წესების დაუცველობით ახალი კორონავირუსი ფართოდ გავრცელდება. პირი, რომელიც კორონავირუსით არის ავად ან სავარაუდოდ არის ავად, სახლში უნდა დარჩეს და მან სხვა პირებთან კონტაქტი უნდა შეზღუდოს. ამგვარად შესაძლებელი გახდება ახალი შემთხვევების თავიდან აცილება. წესები კი მდგომარეობს შემდეგში:

იზოლაცია: პირები, რომლებსაც ახალი კორონავირუსის ინფექცია ტესტით დაუდასტურდათ, იზოლაციაში უნდა გადავიდნენ. იზოლაცია დასრულებულად ითვლება, თუ ავადმყოფობის პირველი სიმპტომებიდან 10 დღე არის გასული და ბოლო 48 საათის განმავლობაში პირი უსიმპტომოა.

კარანტინი: ის ადამიანები რომელთაც ახლო კონტაქტი ჰქონდათ პირთან, რომელსაც კორონავირუსი დაუდასტურდა 10 დღე კარანტინის წესები უნდა დაიცვან. ეს ის შემთხვევებია, როცა:

პირობები მოკლევადიანი კარანტინისთვის ან პირი თავისუფლდება კარანტინის რეჟიმისგან.

კანტონის შესაბამისი უწყების ნებართვით შესაძლებელია კარანტინის 7 დღემდე შემცირება. ამის წინაპირობა ტესტის უარყოფითი შედეგია. ტესტი უფასოა. გამოჯანმრთელებული და სრულად აცრილი პირები გათავისუფლდებიან კარანტინის რეჟიმისგან. ამ შემთხვევაში ვაქცინაციის გავლა ან ბოლო 12 თვის განმავლობაში კორონავირუსით ინფიცირება დადასტურებული უნდა იყოს წერილობითი ფორმით.

იზოლაციასთან და კარანტინთან დაკავშირებული დამატებითი ინფორმაცია იხილეთ ვებგვერდზე www.bag.admin.ch/migration-covid-en სათაურით «იზოლაციის ინსტრუქციები» და ასევე «კარანტინის ინსტრუქციები».

იზოლაციის ვიდეო-ინსტრუქცია გერმანულ, ფრანგულ, იტალიურ და ინგლისურ ენებზე იხილეთ ვებგვერდზე www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. დიასპორას ტელევიზიის მიერ (Diaspora TV) 16 ენაზე გახმოვანებული ვიდეო იხილეთ შემდეგ ვებგვერდზე www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus..

კონტაქტების დადგენა (Contact Tracing)



კანტონის უწყებები კონტაქტების დადგენას კორონავირუსის ტესტით დადასტურების შემთხვევაში იწყებენ:

- კანტონის უწყებები ინფიცირებულ პირთან ერთად ანუ ტესტით დადასტურებულ შემთხვევაში ადგენენ თუ ვისთან ჰქონდა ამ უკანასკნელს ახლო კონტაქტი - სიმპტომების გამოვლენამდე ორი დღით ადრე იზოლაციაში გადასვლამდე.

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

- უწყებები უკავშირდებიან საკონტაქტი პირებს და აწვდიან ინფორმაციას შესაძლო ინფიცირების შესახებ და გასცემენ რეკომენდაციებს.
- კარანტინის გავლა სავალდებულოა მიუხედავად იმისა, რომ კონტაქტში მყოფ პირებს შეიძლება არ აღენიშნებოდეთ სიმპტომები, **თუ ისინი არ არიან ვაქცინირებული ან გამოჯანმრთელებული.** კარანტინი გრძელდება 10 დღე ინფიცირებულ პირთან ბოლო კონტაქტიდან.
- თუ ამ 10 დღის განმავლობაში ინფექცია არ დადასტურდა უწყებები აუქმებენ კარანტინს.
- თუ კონტაქტში მყოფ პირს სიმპტომები უკვე აქვს, ან ის კარანტინის პერიოდში გამოვლინდა, მან ტესტი უნდა ჩაიტაროს და დაუყოვნებლივ გადავიდეს იზოლაციაში.

კონტაქტების დადგენასთან (Contact Tracing) დაკავშირებული ვიდეო ინსტრუქცია გერმანულ, ფრანგულ, იტალიურ, რეტორომანულ, ინგლისურ, ალბანურ, სერბულ, პორტუგალიურ და ესპანურ ენებზე იხილეთ ვებგვერდზე www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing.

შესაძლებელია, რომ კანტონის შესაბამისი სამსახური ვერ დაგიკავშირდეთ დროულად. **ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ აუცილებლობის შემთხვევაში თავად გადახვიდეთ იზოლაციაში ან კარანტინში.** და თუ კოვიდ-19 (Covid-19) ტესტით დაგიდასტურდებათ თავად დაუკავშირდით თქვეთან ახლო კონტაქტში მყოფ პირებს და მიაწოდეთ ინფორმაცია.

გამგზავრება შვეიცარიაში

შვეიცარიაში გამგზავრების ყველა მსურველმა უნდა წარმოადგინოს ქვეყანაში შესვლის ფორმულარი. ეს ფორმულარი შეგიძლიათ იხილოთ საიტზე swissplf.admin.ch. **თუ თქვენ არ შედიხართ შვეიცარიაში სასაზღვრო ზონიდან, უნდა გაიაროთ ტესტირება.** უარყოფითი -ტესტის შედეგების წარდგენა სავალდებულოა ორჯერ:

- **შვეიცარიაში გამგზავრებისას:** გაიკეთეთ PCR-ტესტი ან ანტიგენის სწრაფი ტესტი გამგზავრებამდე. წარადგინეთ ტესტის შედეგი შევსებულ ფორმულართან ერთად ქვეყანაში შესვლის დროს.
- **ქვეყანაში შესვლიდან 4-7 დღის შემდეგ:** გაიკეთეთ განმეორებითი PCR-ტესტი ან ანტიგენის სწრაფი ტესტი შვეიცარიაში შესვლიდან რამდენიმე დღეში. ტესტის ეს შედეგი უნდა შეატყობინოთ კანტონს.

უფრო ვრცლად ინფორმაცია „შვეიცარიაში გამგზავრების“ შესახებ შეგიძლიათ იხილოთ ამავე სახელწოდების მქონე ვებ-საიტზე: www.bag.admin.ch/entry

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

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

- 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.

ვაქცინაცია

შვეიცარიაში შეგიძლიათ კოვიდ-19-ის (Covid-19) საწინააღმდეგო ვაქცინის გაკეთება. შვეიცარიის წამლების სააგენტომ კოვიდ-19-ის (Covid-19) საწინააღმდეგო ვაქცინა გულდასმით გამოსცა 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.

12 წლამდე ბავშვების ვაქცინაცია ჯერ არ არის რეკომენდირებული, რადგან ჯერ კიდევ არ არსებობს საკმარისი კვლევები რისკების შესახებ.

თქვენი ბოლო ვაქცინაცია 6 თვეზე მეტი ხნის წინ ჩატარდა? მაშინ დარეგისტრირდით რევაქცინაციისთვის. რევაქცინაციის გავლა უზრუნველყოფს დაავადებისგან და დაინფიცირებისგან ძალიან კარგ დაცვას.

ვაქცინაციაზე პასუხისმგებელია კანტონები. ვაქცინაციის ჩატარების დროს, ადგილს და რეგისტრაციის პირობებს, შეიტყობთ თქვენი კანტონის უწყებებიდან (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.

იხილეთ დიასპორას ტელევიზიის (Diaspora TV) ვიდეო-ინსტრუქცია 15 ენაზე ვებგვერდზე www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

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.

კოვიდ-სერტიფიკატი

კოვიდ-სერტიფიკატი მოიცავს ინფორმაციას ვაქცინაციის, დაავადების გადატანის შემდეგ გამოჯანმრთელებისა და ტესტირების უარყოფითი პასუხის (3G) შესახებ. კოვიდ-სერტიფიკატი ხელმისაწვდომია წერილობით ფორმით ან QR-კოდის მეშვეობით. ამისთვის ჩამოტვირთეთ შემდეგი აპლიკაცია «COVID Certificate».

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

შვეიცარიაში ვაქცინაციის შემთხვევაში, თქვენ მიიღებთ სერთიფიკატს იქ, სადაც თქვენ გაივლით ვაქცინაციას. თუ კორონავირუსის ტესტის შედეგი უარყოფითია, სერთიფიკატი გაიგზავნება პირდაპირ თქვენს ელ.ფოსტაზე ან აიტვირთება შემდეგ აპლიკაციაში «COVID Certificate».

სერთიფიკატი სავალდებულოა საზოგადოებრივი ცხოვრების ზოგიერთ სფეროში, მაგალითად, დახურულ სივრცეებში, დისკოთეკებში, გასართობ და დასასვენებელ ადგილებში, როგორცაა დახურული აუზები, კინოთეატრები, ფიტნეს ცენტრები და დახურულ სივრცეში არსებული რესტორნები. ამ დაწესებულებებს შეუძლიათ საკუთარი ნებით გაამკაცრონ სერთიფიკატთან დაკავშირებული წესები და შესვლის უფლება მხოლოდ ვაქცინირებულ ან გამოჯანმრთელებულ პირებს მისცენ (2G). სერთიფიკატი არ არის სავალდებულო მაღაზიებში, საზოგადოებრივ ტრანსპორტში და პირადი შეხვედრების დროს (10 - მდე ადამიანი).

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.

ზეპირი თარგმანი თავიდანვე მოითხოვეთ თარჯიმანი, თუ ვერ აგებინებთ საავადმყოფოში. 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.

მნიშვნელოვანი ტელეფონის ნომრები და ელ. ფოსტის მისამართები

- თუ სახლში თავს საფრთხეში გრძნობთ, მიიღეთ ანონიმურად კონსულტაცია და მხარდაჭერა www.opferhilfe-schweiz.ch (გერმანულად) / www.aide-aux-victimes.ch (ფრანგულად) / www.aiuto-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.

დამატებითი ინფორმაცია

www.bag-coronavirus.ch

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