

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



Обновлено 3.10.2022

ОСТАНОВИМ КОРОНАВИРУС

Новый коронавирус: важная информация

Заражение новым коронавирусом может вести к тяжелым последствиям и даже к гибели. Если мы все будем соблюдать меры предосторожности, то внесем свой вклад в дело защиты людей из групп повышенного риска.

Помните! Информация, представленная в данной брошюре, описывает общенациональные правила. Но в некоторых кантонах действуют более строгие предписания.

1. Пути передачи нового коронавируса

Чаще всего вирус передается при тесном и продолжительном контакте, то есть при нахождении на расстоянии менее 1,5 метров от инфицированного человека без защиты. Пути передачи могут быть следующими:

- **Через капли:** когда инфицированный человек дышит, разговаривает, чихает или кашляет, капли, содержащие частички вируса могут попасть на слизистые оболочки (в нос, рот или глаза) других людей, находящихся рядом. Возможна также передача через очень мелкие капли (аэрозоли). Передача через аэрозоли возможна как на короткие, так и на большие расстояния. Этот тип передачи происходит в основном в небольших и плохо вентилируемых закрытых помещениях, где аэрозоли могут накапливаться в течение длительного периода времени.
- **Через поверхности и руки.** Когда зараженные капельки слюны попадают на поверхности, другой человек может заразиться, прикоснувшись к этим капелькам руками, а затем потрогав рот, нос или глаза.

Важная информация. Вы можете заражать других людей, даже не замечая у себя никаких симптомов. Ведь заболевший человек заразен на протяжении от 2 до 10 дней после проявления первых признаков заболевания. При тяжелом течении болезни этот период может быть еще дольше.

2. Симптомы Covid-19

Наиболее частые симптомы:
– боль в горле,



Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

- кашель (чаще сухой),
- одышка,
- боль в груди,
- повышенная температура,
- внезапная потеря обоняния и/или вкуса.
- головная боль,
- общая слабость, плохое самочувствие,
- мышечная боль,
- насморк,
- расстройство желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, диарея, боли в животе),
- кожная сыпь.

Симптомы Covid-19 могут проявляться в разной степени и могут варьироваться в зависимости от разновидности вируса. Даже простуда может означать инфекцию. Симптомы также могут быть легкими. Также возможны осложнения болезни, такие как воспаление легких.

Если вы чувствуете себя плохо, оставайтесь дома. Вам следует избегать контактов или сократить их количество, особенно том случае, если вы подвергаетесь особому риску (глава 6). Ношение маски вне дома может быть полезным и разумным.

3. Основные принципы- «Как защитить себя»



Рекомендуется вакцинироваться от коронавируса. Ведь вакцинация — это лучшая защита от заболевания Covid-19, от его передачи и возможных долгосрочных последствий. См. раздел 7.



При желании вы можете продолжать носить маски. Они защищают вас и других людей от заражения вирусом. Если вы находитесь в контакте с людьми, относящимся к группе особого риска, было бы целесообразным носить маску.



Вентиляция снижает концентрацию коронавирусов в помещении и позволяет уменьшить риск передачи инфекции. Поэтому мы рекомендуем особенно тщательно проветривать помещения, в которых находятся люди из разных семей. Если температура воздуха позволяет, имеет смысл оставлять окна открытыми на более длительное время.



Тщательно и регулярно мойте руки с мылом. Мыло обезвреживает вирус. Если мытье рук невозможно, хорошей альтернативой являются дезинфицирующие средства для рук, которые делают вирусы безвредными.



При чихании и кашле используйте носовой платок или рукав своей одежды. Носите с собой бумажные салфетки и используйте их только один раз.

4. Тестирование



Если у вас появился один или несколько симптомов Covid-19 (см. главу 2), то возможно, что вы заболели коронавирусом. Если вы входите в группу риска (см. главу 6) или имеете тесный и регулярный контакт с лицами, входящими в группу риска (на работе, при уходе, в совместном хозяйстве), вам следует пройти тестирование. При желании вы можете пройти тестирование даже если не принадлежите к этой группе.

Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

Немедленно пройдите тестирование. Тест можно сделать во врачебном кабинете, в больнице или в специальном центре тестирования. Перечень мест тестирования можно найти здесь www.bag.admin.ch/testing#197439718. Тест является бесплатным.

Уточните в месте проведения теста, как вам следует вести себя после получения результатов, или обратитесь к сайту www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Не уверены, стоит ли проходить тест на коронавирус, и не знаете, как это сделать? Вам подскажет изображение «[Тестирование при наличии симптомов](#)». Проходить тест может быть целесообразно как при наличии симптомов, так и при их отсутствии.

5. У вас положительный результат теста. Что делать?

- **Сообщите о результате теста:** если у вас был контакт с лицами, входящими в группу риска, имеет смысл как можно скорее сообщить им о положительном результате теста.
- **В случае заболевания:** если вы чувствуете себя плохо, оставайтесь дома и избегайте или сократите количество контактов, особенно если речь касается людей, входящих в группу риска.
- **Лица, входящих в группу риска:** если вы относитесь к людям, входящим в группу риска, обратитесь к своему врачу-специалисту. Это способствует возможности лечения Ковид-19 на ранней стадии.
- **Маска:** Ношение маски вне дома может быть полезным и разумным.
- **На работе:** если вы работаете, обсудите с вашим работодателем выполняемую вами работу или поручения, необходимые меры защиты, а также необходимость и сроки предоставления медицинской справки.
- **Общие положения:** Соблюдайте основные принципы, изложенные в главе 3.

6. Кто входит в группу риска

Для некоторых людей заражение коронавирусом опасно. Они могут перенести заболевание очень тяжело или умереть. Особой опасности подвергаются:

- **Лица старшего поколения:** риск тяжелого течения болезни в случае заражения новым коронавирусом растет с увеличением количества прожитых лет. Начиная с 50 лет увеличивается вероятность госпитализации. Хронические заболевания дополнительно увеличивают риски.
- **Беременные женщины**
- **Взрослые люди, страдающие трисомией 21**
- **Взрослые люди с определенными формами следующих хронических заболеваний:**
 - гипертония
 - болезни сердечно-сосудистой системы
 - сахарный диабет
 - заболевания дыхательных путей
 - болезни и терапевтические курсы, ослабляющие иммунную систему
 - онкология
 - большой избыточный вес (ожирение, индекс массы тела от 35 и выше)
 - почечная недостаточность
 - цирроз печени

Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

Если вы входите в группу риска и обнаруживаете симптомы заражения Covid-19 (см. главу 2), **немедленно обратитесь к своему врачу или в больницу и пройдите тестирование. Даже в выходной день.** Опишите свои симптомы и скажите, что относитесь к группе риска. Если вы не уверены, относитесь ли вы к группе людей, входящих в группу риска, проконсультируйтесь со своим врачом.

7. Вакцинация

В Швейцарии вы можете пройти вакцинацию против Covid-19. Мы рекомендуем провести ревакцинацию осенью/зимой 2022 года, особенно лицам, относящимся к группе повышенного риска (см. главу 6). Все остальные лица с 16 лет также могут пройти вакцинацию. Ревакцинация рекомендуется всем лицам, которые хотят несколько снизить риск заражения по профессиональным и/или личным причинам.

Институт Swissmedic, швейцарский надзорный орган в сфере медицинских препаратов, внимательно проверил все вакцины против Covid-19 и выдал соответствующие разрешения. Вакцины безопасны и эффективны.

Однако, при любой прививке возможны побочные эффекты. Но по информации, собранной на данный момент, риск серьезных побочных эффектов после вакцинации против Covid-19 намного ниже, чем опасность тяжелого течения болезни после заражения коронавирусом.

Ответственность за вакцинацию несут кантоны. Когда и где вы сможете пройти вакцинацию, а также как на нее записаться, можно узнать в ведомствах вашего кантона (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Общенациональная информационная линия по вакцинации против Covid-19 (+41 58 377 88 92, ежедневно с 06.00 до 23.00 часов) подскажет вам компетентное ведомство в вашем кантоне. Кроме того, вы можете записаться на вакцинацию через врача или доверенное лицо.

Вакцинация против Covid-19 является добровольной и бесплатной для всех, кто проживает в Швейцарии.

Дополнительную информацию по вакцинации можно найти в брошюрах по адресу www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

О вакцине против Covid-19 распространяется много ложной информации. В данных видео можно найти информацию о наиболее распространенных мифах с объяснением, почему они несостоятельны.

8. Куда обратиться за помощью

Интернет-платформа migesplus.ch: на данной платформе вы найдете много дополнительной информации по Covid-19. Эта информация переведена на множество языков: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Переводчики. С самого начала запросите помощь переводчика, если вы не можете объясниться в больнице. Существует также услуга переводов по телефону. При привлечении профессиональных переводчиков вам не придется брать с собой для поддержки своих близких, что защитит их от заражения. В случае медицинского вмешательства вы имеете право на то, чтобы понимать и быть понятым.

Важные телефонные номера и адреса электронной почты

- Если вы не чувствуете себя в безопасности дома, обратитесь за анонимной консультацией и защитой на www.opferhilfe-schweiz.ch (немецкий) / www.aide-aux-victimes.ch (французский) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (итальянский). В экстренном случае звоните в полицию по номеру 117.
- Экстренный вызов санитарной помощи (автомобиль медицинской службы) доступен по номеру 144. Этот номер действует круглые сутки по всей Швейцарии на случай экстренных медицинских ситуаций.
- Информационная линия по новому коронавирусу. Позвонив по номеру 058 463 00 00, вы получите ответы на свои вопросы по новому коронавирусу.
- Если у вас нет семейного доктора: служба Medgate в любое время находится в вашем распоряжении по номеру 0844 844 911.

9. Дополнительная информация

[Языки — защитите себя и других \(Languages – Protect yourself and others\) \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.foph-coronavirus.ch)

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (немецкий, французский, итальянский, английский языки)