



შევაჩეროთ კორონა

კორონავირუსი: მნიშვნელოვანი ინფორმაცია

არავაქცინირებული და მაღალი რისკის ჯგუფის ადამიანების კორონავირუსით დაინფიცირებამ შესაძლოა მძიმე დაავადება გამოიწვიოს. თუმცა, არსებობს ქცევითი რეკომენდაციები, რომელთა მიხედვითაც შეძლებთ თავის და სხვა პირების ეფექტურად დაცვას დაინფიცირებისგან.

გაითვალისწინეთ: ზომების დადგენა კანტონების პასუხისმგებლობაში შედის. ინფორმაციის მისაღებად დაუკავშირდეთ კანტონის კომპეტენტურ ორგანოებს, რათა გაეცნოთ შესაძლო არსებულ წესებს. წინამდებარე ბუკლეტში წარმოდგენილია ძირითადი ინფორმაცია და არ მოიცავს ნაციონალურ წესებს.

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.
- **ჰაერწვეთოვანი გზით:** 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 მძიმედ 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)

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

- ქოშინი
- ტკივილი გულმკერდის არეში
- სიცხე
- ყნოსვის ან/და გემოვნების უეცარი დაკარგვა
- თავის ტკივილები
- საერთო სისუსტე, შეუძლოდ ყოფნა
- კუნთების ტკივილი
- სურდო
- კუჭ-ნაწლავის დაავადებათა სიმპტომები (გულისრევა, პირღებინება, ფაღარათი, მუცლის ტკივილი)
- გამონაყარი

კოვიდ-19-ის (Covid-19) სიმპტომები შესაძლებელია სხვადასხვა ფორმით გამოვლინდეს და გაციების სიმპტომებს ჰგავდეს. მსუბუქი სურდოც კი შესაძლოა დაინფიცირების ნიშანი იყოს. ასევე შესაძლებელია 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 პირბადის ტარება.

3. «ასე დავიცავთ თავს» - ძირითადი რეკომენდაციები



გირჩევთ გაიკეთოთ კორონავირუსის საწინააღმდეგო ვაქცინა, რადგან სწორედ ვაქცინაცია არის კოვიდ 19-ით დაავადების მძიმე ფორმითგან და შესაძლო გახანგრძლივებული შემდგომი გართულებებისგან საუკეთესო დაცვა. იხილეთ მე-7 თავი.



სურვილის შემთხვევაში ატარეთ პირბადე. პირბადე ინფექციისგან გიცავთ როგორც თქვენ, ასევე გარშემომყოფებს. განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც გაქვთ სიმპტომები, პირბადე იცავს ვირუსის გადაცემისგან.



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



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



რეგულარულად დაიბანეთ ხელები ან ჩაიტარეთ ხელების დეზინფექცია ალკოჰოლის შემცველი ხელის სადეზინფექციო საშუალებებით. ამ ძირითადი წესებით შეგიძლიათ დაიცვათ საკუთარი თავი და გარშემომყოფნი დაავადების გამოძვწვევი სხვადასხვა ნივთიერებებისგან (მაგ. გრიპის პათოგენები, გაციების ვირუსები), რომლებმაც შეიძლება გამოიწვიოს სურდო ან ხველა.

4. ტესტის ჩატარება



თუ თქვენ კოვიდ-19-ის (Covid-19) ერთი ან რამდენიმე გავრცელებული სიმპტომი გაქვთ (იხილეთ თავი 2), შესაძლოა კორონავირუსით იყოთ დაავადებული. თუ გაციების სიმპტომები გაწუხებთ ან გასურთ თქვენი და სხვა ადამიანების დამატებითი დაცვა, შეგიძლიათ საკუთარი ხარჯებით ჩაიტაროთ ტესტირება. 2023 წლის 1 იანვრიდან ფედერალური მთავრობა აღარ გადაიხდის ტესტირების ხარჯებს.

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

თუ თქვენ ხართ იმ ადამიანთა რიგს მიეკუთვნებით, რომლებიც განსაკუთრებით რისკის ქვეშ არიან, დაუკავშირდით თქვენს მკურნალ ექიმს. თუ კოვიდ-19-ის მკურნალობა ადრეულ ეტაპზე ანტივირუსული საშუალებებით მოხდება, სამედიცინო სავალდებულო დაზღვევა დაფარავს ტესტის ხარჯებს. გთხოვთ გაითვალისწინოთ: ჩვეულებისამებრ, თქვენ თავად უნდა გადაიხადოთ ფრანშიზა და დამატებითი სამედიცინო მკურნალობის ხარჯები.

დამატებითი ინფორმაცია შეგიძლიათ იხილოთ გვერდზე «თავის დაცვა გრიპისგან» ([Schutz vor der Grippe](#)).

ტესტის ცენტრების სია იხილეთ ვებგვერდზე www.bag.admin.ch/testing#197439718.

5. 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 თქვენ ამ ადამიანთა რიგს მიეკუთვნებით და გაქვთ გაციების სიმპტომები, მიმართეთ თქვენს სამედიცინო პერსონალს.

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

6. ვაქცინაცია

შვეიცარიაში შეგიძლიათ კოვიდ-19-ის (Covid-19) საწინააღმდეგო ვაქცინის გაკეთება. რევაქცინაცია 2022/2023 წლის ზამთარში განსაკუთრებით რეკომენდებულია იმ ადამიანებისთვის, რომლებიც მიეკუთვნებიან მაღალი რისკის ჯგუფს (იხ. თავი 6). ვაქცინაციის გავლა ასევე შეუძლია 16 წელზე ზემოთ ნებისმიერ მსურველს. რევაქცინაცია რეკომენდებულია ყველა ადამიანისთვის, ვისაც სურს შეამციროს დაინფიცირების რისკი პროფესიული და/ან პირადი მიზეზების გამო. ასევე შეგიძლიათ გრიპის საწინააღმდეგო ვაქცინაციის ჩატარება.

შვეიცარიის წამლების სააგენტომ კოვიდ-19-ის (Covid-19) საწინააღმდეგო ვაქცინა გულდასმით გამოსცადა და გასცა ლიცენზია. ის უსაფრთხო და ეფექტურია.

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

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.

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.

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.

7. 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 საავადმყოფოში კომუნიკაცია შესაძლებელია არ არის. 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.

8. დამატებითი ინფორმაცია

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

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

www.foph-coronavirus.ch