

Как защитить себя.



Обновлено 30.12.2022

ОСТАНОВИМ КОРОНАВИРУС

Коронавирус: важная информация

Заражение коронавирусом может привести к тяжелым заболеваниям невакцинированных людей и лиц, входящих в группу повышенного риска. Однако существуют меры предосторожности, следуя которым можно эффективно защитить себя и других от заражения

Помните: Определение и учреждение мер предосторожности находится в компетенции Канта. Поэтому за информацией о существующих правилах обращайтесь в компетентные органы кантона. Информация, представленная в данной брошюре является базовой и не описывает общенациональные правила.

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.
- **Воздушно-аэрозольный:** 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
- кашель (чаще сухой)
- одышка
- боль в груди



Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

- 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 сильно различаться и похожи на симптомы простуды. 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 в тяжелой форме и возможных долгосрочных последствий. См. раздел 7.



При желании вы можете продолжать носить маски. Они защищают вас и других людей от заражения вирусом. Особенно в том случае, если у вас есть имеются симптомы, т.к. маски защищают от передачи вирусов



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



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.



Регулярно мойте руки или дезинфицируйте их дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе. С помощью этих основных принципов вы можете защитить себя и других от заражения различными другими возбудителями (например, возбудителями гриппа, вирусами простуды), которые могут вызвать насморк или кашель.

4. Тестирование



Если у вас появился один или несколько симптомов Covid-19 (см. главу 2), то возможно, что вы заболели коронавирусом. Если у вас заметны симптомы простуды или хотите обеспечить дополнительную защиту для себя или других, вы также можете пройти тестирование за свой счет. С 1 января 2023 года федеральное правительство прекращает субсидирование тестирования.

Если вы относитесь к группе риска, обратитесь к своему лечащему врачу. Если предстоит раннее лечение Covid-19 противовирусными препаратами, в таком случае обязательное медицинское страхование покроет расходы на проведение теста.

Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

Обратите внимание: как правило, франшиза и повышенная стоимость медицинского лечения должны быть оплачены вами самостоятельно.

Более подробную информацию вы также можете найти на странице «[Защита от гриппа](#)» (Schutz vor der Grippe).

Перечень мест тестирования можно найти здесь www.bag.admin.ch/testing#197439718.

5. 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

Если вы относитесь к числу таких людей и у вас появились симптомы простуды, обратитесь к своему лечащему врачу.

Перечень мест тестирования можно найти здесь www.bag.admin.ch/testing#197439718.

6. Если вы не уверены, относитесь ли вы к группе людей, входящих в группу риска, проконсультируйтесь со своим врачом. Вакцинация

В Швейцарии вы можете пройти вакцинацию против Covid-19. Мы рекомендуем провести ревакцинацию зимой 2022/2023 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. Кроме того, вы можете сделать прививку от гриппа.

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.

Covid-19: Информация на языках миграционных групп населения

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 приведенных видео](#) можно найти информацию о наиболее распространенных мифах с объяснением, почему они несостоятельны.

7. 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.

8. 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)