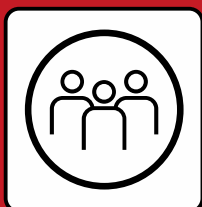


Как защитить себя.

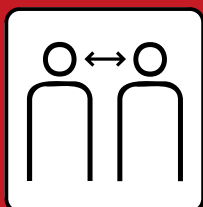


Обновлено 3.12.2020

ОСТАНОВИМ КОРОНАВИРУС



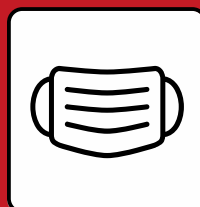
Реже встречайтесь с людьми.



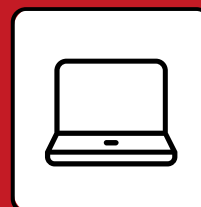
Держитесь на расстоянии друг от друга.



Носите маску, если нет возможности соблюдать дистанцию.



Обязательно надевайте маску в общественных местах, внутри и снаружи помещений, а также в транспорте.



По возможности, работайте из дома.



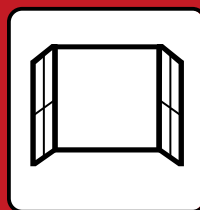
Тщательно мойте руки.



Кашляйте и чихайте в платок или локоть.



Избегайте рукопожатий.



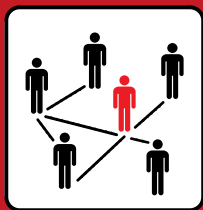
Несколько раз в день проветривайте помещение.



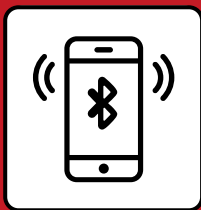
Спонтанные собрания с участием более 15 человек в общественных местах запрещены.



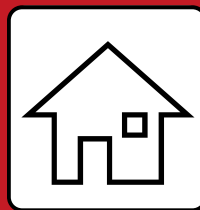
При появлении симптомов болезни незамедлительно пройдите тест и оставайтесь дома.



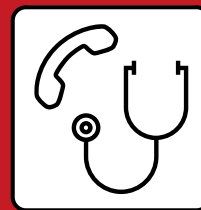
По возможности укажите координаты всех, с кем вы контактировали, для дальнейшего отслеживания.



Скачайте и установите приложение SwissCovid, чтобы оборвать цепочки заражения.



Если тест дал положительный результат: изоляция. Если вы были в контакте с человеком, у которого тест дал положительный результат: карантин.














Приходите во врачебную клинику или в отделение экстренной медицинской помощи только после предварительного звонка по телефону.

www.foph-coronavirus.ch

В некоторых кантонах действуют более строгие ограничения



Часто задаваемые вопросы о новом коронавирусе и ответы на них	4
1. Способы заражения и степень риска	5
1.1 Почему так важно соблюдать эти правила поведения и профилактики?	5
1.2 Кто входит в группу риска? 	5
1.3 Вы входите в группу риска? Вы можете защитить себя следующим образом: 	6
1.4 Вы беременны и, возможно, подвержены особому риску развития тяжелой формы вируса Covid-19. Что вам следует знать? 	6
1.5 Каким путем передается новый коронавирус?	7
1.6 Сколько времени проходит с момента заражения до наступления заболевания? С какого момента человек становится заразным? 	7
2. Симптомы, диагностика, лечение	7
2.1 Какие симптомы проявляются при заболевании новым коронавирусом?	7
2.2 Как нужно вести себя при появлении симптомов Covid-19? 	8
2.3 Что такое опросник Coronavirus-Check?	9
2.4 У моего ребенка в возрасте до 12 лет появились симптомы. Как мне поступить? Можно ли ему идти школу или детский сад?	9
2.5 Как лечится новая коронавирусная инфекция?	10
2.6 У вас есть жалобы, вы чувствуете себя нездоровым или у вас проявляются симптомы, не связанные с новым коронавирусом?	10
3. Тесты	10
3.1 В какой ситуации следует пройти тестирование на наличие коронавируса? 	10
3.2 Где можно пройти тестирование? 	11
3.3 В каких случаях органы конфедерации оплачивают ПЦР- или экспресс-тестирование на антитела? 	11
4. Отслеживание контактов, изоляция и карантин	11
4.1 Что означает изоляция и карантин? Почему обе меры так важны? 	11
4.2 Что такое отслеживание контактов? 	12
4.3 Что делать, если у вас был контакт с инфицированным коронавирусом лицом? 	13

4.4	Можно ли во время карантина выходить по делам, на прогулку, подышать свежим воздухом или приобрести необходимые продукты?	14
5.	Приложение SwissCovid N	14
5.1	Как в приложении SwissCovid происходит выявление встреч с другими пользователями? N	14
5.2	Что делать, если приложение SwissCovid отправило мне сообщение о возможном заражении? N	15
6.	Маски	15
6.1	Где носить маску обязательно?	15
6.2	Существуют ли исключения в соблюдении масочного режима для маленьких детей и других лиц?	16
6.3	Если у меня нет маски, могу ли я заменить ее, закрыв лицо и нос шарфом или другим предметом?	16
7.	Собрания, мероприятия и досуг	17
7.1	Какие собрания запрещены?	17
7.2	Какие правила действуют в отношении общественных и частных мероприятий?	17
7.3	Какие правила действуют в отношении спортивных и культурных мероприятий?	17
7.4	Какие правила действуют в отношении баров и ресторанов?	17
7.5	Какие правила действуют на дискотеках и танцевальных площадках?	18
8.	Работа из дома	18
9.	Поездки / въезд в Швейцарию	18
9.1	Что нужно учитывать при въезде в Швейцарию из-за границы? Какие правила действуют при въезде в Швейцарию?	18
10.	Куда обратиться за помощью	19
10.1	Где можно найти дополнительную информацию на моем родном языке?	19
10.2	Что мне делать, если в больнице не говорят на моем языке?	19
10.3	Вы должны оставаться дома, а вам нужны продукты или лекарства? Или вы хотите помочь другим?	19
10.4	Вы испытываете тревогу или вам не с кем поговорить?	19
10.5	Вы чувствуете себя дома под угрозой? Вам нужна помощь или защита?	19
11.	Дополнительная информация	20

Часто задаваемые вопросы о новом коронавирусе и ответы на них

В конце 2019 года возникла новая и очень заразная болезнь. Ее назвали «Covid-19». Болезнь вызывает новый коронавирус, который в короткий срок распространился по всему миру. В настоящей памятке Федерального управления по вопросам здравоохранения вы получите ответы на часто задаваемые вопросы о новом коронавирусе.

Заражение новым коронавирусом может привести к тяжелым последствиям. Некоторые люди умирают от болезни. Поэтому важно, чтобы все соблюдали меры защиты.

Личную ответственность никто не отменял: лучший способ защитить себя от заражения — это соблюдение правил гигиены и профилактики, приведенные на титульной странице настоящего документа и на плакатах Федерального управления по вопросам здравоохранения. Они подразумевают: мытье рук с мылом и соблюдение социальной дистанции.

Важные обязательства и запреты

- Расширенный масочный режим:
 - Масочный режим в оживленной центральной части города и деревни, в общедоступных зонах внутри и снаружи учреждений и предприятий.
 - Обязательное ношение маски на всей территории Швейцарии в зонах общественного транспорта: в транспортных средствах, в самолетах, на вокзалах, на остановках и в аэропортах.
 - Масочный режим в школах и в профессиональных училищах (например, в гимназиях, профтехучилищах, техникумах).
 - Обязательное ношение маски на работе внутри помещений, за исключением собственного рабочего места при условии соблюдения рекомендуемой социальной дистанции.
- Ограничения при проведении мероприятий и собраний (примечание: дети также должны учитываться при подсчете количества участников).
 - Запрет частных мероприятий с участием более 10 человек.
 - Запрет общественных мероприятий с участием более 50 человек.
 - Запрет спонтанных собраний с участием более 15 человек в общественных местах.
- Правила в отношении ресторанов и баров.
 - Обязательство сидеть в ресторанах и барах: напитки и пищу разрешается употреблять только сидя.
 - В ресторанах не более четырех человек за одним столом (исключение: родители с детьми).
 - Запрет работы клубов, дискотек и танцевальных площадок.
 - Закрытие ресторанов и баров с 23:00 до 06:00.
- Правила в отношении спортивных и культурных мероприятий.
 - Любительский спорт: запрет мероприятий с участием более 15 человек, запрет контактных видов спорта, внутри помещений следует носить маску и соблюдать дистанцию, снаружи — носить маску или соблюдать дистанцию; дети в обязательных для посещения школах могут заниматься спортом без ограничений.


- Культура (музыка, театр, танцы и др.). Любительская сфера: разрешены мероприятия с участием не более 15 человек с обязательным ношением маски и соблюдением социальной дистанции. Профессиональная сфера: разрешены репетиции и выступления.
- Запрещены выступления хоров, разрешаются только репетиции в профессиональных хорах.
- Удаленное обучение в университетах и в высших учебных заведениях.
- По возможности работа из дома.
- Обязательство соблюдать карантин для приезжих.

Примечание. В некоторых кантонах действуют более строгие ограничения.

1. Способы заражения и степень риска

1.1 Почему так важно соблюдать эти правила поведения и профилактики?

Новый коронавирус представляет собой новый вирус, против которого у человека еще **нет иммунитета (сопротивляемости организма)**. **Заразиться и заболеть может очень большое количество людей**. Поэтому мы должны по возможности замедлить распространение нового коронавируса.

Особенно следует беречь людей, относящихся к группе риска (см. следующий вопрос → Кто входит в группу риска? .

1.2 Кто входит в группу риска?

В группу риска входят:

- **Лица старшего поколения** (риск тяжелого течения болезни в случае заражения новым коронавирусом растет с увеличением количества лет. Начиная с 50 лет увеличивается вероятность госпитализации. Хронические заболевания дополнительно увеличивают риски.)
- **Беременные женщины**
- **Взрослые, страдающие хроническими заболеваниями:**
 - гипертония;
 - заболевания сердечно-сосудистой системы;
 - сахарный диабет;
 - хронические заболевания дыхательных путей;
 - онкология;
 - заболевания и перенесенное лечение, которые ослабляют иммунную систему;
 - имеющие большой избыточный вес (ожирение с индексом массы тела 40 и выше).

Если вы не уверены, относитесь ли вы к группе риска, проконсультируйтесь с врачом.

Если мы будем соблюдать все правила гигиены и профилактические меры, то сможем лучше защитить и этих людей. Благодаря этому граждане с тяжелыми заболеваниями смогут получить в медицинских учреждениях квалифицированную помощь. Ведь в реанимационных отделениях число мест и аппаратов искусственного дыхания ограничено.

1.3 Вы входите в группу риска? Вы можете защитить себя следующим образом: N

Лучший способ защитить себя от заражения — это продолжать соблюдать правила гигиены и профилактики, а также следовать следующим рекомендациям:

- тщательно и регулярно мойте руки с мылом;
- не подходите к другим людям ближе, чем на 1,5 метра;
- носите маску в общественном транспорте; надевайте маску, если соблюдать расстояние в 1,5 метра не представляется возможным;
- соблюдайте правила гигиены и профилактические меры даже тогда, когда встречаетесь с друзьями и членами семьи. Например, не пользуйтесь одними и теми же столовыми приборами при накладывании еды или не пейте из одного и того же стакана;
- избегайте собраний; избегайте часов пик в местах большого скопления народа (оставайтесь дома в утренние и вечерние часы пик в общественном транспорте или на вокзале, не ходите в магазин в субботу).

Если вы заметили у себя один или несколько симптомов (см. вопрос → Какие симптомы проявляются при заболевании новым коронавирусом?), **немедленно позвоните врачу или в больницу и пройдите тестирование. В том числе в выходные дни.** Опишите свои симптомы и скажите, что относитесь к группе риска.

1.4 Вы беременны и, возможно, подвержены особому риску развития тяжелой формы вируса Covid-19. Что вам следует знать? N

Если вы беременны, то должны по возможности защитить себя от заражения новым коронавирусом. Поэтому мы советуем вам соблюдать наши Рекомендации для лиц, находящихся в группе риска (см. предыдущий ответ → Вы входите в группу риска? Вы можете защитить себя следующим образом:).

На работе ваш работодатель на основании Положения о защите материнства несет обязательство наилучшим образом защитить вас как беременную женщину от заражения новым коронавирусом. Если такой возможности нет, то ваш работодатель должен предложить альтернативные варианты. Если продолжение работы невозможно, ваш(а) гинеколог может выдать вам справку, запрещающую вести трудовую деятельность.

Если вы беременны, то, согласно новым данным, заражение новым коронавирусом может протекать в тяжелой форме, особенно если вы, например, имеете избыточный вес, немолодого возраста или страдаете определенными заболеваниями. В настоящее время еще очень много вопросов, связанных с протеканием беременности при Covid-19, остаются открытыми. Тем не менее мать и ребенок из соображения безопасности должны быть защищены особым образом.

Если у вас наблюдаются симптомы заболевания, незамедлительно позвоните вашему(ей) гинекологу для обсуждения дальнейших шагов и пройдите тестирование.

1.5 Каким путем передается новый коронавирус?

Чаще всего вирус передается при тесном и продолжительном контакте: при нахождении на расстоянии менее 1,5 метров от инфицированного человека без защиты (защита: например, когда оба человека носят маску). Чем продолжительнее и теснее было взаимодействие, тем выше вероятность заражения.

Новый коронавирус может переноситься следующим образом:

- **воздушно-капельным и аэрозольным путем:** когда инфицированный человек дышит, говорит, чихает или кашляет, содержащие вирус частички слюны могут попасть непосредственно на слизистую оболочку носа, рта или глаз другого человека, находящегося в непосредственной близости (< 1,5 м).
- Передача через мельчайшие капельки (аэрозоли) на более далекие расстояния возможна, но происходит нечасто. Такой тип передачи в первую очередь может иметь место при видах активности, требующих интенсивного дыхания. Например, во время физической работы, занятий спортом, при громком разговоре и пении. Это же относится и к пребыванию в плохо проветриваемых или непрветриваемых помещениях, прежде всего небольшого размера.
- Через **поверхности и руки:** когда инфицированные люди кашляют и чихают, зараженные капельки слюны попадают на руки или окружающие поверхности. Другой человек может заразиться, прикоснувшись руками к этим капелькам, а затем потрогав рот, нос или глаза.

1.6 Сколько времени проходит с момента заражения до наступления заболевания? С какого момента человек становится заразным? N

«Инкубационный период» нового коронавируса, т. е. период времени с момента заражения до появления первых симптомов, составляет чаще всего 5 дней. Однако он может занимать до 14 дней.

Заболевший новым коронавирусом долгое время остается заразным.

- **Начало периода заразности:** 2 суток до наступления симптомов — то есть до того, как человек заметит, что заразился.
- **Во время проявления симптомов. В этот период человек особенно заразен.**
- **Конец периода заразности:** При легком течении болезни заразность сильно снижается через 10 дней после появления симптомов. Поэтому действует общее правило: период заразности заканчивается через 10 дней после появления симптомов. При тяжелом течении болезни инфицированный человек может быть заразным более продолжительное время.

На протяжении всего времени важно: соблюдать социальную дистанцию 1,5 метра и выполнять правила поведения и профилактики.

2. Симптомы, диагностика, лечение

2.1 Какие симптомы проявляются при заболевании новым коронавирусом?

Симптомы Covid-19

Часто наблюдаются следующие симптомы:

- боль в горле,
- кашель (чаще сухой),
- одышка,
- боль в груди,
- высокая температура,
- внезапная потеря обоняния и/или вкуса.

Кроме того, возможно возникновение следующих симптомов:

- 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, в том числе слабо. Также возможны осложнения болезни, такие как воспаление легких.

Если вы обнаружили у себя один или несколько симптомов Covid-19, возможно, что вы заболели новым коронавирусом. В таком случае немедленно пройдите тестирование и непрерывно соблюдайте указания по следующему вопросу (→ Как нужно вести себя при появлении симптомов Covid-19? **N**).

2.2 Как нужно вести себя при появлении симптомов Covid-19? **N**

Если вы обнаружили у себя один или несколько симптомов Covid-19, относящихся к категории частых, возможно, что вы заболели новым коронавирусом. В таком случае непрерывно соблюдайте приведенные ниже указания.

- **Снижение количества контактов:** оставайтесь дома и избегайте любых контактов с другими людьми.
- **Тестирование:** немедленно пройдите тестирование. (см. вопрос → [Где можно пройти тестирование?](#) **N**)
- **До получения результатов теста:** оставайтесь дома и следуйте указаниям по самоизоляции (www.bag.admin.ch/migration-covid-en). Избегайте любых контактов с другими людьми до получения результатов тестирования.

Если вы не уверены, как поступить:

- **Рекомендация по тестированию:** Пройдите опросник на тему коронавируса под названием Coronavirus-Check (check.bag-coronavirus.ch) или позвоните врачу. Добросовестно отвечайте на все вопросы, которые вам будут задавать в онлайн-опроснике или по телефону. По завершении вы получите рекомендацию по дальнейшим действиям и при необходимости направление на тест. Немедленно пройдите тестирование, если опросник Coronavirus-Check или ваш врач дает такую рекомендацию, и оставайтесь дома до появления результатов тестирования.
- Если тестирование не рекомендуется: все равно серьезно относитесь к симптомам, даже если они предположительно не связаны с новым коронавирусом. При необходимости позвоните врачу. Оставайтесь дома не менее 24 часов после исчезновения симптомов. Это правило распространяется и на респираторные заболевания, например грипп.

Если вы относитесь к группе риска: при появлении одного или нескольких симптомов Covid-19 немедленно позвоните врачу или в медицинское учреждение (даже в выходные дни) и пройдите тестирование.

2.3 Что такое опросник Coronavirus-Check?

Короткий опросник **Coronavirus-Check** можно пройти на сайте www.check.bag-coronavirus.ch/screening. По его итогам вам будет предоставлена рекомендация Федерального управления по вопросам здравоохранения (на немецком, французском, итальянском и английском языках).

На веб-сайте кантона Во на странице www.coronavirus.unisante.ch/evaluation вы найдете опросник **Corona-Check**.

Опросник на тему коронавируса не заменяет собой квалифицированную медицинскую консультацию, диагностику и лечение. Описанные в опроснике симптомы могут быть следствием других заболеваний, требующих других методов лечения.

В случае ярко выраженных, усиливающихся или беспокоящих вас симптомов обязательно обратитесь к врачу. В том числе в выходные дни.

2.4 У моего ребенка в возрасте до 12 лет появились симптомы. Как мне поступить? Можно ли ему идти школу или детский сад?

Согласно последним данным, дети также могут быть распространителями новой коронавирусной инфекции. Однако, в отличие от подростков и взрослых, у детей младше 12 лет симптомы проявляются не так часто, и они реже передают вирус окружающим.

Ситуация 1. У ребенка и его контактов первого уровня появились симптомы

У вашего ребенка появились признаки возможного заражения Covid-19 и у него был близкий контакт с человеком (старше 12 лет), имеющим симптомы заражения Covid-19. В таком случае дальнейшие действия зависят от результатов тестирования контактов первого уровня.

- **При положительном результате теста контакта первого уровня:** ваш ребенок должен остаться дома и пройти исследование по направлению педиатра. Дальнейшие указания вы получите у лечащего врача.
- **При отрицательном результате теста контакта первого уровня:** ребенку можно посещать школу или детский сад только спустя 24 часа после исчезновения таких симптомов, как подъем температуры или кашель (допускаются остаточные проявления).

Ситуация 2. У ребенка есть симптомы, хотя он не контактировал с зараженными

У вашего ребенка появились признаки Covid-19, но у него не было близкого контакта с человеком, имеющим симптомы Covid-19 (старше 12 лет). В таком случае ваши дальнейшие действия зависят от симптомов и общего самочувствия ребенка.

- **У вашего ребенка признаки легкой простуды** (насморк и/или головные боли и/или небольшой кашель) **и удовлетворительное общее самочувствие** — ребенку можно ходить в школу или детский сад.
- **У вашего ребенка повышена температура и удовлетворительное общее самочувствие** — ребенок должен остаться дома. Посещение школы или детского сада допускается только спустя 24 часа после исчезновения симптомов повышения температуры. Обратитесь к педиатру, если высокая температура у ребенка держится не менее трех дней.
Если у ребенка появляются другие симптомы (расстройство ЖКТ, головные боли,

ломота в конечностях, потеря обоняния и/или вкуса), обсудите дальнейшие действия с лечащим врачом.

- **У вашего ребенка сильный кашель и удовлетворительное общее самочувствие** — ребенок должен остаться дома. Посещение школы или детского сада разрешается только спустя три дня после существенного улучшения состояния. Обратитесь к педиатру, если сильный кашель у ребенка сохраняется дольше трех дней.

Если у ребенка появляются другие симптомы (расстройство ЖКТ, головные боли, ломота в конечностях, потеря обоняния и/или вкуса), обсудите дальнейшие действия с лечащим врачом.

- **У ребенка температура или сильный кашель и/или плохое общее самочувствие** — сразу обратитесь к педиатру, чтобы получить дальнейшие указания.

Обзор указаний по действиям при появлении симптомов заболевания и простуды у детей, посещающих детский сад или начальную школу, можно найти в памятке для родителей с конференции управления образования для немецкоговорящих швейцарцев (Deutschschweizer Volksschulämter-Konferenz, DVK):

www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten (на следующих языках: немецкий, французский, итальянский, английский, боснийский/хорватский/сербский, португальский, испанский, албанский, арабский, тамильский, тигринья и турецкий).

2.5 Как лечится новая коронавирусная инфекция?

До настоящего момента не существует какого-то специального лечения коронавирусного заболевания. Лечение ограничивается смягчением симптомов. Больных изолируют, чтобы защитить других людей. При тяжелом течении болезни чаще всего требуется лечение в реанимационном отделении. В некоторых случаях требуется аппарат искусственного дыхания.

2.6 У вас есть жалобы, вы чувствуете себя нездоровым или у вас проявляются симптомы, не связанные с новым коронавирусом?

Проблемы со здоровьем, симптомы и болезни, не имеющие отношения к новому коронавирусу, как и прежде требуют серьезного к себе отношения и лечения. Обратитесь за медицинской помощью, не затягивайте слишком долго. Позвоните врачу.

3. Тесты

3.1 В какой ситуации следует пройти тестирование на наличие коронавируса?

Если у вас есть один или несколько симптомов Covid-19, немедленно пройдите тестирование.

На текущий момент: все лица с симптомами заболевания Covid-19 обязаны немедленно пройти тестирование. Целью данной стратегии является выявление по возможности всех заражений. Только таким образом можно целенаправленно прерывать цепочки инфицирования. Это ключевой момент в борьбе с эпидемией.

Если вы не уверены, как поступить: оставайтесь дома и пройдите опросник под названием Coronavirus-Check ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.check.bag-coronavirus.ch)) или позвоните врачу. Добросовестно отвечайте на все вопросы, которые вам будут задавать в онлайн-опроснике или по телефону. По завершении вы получите рекомендацию по дальнейшим действиям и при необходимости направление на тест. Немедленно пройдите тестирование, если опросник Coronavirus-Check или ваш врач дает такую рекомендацию, и оставайтесь дома до появления результатов тестирования.

3.2 Где можно пройти тестирование? N

Тесты проводятся врачами, работниками больниц или в специально оборудованных центрах тестирования либо аптеках (только экспресс-тесты на наличие антител).

На веб-сайте Федерального управления по вопросам здравоохранения «Коронавирус: тестирование» вы найдете список пунктов тестирования в кантонах со ссылками: www.bag.admin.ch/testing

3.3 В каких случаях органы конфедерации оплачивают ПЦР- или экспресс-тестирование на антитела? N

Органы конфедерации берут на себя расходы на тестирование (молекулярно-биологический ПЦР-тест, а также экспресс-тесты на антитела) при условии соответствия одному из следующих критериев:

- наличие симптомов, указывающих на наличие Covid-19;
- сообщение о наличии контакта с инфицированным лицом в приложении SwissCovid. На веб-сайте приложения SwissCovid и странице отслеживания контактов Contact Tracing вы найдете более подробную информацию: www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en;
- кантональное учреждение или врач выдают направление на тестирование, если вы находитесь на карантине в связи с тем, что являетесь контактом первого уровня инфицированного человека.

Конфедерация не оплачивает расходы на проведение тестирования, если:

- отрицательный тест на наличие коронавируса необходим вам для поездки;
- тест проводится по желанию работодателя;
- тест проводится за границей.

Если конфедерация не берет на себя расходы, рекомендуется заранее узнавать о стоимости тестирования, так как она может меняться.

4. Отслеживание контактов, изоляция и карантин

4.1 Что означает изоляция и карантин? Почему обе меры так важны? N

Изоляция и карантин — это меры по прерыванию цепочек заражения и торможению распространения нового коронавируса. Лицо, имеющее подтвержденный результат теста на коронавирус или подозрение на наличие такого заболевания, должно оставаться дома и избегать любых контактов с другими людьми. За счет этого

предупреждается большое количество заражений. Поэтому действуют приведенные ниже правила.

Лица, имеющие положительный результат теста на новый коронавирус, должны отправляться на самоизоляцию.

Лица, которые могут быть заражены новым коронавирусом, должны соблюдать карантин на протяжении 10 дней. Повышенный риск заражения присутствует в следующих случаях:

- после тесного контакта с лицом, имеющим положительный результат теста на новый коронавирус. Это **карантин контакта первого уровня** (коротко: контактный карантин);
- после пребывания в государстве или регионе с повышенным риском заражения. Это **карантин для приезжих** (коротко: въездной карантин).

Фильм: ссылка на обучающее видео по самоизоляции (на немецком, французском, итальянском и английском языках): foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation

Более подробную информацию по карантину и самоизоляции вы найдете в указаниях по самоизоляции или карантину: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

4.2 Что такое отслеживание контактов?


Отслеживание контактов означает сбор информации о лицах, являющихся контактами первого уровня: в приложении Contact Tracing осуществляется поиск близких контактов инфицированных коронавирусом лиц.

Отслеживать контакты рекомендуется в отношении всех лиц с лабораторно подтвержденным Covid-19 или госпитализированных лиц с вероятным заболеванием Covid-19. Ответственное кантональное учреждение идентифицирует контактные лица и связывается с ними.

Фильм: ссылка на обучающее видео по отслеживанию контактов (на немецком, французском, итальянском, ретороманском, английском, албанском, сербском, португальском, испанском языках): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

Если тест на коронавирус дал положительный результат, начинается отслеживание контактов.

- Представители власти кантона вместе с инфицированным человеком выясняют, с кем он находился в тесном контакте.
- Представители власти оповещают лиц, бывших в контакте, о возможном заражении и инструктируют их о дальнейших действиях.
- Эти лица должны пройти карантин, даже если у них отсутствуют симптомы. Карантин длится десять дней с момента последнего контакта с инфицированным человеком.
- Если в течение этого времени не будет зарегистрирован случай заболевания, представители власти отменяют карантин.

Приложение SwissCovid поддерживает отслеживание контактов: оно устанавливает, имел ли место контакт с инфицированным человеком. Благодаря этому становится возможным прерывать цепочки заражений. См. главу → [Приложение SwissCovid](#) 

Примечание по текущему положению. Отслеживание контактов находится в зоне ответственности кантонов. Кантоны принимают решение, каким образом лучше всего использовать ресурсы при большом количестве случаев заражений. В настоящее время нельзя исключить, что ответственное кантональное учреждение не сможет оперативно связаться с вами и назначить вам изоляцию или карантин. **Поэтому важно, чтобы вы при необходимости самостоятельно отправились на самоизоляцию или в карантин.** В случае положительного результата тестирования на Covid-19 вы обязаны самостоятельно сообщить контактам первого уровня.

4.3 Что делать, если у вас был контакт с инфицированным коронавирусом лицом?

Вы контактировали с лицом, имеющим положительный результат теста на новый коронавирус? Тогда в ближайшие дни вы можете стать разносчиком заболевания, ничего не подозревая об этом. То, каким образом вам следует поступить, зависит от того, являлось ли лицо с положительным тестом на коронавирус заразным во время контакта и был ли контакт тесным. В связи с этим ответьте на приведенные ниже вопросы.

Первый вопрос. Было ли лицо заразным в этот период времени?

Решающий период времени: лицо считается заразным за 2 суток до появления симптомов и до 10 дней после их появления. В случае тяжелого течения болезни заболевшее лицо может быть заразным более длительное время.

- Если у вас был контакт с лицом до этого периода времени, заражение маловероятно и вам не нужно уходить на карантин.
- Если у вас был контакт с лицом, имеющим положительный результат теста на коронавирус, в период заразности, ответьте на второй вопрос.

Второй вопрос. Был ли контакт «тесным»?

В качестве «тесного» рассматривается личный контакт, во время которого вы могли заразиться. Чем дольше длился контакт с лицом, имеющим положительный результат теста на коронавирус, тем выше вероятность заражения. При наличии защиты, например в виде экрана или маски (у обоих собеседников), контакт не считается тесным.

Ориентируйтесь по следующему основополагающему правилу: контакт был тесным, если вы на протяжении длительного времени находились от другого лица на недостаточном расстоянии и без защиты. «Продолжительное время» означает в общей сложности более 15 минут в день (кумулятивно). «Недостаточное расстояние» означает менее 1,5 метра дистанции.

Помните! Вирус распространяется непрерывно. 15 минут — это только ориентировочный показатель. В небольшом помещении (например, в автомобиле) контакт может считаться близким и более короткое время.

4.4 Можно ли во время карантина выходить по делам, на прогулку, подышать свежим воздухом или приобрести необходимые продукты? N

Нет. Цель карантина заключается в прерывании цепочек заражения новым коронавирусом. Поэтому вам следует избегать физических контактов с другими людьми. Это не означает, что социальные контакты по телефону или видеосвязи запрещены.

В отношении детей действует следующее исключение: во время карантина ребенку можно кратковременно выходить на улицу. При этом ему запрещено контактировать с людьми не из семейного круга.

5. Приложение SwissCovid N



Приложение SwissCovid для мобильных телефонов (Android/iPhone) — это официальное приложение конфедерации по отслеживанию контактов инфицирования новым коронавирусом.

Приложение призвано остановить распространение нового коронавируса. Оно дополняет традиционный метод отслеживания Contact Tracing, т. е. отслеживание новых случаев заражения властями кантонов, а значит, помогает обрывать цепочки заражения.

Приложение SwissCovid доступно в магазинах Apple Store и Google Play Store:

- [Google Play Store для Android](#)
- [Apple Store для iOS](#)

Фильм: ссылка на обучающее видео по установке и активации приложения SwissCovid (на немецком, французском, итальянском, ретороманском, английском, албанском, сербском, португальском, испанском языках): www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate

5.1 Как в приложении SwissCovid происходит выявление встреч с другими пользователями? N

Если приложение активировано, мобильный телефон отправляет через Bluetooth случайные коды идентификации. Это длинные, составленные в случайном порядке наборы знаков, по которым невозможно идентифицировать личность или устройство.

Если мобильные телефоны с активным приложением SwissCovid или поддерживаемым приложением ProximityTracing находятся рядом, устройства обмениваются случайными идентификаторами.

Более подробные сведения вы найдете в памятке по приложению SwissCovid: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

Фильм: ссылка на обучающее видео по приложению SwissCovid (на немецком, французском, итальянском, ретороманском, английском, албанском, сербском, португальском, испанском языках): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid

5.2 Что делать, если приложение SwissCovid отправило мне сообщение о возможном заражении? N

Следуйте рекомендациям в приложении:

- защитите окружающих, избегая личных контактов в течение 10 дней после возможного заражения. Приложение SwissCovid сообщает о том, сколько дней еще осталось.
- Позвоните на инфолинию SwissCovid и получите консультацию по поводу возможности бесплатного прохождения тестирования и по вопросам избегания контактов. Номер телефона вы найдете в сообщении в приложении.

Сразу же пройдите тестирование на коронавирус, если у вас возникнут симптомы Covid-19 (см. вопрос → [Какие симптомы проявляются при заболевании новым коронавирусом?](#)).

6. Маски

Во многих населенных пунктах Швейцарии действует масочный режим (см. следующий вопрос → [Где носить маску обязательно?](#)).

В целом, действует следующее правило: носите маску, если вы не находитесь дома и не можете постоянно соблюдать социальную дистанцию. Маска должна прикрывать нос и рот.

Надевание маски в общественных местах, в первую очередь, предназначено для защиты других людей. Заразившийся человек может быть заразным уже за два дня до появления симптомов, когда он еще сам не знает, что заболел. Если все люди, собравшиеся на ограниченном пространстве, носят маску, каждый из них защищен. Маска не является стопроцентной защитой от заражения, но она замедляет распространение нового коронавируса.

6.1 Где носить маску обязательно?

- **Масочный режим в общественном транспорте и в самолетах.** Ношение маски обязательно в следующих видах транспортных средств и в следующих зонах общественного транспорта:
 - поезд, трамвай, автобус;
 - канатная дорога и подъемник;
 - суда;
 - самолеты (любые регулярные и чартерные рейсы, которые вылетают из Швейцарии или приземляются в Швейцарии);
 - на перронах, остановках трамваев и автобусов, даже когда они расположены под открытым небом;
 - в зданиях вокзалов, аэропортов и других зонах доступа к общественным видам транспорта, даже если они расположены под открытым небом.

- **Обязательное ношение маски в общедоступных местах на всей территории Швейцарии.** Во всех общественных учреждениях и помещениях действует обязательство по ношению маски. Это применимо как ко внутренним помещениям, так и к наружным зонам. К ним относятся, например:
 - магазины, торговые центры, банки и почтовые отделения;
 - музеи, библиотеки, кинотеатры, театры и концертные залы;
 - зоологические и ботанические сады и зоопарки;
 - рестораны, бары, игровые салоны и гостиницы (за исключением гостевых комнат);
 - холлы и гардеробные бассейнов, спортзалов и фитнес-центров;
 - учреждения здравоохранения, врачебные практики и общественные зоны госпиталей и домов для престарелых;
 - церкви и религиозные организации;
 - социальные учреждения, консультационные бюро и квартиры;
 - доступные для публики зоны государственного управления, например социальные службы, суды и общедоступные внутренние помещения, в которых заседают парламенты и собрания общин;
 - рынки, в том числе рождественские ярмарки.

- **Обязательное ношение маски в общественных пространствах.** В общественных местах, к которым относятся, например, улицы, тротуары, парки и игровые площадки, действует масочный режим, а именно:
 - В оживленных пешеходных зонах центральной части города или деревни.
 - Везде, где расстояние до других людей не может быть больше 1,5 метров. Это относится и к случаям встречи на улице с друзьями и знакомыми при невозможности соблюдения социальной дистанции.

- **Обязательное ношение маски внутри помещений на работе.** Находясь внутри помещений на работе вы обязаны всегда носить маску. Исключением являются случаи работы в отдельных помещениях или при условии соблюдения расстояния до других людей в 1,5 метра. А также когда вы не можете носить маску из соображений безопасности.

- **Обязательное ношение маски в старших классах.** Масочный режим действует в старших классах гимназий, в профессиональных училищах и техникумах. Учащиеся, профессорско-педагогический состав и иной персонал обязаны носить маску. Масочный режим действует во время занятий, а также при нахождении на территории учебного заведения.

6.2 Существуют ли исключения в соблюдении масочного режима для маленьких детей и других лиц?

Детям до 12 лет носить маску необязательно. Также обязательное ношение маски не распространяется на людей, которые в силу определенных причин (главным образом медицинских) не могут носить маску.

6.3 Если у меня нет маски, могу ли я заменить ее, закрыв лицо и нос шарфом или другим предметом?

Нет, шарф или другой предмет не заменяет маску. Шарф недостаточно защищает от заражения и лишь частично выполняет функцию защиты других людей. Носить нужно медицинскую маску или тряпичную маску промышленного производства.

7. Собrania, мероприятия и досуг

Описанные здесь запреты и ограничения действуют по всей Швейцарии. В некоторых кантонах действуют более строгие ограничения.

7.1 Какие собрания запрещены?

Спонтанные собрания людей в количестве более 15 человек в общественных местах запрещены. Общественными местами считаются, например, общественные заведения, пешеходные дорожки, парки и скверы.

7.2 Какие правила действуют в отношении общественных и частных мероприятий?

На частных мероприятиях в дружеском или семейном кругу (которые проводятся не в общественных местах, а, например, дома) допускается присутствие не более **10 человек**. По возможности избегайте частных мероприятий.

Запрещается проводить мероприятия с участием **более 50 человек**. Это относится к любым спортивным, культурным и другим мероприятиям, кроме заседаний в парламенте и общине. По-прежнему возможно проведение политических демонстраций, а также сборов подписей для проведения референдумов и общественных инициатив с соблюдением обязательных мер предосторожности.

7.3 Какие правила действуют в отношении спортивных и культурных мероприятий?

Спортивные и культурные мероприятия допускаются в помещениях с участием не более 15 человек при условии обеспечения достаточной социальной дистанции и масочного режима. От маски можно отказаться при пребывании в больших помещениях, например в теннисных или иных больших залах. На открытом воздухе необходимо соблюдать дистанцию. Контактные виды спорта запрещены. Правила не распространяются на детей младше 16 лет.

В профессиональной сфере спорта и культуры допускаются тренировки и соревнования, а также репетиции и выступления. Так как во время пения образуется большое количество капелек слюны, пение в любительских хорах запрещено, а для профессиональных хоров разрешены репетиции.

7.4 Какие правила действуют в отношении баров и ресторанов?

- За столом должна сидеть группа гостей в количестве не более 4 человек. Исключение составляют родители с детьми.
- Заведения должны быть закрыты с 23:00 до 06:00.
- Обязательство сидеть в ресторанах и барах: напитки и пищу разрешается употреблять только сидя.

7.5 Какие правила действуют на дискотеках и танцевальных площадках?

Дискотеки, танцы на танцевальных площадках, а также проведение иных танцевальных мероприятий запрещено.

8. Работа из дома

По возможности работайте из дома. За счет этого вы сократите количество контактов, а также снизите распространение вируса.

В отношении работников, которые не могут работать из дома, действует трудовое законодательство: работодатель обязан защищать здоровье работников путем принятия надлежащих мер.

9. Поездки / въезд в Швейцарию

9.1 Что нужно учитывать при въезде в Швейцарию из-за границы? Какие правила действуют при въезде в Швейцарию?

Начиная с 6 июля 2020 года в случае въезда в Швейцарию из определенных регионов вы обязаны отправиться на 10-дневный карантин.

Список государств и регионов с повышенным риском заражения коронавирусом, контактные данные кантональных органов, а также исключения из требований соблюдения обязательного карантина можно найти здесь: www.bag.admin.ch/einreise

Этот список регулярно обновляется с учетом развития эпидемиологической ситуации. Наличие отрицательного теста на коронавирус не отменяет необходимости соблюдения карантина.

Сообщите о своем приезде за два дня в [ответственное кантональное учреждение](#) и выполните указания этого учреждения: www.bag.admin.ch/einreise#1759131064

Если лицо нарушит карантин или не заявит о приезде, в соответствии с законом об эпидемиях, оно наказывается штрафом в размере до 10 000 швейцарских франков.

При возникновении вопросов по карантину обратитесь на инфолинию для въезжающих Федерального управления по вопросам здравоохранения: +41 58 464 44 88 (ежедневно с 6:00 до 23:00).



Вы можете отсканировать этот QR-код с помощью мобильного телефона, чтобы напрямую попасть на веб-сайт www.bag.admin.ch/einreise.

10. Куда обратиться за помощью

10.1 Где можно найти дополнительную информацию на моем родном языке?

На интернет-платформе migesplus.ch вы найдете дополнительную проверенную информацию по Covid-19, а также иным темам, связанным со здравоохранением: www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19

10.2 Что мне делать, если в больнице не говорят на моем языке?

С самого начала попросите переводчика. Существуют также телефонные переводческие службы. Если вы пользуетесь услугами профессионального переводчика, вы можете не брать с собой родственников, которые знают язык, и тем самым вы защитите родственников от заражения. В случае медицинского вмешательства вы имеете право на то, чтобы понимать и быть понятым.

10.3 Вы должны оставаться дома, а вам нужны продукты или лекарства? Или вы хотите помочь другим?

Посмотрите вокруг.

- Можете вы попросить кого-то о помощи?
- Или вы можете предложить кому-то помощь?

Другие возможности:

- обратитесь в органы коммунального или городского самоуправления,
- воспользуйтесь приложением «Five up»,
- ищите информацию на сайтах www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

И не забывайте: правила поведения и профилактики необходимо соблюдать всегда.

10.4 Вы испытываете тревогу или вам не с кем поговорить?

Здесь вы найдете полезную информацию:

- в Интернете на сайтах www.dureschnufe.ch (на немецком языке) / www.santepsy.ch (на французском языке) / www.salutepsi.ch (на итальянском языке)
- Телефонные консультации по номеру 143 (Рука помощи)

10.5 Вы чувствуете себя дома под угрозой? Вам нужна помощь или защита?

- Номера телефонов и адреса электронной почты для анонимных консультаций и защиты по всей Швейцарии вы найдете на страницах www.opferhilfe-schweiz.ch (на немецком языке) / www.aide-aux-victimes.ch (на французском языке) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (на итальянском языке)
- В экстренном случае вызывайте полицию: номер телефона полиции **117**

Другие важные номера телефонов:

- **Экстренный вызов фельдшера** (скорая помощь) **144**: скорую помощь можно вызвать круглосуточно на всей территории Швейцарии во всех случаях, когда требуется экстренная медицинская помощь.
- **Справочная служба** на тему нового коронавируса: по номеру **058 463 00 00** можно получить ответ на интересующие вас вопросы о новом коронавирусе.
- Если у вас **нет семейного доктора**: **Medgate** круглосуточно в вашем распоряжении по номеру телефона **0844 844 911**.

11.Дополнительная информация

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (на немецком, французском, итальянском и английском языках)