



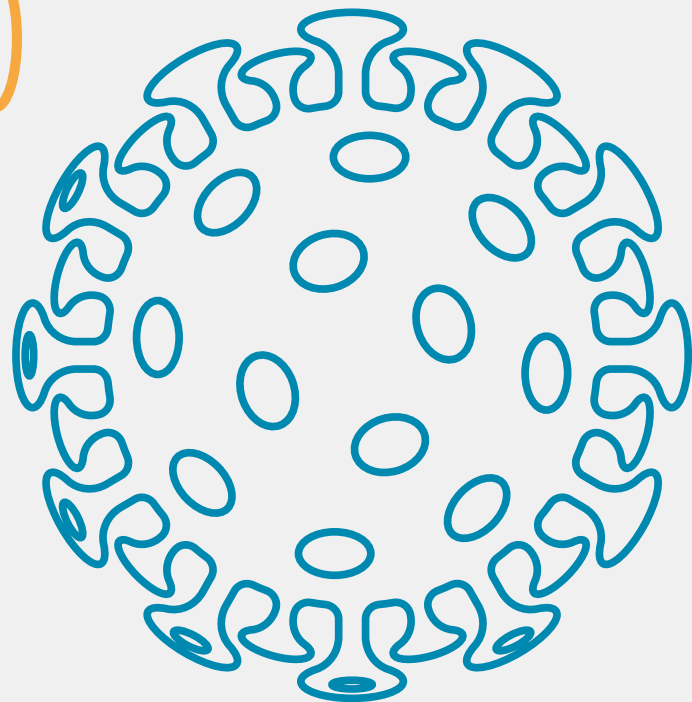
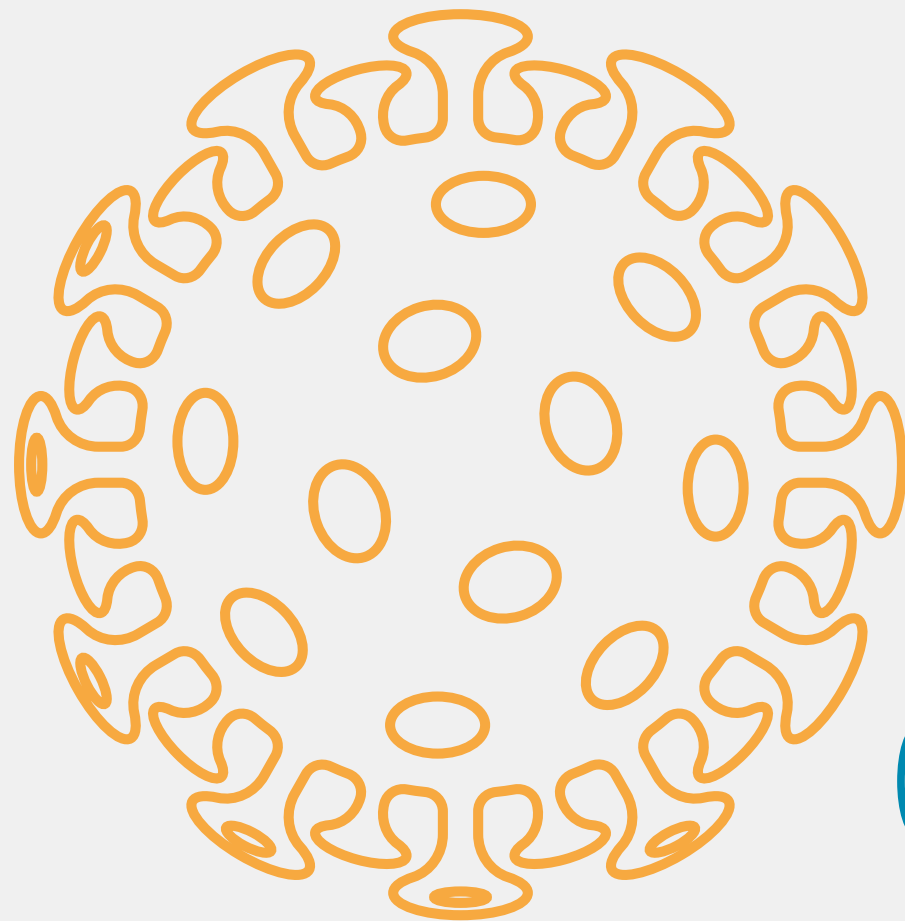
Bundesministerium  
für Gesundheit

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



# Нов коронавирус SARS-CoV-2

Информация и практически съвети

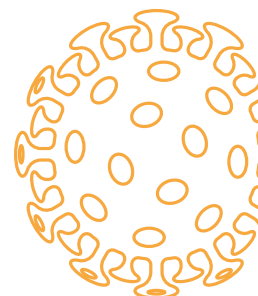
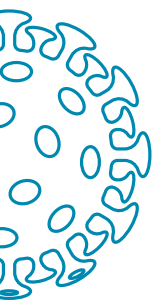


**Zusammen  
gegen Corona**



## Действайте внимателно и отговорно!

- Молим, спазвайте най-новите инструкции, апели и известия издадени от съответните **органи!**
- Трябва да покажем **дисциплина и солидарност**. Това ще помогне да се предпази вашето здраве и да се забави разпространението на вируса.
- Вярвайте само на **източници на информация**, които са точни и достоверни.
- В Германия можете да получите актуална и достоверна информация от Института Робърт-Кох (RKI), Федералния център за здравно образование (BZgA) или Федералното министерство на здравеопазването (Bundesministerium der Gesundheit, BMG).
- Вижте също и **последната информация от Световната Здравна Организация (СЗО)**. СЗО предлага актуална и достоверна информация, част от която е достъпна на различни езици.
- **Учтиво молим засегнатите или вече болни от COVID-19** да следват изискванията на медицинския и обгрижващ персонал.
- Моля, помогнете да защитите здравето на медицинския и обслужващия персонал чрез внимателно поведение.



## Тройна защита

дистанция + хигиена  
+ ежедневна маска

### Как да се пазя най-добре?

дистанция + хигиена + ежедневна маска: С тези три основни правила можете да се защитите лесно и ефективно. Също образовайте семейството, приятелите и познатите си за тези мерки.



#### Правила за защитна хигиена при кашляне и кихане

- Когато кашляте и кихате, спазвайте дистанция от поне 1,5 метра от другите хора и се отвърнете от тях.
- Кашляйте и кихайте в носна кърпа. Използвайте кърпата само веднъж.
- Ако не разполагате с носна кърпа прикривайте лицето си със сгъвката на лакътя (не с ръка!) когато кашляте и кихате.
- Ако сте имали посетители отворете широко прозорците и проветрете стаята за 10 минути.



#### Миене на ръце

- Мийте ръцете си често и старателно със сапун, включително между пръстите. По възможност за половин минута и с течен сапун. Изплаквайте ръцете си с течаща вода.
- Подсушавайте внимателно ръцете си, включително между пръстите. У дома всеки трябва да ползва собствена кърпа. В публични тоалетни е най-добре да се ползват еднократни салфетки. В публични тоалетни ползвайте еднократни салфетки или лакът за да спирате водата.



#### Спазване на дистанция и носене на ежедневна маска

- Избягвайте близък контакт като ръкуване, целувки и прегръдки. Така не сте груби, просто предпазвате себе си и другите.
- Ако сте болни останете вкъщи за да се възстановите и да не разпространявате патогени.
- Дори болни, които не показват симптоми на болестта могат да заразят други. Спазвайте дистанция от поне 1,5 метра за да избегнете директно предаване на патогени.
- Болните трябва да стоят настрана от особено уязвимите, каквито са възрастните хора и тези с предшестващи заболявания.
- Моля, информирайте се за текущите ограничения за контакт във вашата съответната федерална област.
- Силно препоръчваме да носите ежедневни маски (например платнени маски) на места, където може да бъде трудно да се спази минималното разстояние до другите. Ето защо федералните области издадоха регламенти за носене на ежедневна маска при пазаруване и в градския транспорт. Възможно е да има регионални корекции. Моля, информирайте се за действащите разпоредби на вашето местоположение.
- След еднократна употреба ежедневните маски в идеалния случай трябва да се измиват при 95 °C, но поне при 60 °C и след това да се изсушат напълно. Алтернатива е да го варите 10 минути в тенджера с вода.

# Заслужава да се знае за новия коронавирус

Новият коронавирус сега се разпространява глобално. Може да се предава чрез капчици, но също и чрез аерозоли. Аерозолите са малки капелни ядра, които могат да се отделят особено когато се говори или пее на висок глас. Те могат да стоят във въздуха дълго време и да предават вируси. Затова помещенията, в които присъстват няколко души, трябва да се проветряват редовно. Инфекциите с намазка също играят роля. Вирусите могат да се предават индиректно чрез ръцете от замърсени повърхности до лигавицата на устата или носа или конюнктивата.

Вирусът причинява респираторна инфекция. Освен случаите асимптоматични и на леко заболяване възможните симптоми включват температура, кашлица, затруднено дишане или задух, както и главоболие и болки в мускулите. В тежки случаи може да се развие пневмония.

Възрастните хора и тези с хронични заболявания са изложени на най-голям риск. В повечето случаи симптомите при децата са значително по-леки. Към момента се смята, че може да изминат до 14 дни от заразяването до появата на симптоми.

Само лабораторен тест може да потвърди дали човек е заразен с коронавируса.

## Заразен ли съм с коронавирус?

Ако забележите, че имате симптоми или ако сте били в контакт с човек, за който е потвърдено, че е заразен с новия коронавирус:

- Ако имате симптоми, молим обадете се на своя лекар.  
Ако не можете да се свържете с него/нея, молим обадете се на дежурната медицинска служба на телефон 116 117.  
При спешен случай се обадете на 112.
- Ако сте били в контакт със заразен човек, но самите Ви нямате симптоми, осведомете местния съответен здравен орган (Gesundheitsamt)\*.

- Кажете на лекаря ако имате съпътстващи заболявания като на пример високо кръвно налягане, диабет, сърдечносъдово заболяване, хронично респираторно заболяване, или ако имате заболяване или приемате лечение, което отслабва имунната система.
- Разберете с кого да се свържете и какви предпазни мерки да предприемете за да не заразите други.
- Молим, не ходете при личния си лекар без записан час. Така предпазвате себе си и другите!
- Избягвайте ненужен контакт с други хора и стойте у дома колкото е възможно.

## Има ли ваксина?

Все още няма ваксина за новия коронавирус. Полагат се всички усилия за да се открие ваксина.

## Помагат ли други ваксини?

Ваксинации срещу други респираторни заболявания не предпазват от коронавируса. Но те могат да предотвратят други респираторни инфекции (грип, пневмококова пневмония) и да помогнат за облекчаване на здравната система.

\* Можете да намерите вашия местен здравен орган на [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

Ако имате симптоми свържете се с вашия лекар. Ако не е на разположение се свържете с дежурната медицинска служба. Тя е достъпна в цяла Германия на телефон 116 117, включително нощем, през уикендите и на официални празници.

## Заразни ли са вносните стоки?

Не е известен риск от стоки, пощенски пратки или багаж. Предмети в непосредствена близост до болни хора трябва да се пазят чисти.

## Необходима ли е защита на устата и носа (маска)?

Има ситуации, при които препоръчаната дистанция от 1,5 метра не може да се спазва. Тук носенето на немедицинска маска за лице, така наречените ежедневни маски (например платнени маски), може да помогне за ограничаване на разпространението на SARS-CoV-2.

Германските федерални области издадоха регламенти за носене на ежедневна маска при пазаруване и в градския транспорт. Възможно е да има регионални корекции и разлики. Моля, проверете приложимите разпоредби на вашето местоположение.

Важно: маските за лице трябва да пасват добре и трябва да се сменят когато се увлажнят. Влажните маски не възпрепятстват вируси.

Във всеки случай, дори ако носите ежедневна маска: Дръжте се на разстояние минимум 1,5 метра от другите, ако е възможно, осигурете добра хигиена на ръцете и правилна кашлица и кихане.

## Нужно ли е да се ползват дезинфектанти?

Редовното и щателно измиване на ръцете обикновено е достатъчно. Ако миенето на ръце не е възможно, дезинфекцията на ръцете може да бъде полезна.

## За какво трябва да внимавам в сграда за споделено настаняване?

Забелязвате ли, че имате симптоми, имали ли сте контакт с човек, за когото е потвърдено, че има новия коронавирус? Ако живеете в сграда за споделено настаняване, уведомете ръководството или социалните услуги. Също така информирайте вашето училище, езиково училище, мястото, където се обучавате или работите и т.н.

## Кога са необходими карантинни мерки?

Ако е потвърдено, че имате коронавирусна инфекция. Ако сте имали близък контакт с някой, който е заразен. Ако компетентният орган разпореда да бъдете под карантина.

**Информация как да се държите когато влизате в Германия, можете да намерите тук:** [www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)

## Колко дълго трае карантината?

Продължителността на карантината се определя от здравената служба. Обикновено тя трае две седмици и съответства на максималната продължителност на инкубационния период, т.е. времето между възможна инфекция с новия коронавирус и появата на симптоми.

Когато Ви е наложена карантина, отговорната здравна служба ще Ви осведоми какви мерки да предприемете, например, ако се появят симптоми и на какво още трябва да обърнете внимание. Например, може да Ви предписно бъде да си мерите редовно телесната си температура.

## Какво трябва да имам предвид, когато съм под карантина у дома?

- Избягвайте близък контакт с други хора от вашето домакинство.
- Помолете членове на семейството, познати или приятели за помощ при пазаруването. Покупките трябва да бъдат оставяни пред вратата Ви.
- Проветрявайте апартамента или къщата си редовно.
- Прибори за хранене и лична хигиена не трябва да се споделят с други членове на семейството или хора, живеещи в домакинството. Съдовете трябва да се мият редовно и старателно. Това важи и за дрехите.
- Свържете се с общопрактикуващ си лекар или специалист, ако спешно се нуждаете от лекарства или медицинско лечение.
- Информирайте Вашия лекар, ако имате кашлица, хрема, задух или висока температура.

# Къде мога да намеря допълнителна информация?



С Corona-Warn-App можете да бъдете информирани анонимно и бързо, ако сте били в близост до заразен човек.

Приложението може да бъде изтеглено безплатно от [App Store](#) и [Google Play](#).

**Вашият местен здравен орган (Gesundheitsamt)** предлага информация и помощ. Можете да намерите телефонния номер на местния здравен орган на адрес: [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

**Федералното министерство на здравеопазването (BMG)** предлага централно сверена информация за новия коронавирус на: [www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

Линия за граждански услуги: **030 346 465 100**

Съвети за хора със загуба на слуха:

Факс: **030 340 60 66 - 07,**

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

Видео телефон за жестомимичен език:

[www.gebaerdentelefon.de/bmg/](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg/)

**Института Робърт-Кох (RKI)** предлага информация за новия коронавирус на своя уебсайт: [www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

**Федералният център за здравно образование (BZgA)** е събрал отговори на често задавани въпроси за новия коронавирус на: [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

**Службата за външни работи** предоставя информация за безопасност за пътниците в засегнатите региони:

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

**Световната здравна организация (СЗО) (WHO)** предоставя информация за глобалната ситуация: [www.who.int](http://www.who.int)

## Правна информация

### Публикувано от

Федерално министерство на здравеопазването (BMG)

Служба за връзки с обществеността, публикации

11055 Berlin

[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

bmg.bund

bmg\_bund

BMGesundheit

bundesgesundheitsministerium

Етно-медицински Център (EMZ e.V.), 30175 Hannover

Актуално към септември 2020

Оформление eindruck.net, 30175 Hannover

Илюстрация Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin

Графичен дизайн Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

### Услуга за поръчка по пощата:

Изпращане на публикации от федералното правителство

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Телефон за обслужване: 030 182722721

Факс за обслужване: 030 18102722721

Е-Майл: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

Поръчай чрез знаков телефон:

[gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)

Онлайн поръчки [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

Можете също да намерите допълнителни публикации от федералното правителство, които да изтеглите и да поръчате от: [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

Bestellnummer (Номер на поръчката) BMG-G-11099bul

### Препратки към URL адреси

Съответният доставчик отговаря за съдържанието на външни сайтове, посочени тук.

Тази публикация се публикува безплатно от федералния комисар по миграцията, бежанците и интеграцията. Тя не може да се използва от партии или от изборни помощници по време на предизборната кампания за целите на кампанията. Това се отнася за европейските избори, изборите за Бундестага, изборите за Ландтага и местните избори.