



Bundesministerium
für Gesundheit

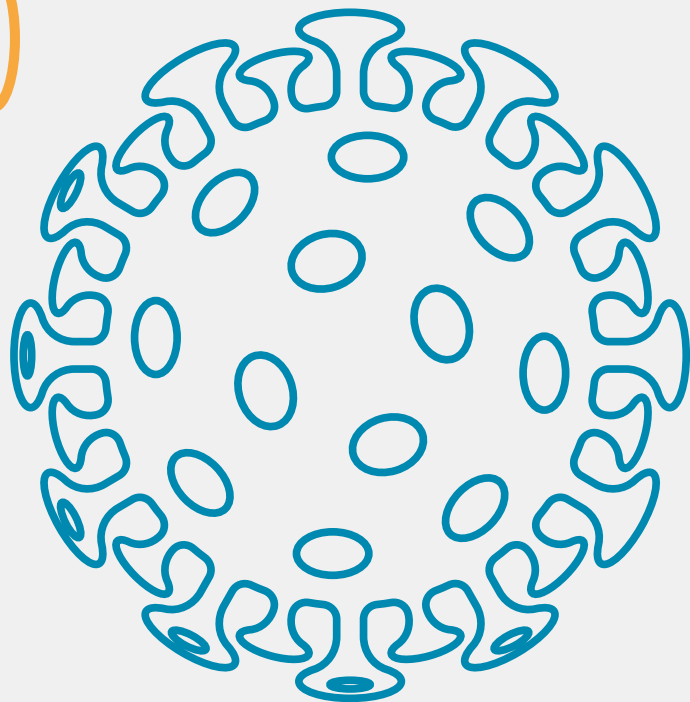
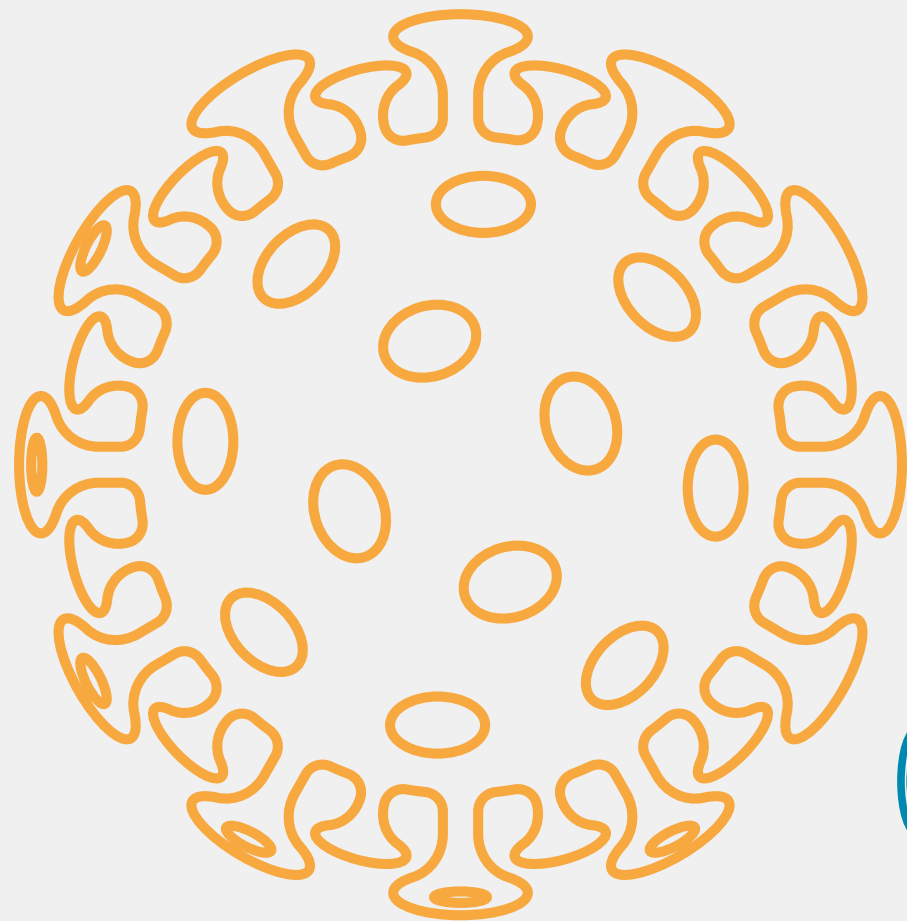


*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Коронавирус нового типа SARS-CoV-2

Информация и практические советы

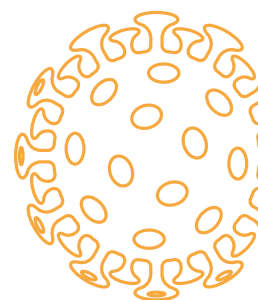
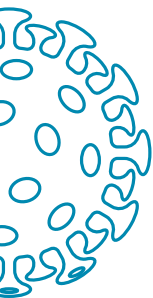


**Zusammen
gegen Corona**



Поведение, обеспечивающее безопасность и уважительное отношение!

- Обязательно следуйте последним имеющимся на данный момент **указаниям, требованиям и инструкциям**, которые публикуют государственные органы власти.
- Мы должны действовать **дисциплинированно и сообща**. Это поможет уберечь Ваше здоровье и замедлить дальнейшее распространение вируса.
- Используйте только надежные и достоверные **источники информации**.
- В Германии надежными источниками информации, освещающими состояние дел на текущий момент, являются Институт им. Роберта Коха (RKI), Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA) или же Федеральное министерство здравоохранения (BMG).
- Следите за **последними сведениями**, которые издает Всемирная организация здравоохранения (WHO). ВОЗ предоставляет актуальную и надежную информацию на различных языках.
- Помните: внимательное и **предупредительное поведение** с Вашей стороны поможет защитить от заражения представителей медицинского и обслуживающего персонала.
- **Зараженные лица, а также те, кто уже заболел**, должны в обязательном порядке выполнять требования медицинского и обслуживающего персонала.



Соблюдай:

дистанция +
гигиена + маска

Как наиболее эффективно защитить себя?

Социальная дистанция + меры гигиены + ношение маски: соблюдая эти три основных правила, Вы сможете просто и эффективно защитить себя.

Проинформируйте об этих защитных мерах своих домашних, друзей и знакомых.



Соблюдение гигиенических мер предохранит от заражения: как правильно чихать и кашлять

- При чихании и кашле отворачивайтесь в сторону и соблюдайте дистанцию по отношению к окружающим – как минимум 1,5 метра.
- Прикрывайте рот и нос во время чихания и кашля одноразовой салфеткой. Используйте ее однократно. Выбрасывайте использованную салфетку в ведро, снабженное крышкой.
- Если под рукой нет платка, то не нужно чихать в ладони, закрывая ими нос и рот (!) Чихать следует в сгиб локтя.
- После ухода гостей проветрите комнату в течение 5 минут при полностью открытом окне.



Мытье рук

- Чаще и тщательно мойте руки с мылом, не забывая при этом обрабатывать межпальцевые промежутки и подушечки пальцев (в течение 30 секунд). Лучше использовать жидкое мыло. Ополосните руки под проточной водой.
- Тщательно вытирайте руки, также между пальцев. В домашних условиях является оптимальным, если у каждого члена семьи есть свое отдельное полотенце. В общественных туалетах лучше всего использовать одноразовые бумажные салфетки. Закрывая кран в общественном туалете, используйте одноразовую салфетку или же надавите на ручку крана локтем.



Соблюдайте дистанцию и пользуйтесь бытовой маской

- Старайтесь избегать тесных контактов – приветствий в виде рукопожатия, поцелуев и объятий. Это не является проявлением невежливости – наоборот, Вы уберете как себя, так и окружающих от заражения.
- Если Вы заболели, то лучше в целях выздоровления и предотвращения дальнейшего распространения инфекции оставаться дома.
- Зараженные лица без симптомов заболевания являются потенциально заразными для других. Старайтесь с целью предотвращения прямого переноса и распространения возбудителя инфекции находиться на расстоянии минимум 1,5 метра от окружающих.
- Заболевшие должны прежде всего избегать контакта с лицами, наиболее подверженными опасности заражения – пожилыми людьми или же лицами с фоновыми заболеваниями.
- Осведомитесь о текущих мерах по ограничению контактов, действующих в Вашей федеральной земле.
- Настоятельно рекомендуется ношение бытовой маски (например, пошитой из материала) в местах, где соблюдение минимальной дистанции по отношению к окружающим не всегда возможно/затруднено. Федеральные земли Германии издали инструкции о ношении бытовых масок во время посещения магазинов для совершения покупок и во время поездок на общественном транспорте. Не исключено, что эти предписания были изменены в связи с местными условиями. Ознакомьтесь с текстом той инструкции, которая действует в Вашей местности.
- Бытовую маску следует после каждого использования стирать (лучше всего при 95°C, минимум – при 60°C) и полностью высушить. Другая возможность – прокипятить маску в кастрюле с водой в течение 10 минут.

Что нужно знать о коронавирусе нового типа?

Коронавирус нового типа распространяется по всему миру. Вирус переносится через капельки жидкости и аэрозоли. Аэрозоль – это облако из мельчайших частиц жидкости, находящихся во взвешенном состоянии. Оно может выделяться при разговоре (особенно, когда человек громко говорит) или пении. Аэрозольное облако может в течение долгого времени сохраняться в воздухе и переносить вирусы. Поэтому следует регулярно проветривать помещения, в которых находятся люди. Значение имеет и контактный путь заражения, при котором вирус не попадает напрямую в организм человека, а переносится через грязные руки (если человек прикасался к загрязненной поверхности и затем, не помыв рук, касается ими слизистых оболочек (рта, носа, глаз).

Вирус вызывает инфекцию дыхательных путей. Наряду с бессимптомным и легким течением заболевания могут наблюдаться повышенная температура тела, кашель, затрудненное дыхание или же одышка, миалгия (боли в мышцах), головная боль. При тяжелом течении возможно развитие пневмонии.

Особенно опасен вирус для пожилых людей и пациентов с хроническими заболеваниями. У детей заболевание в большинстве случаев протекает в значительно более мягкой форме. В настоящий момент считается, что между моментом заражения и появлением признаков заболевания может пройти до 14 дней.

Подтвердить присутствие коронавируса нового типа в организме человека можно исключительно с помощью лабораторного анализа.

Что делать, если Вы подозреваете у себя заражение коронавирусом нового типа?

Если Вы обнаружили у себя признаки заболевания, или же находились в контакте с лицами, у которых установлено заражение коронавирусной инфекцией:

- Обратитесь по телефону в практику Вашего семейного врача. Если Вы не смогли дозвониться, обратитесь к дежурному врачу по телефону 116 117. В неотложной ситуации звонить по телефону 112.

- Если Вы находились в контакте с зараженными лицами, однако признаки заболевания у Вас отсутствуют – сообщите об этом в Ваш местный департамент здравоохранения* (Gesundheitsamt).
- Сообщите врачу о наличии у Вас фоновых заболеваний (например, повышенное кровяное давление, диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы, хронические заболевания органов дыхания). Также сообщите, если у Вас имеется заболевание иммунной системы или если Вам проводится курс лечения, которое снижает иммунитет.
- Осведомитесь у врача о том, куда Вам следует обращаться и какие меры предосторожности нужно соблюдать, чтобы не заразить других.
- К врачу можно идти только после того, как Вам предварительно назначили время приема. Таким образом Вы сможете защитить как самого себя, так и других лиц от заражения!
- Избегайте контактов, если они не являются необходимыми. Оставайтесь по возможности дома.

Существует ли прививка?

На текущий момент прививка против коронавируса нового типа пока еще отсутствует. Прилагаются все возможные усилия, чтобы обеспечить медиков препаратами для проведения вакцинации.

Помогают ли другие прививки?

Прививки против возбудителей других заболеваний дыхательных путей не эффективны в отношении коронавируса нового типа. Однако же они помогут избежать других видов инфекции дыхательных путей (грипп, вызванная пневмококком пневмония) и уменьшить нагрузку на нашу систему здравоохранения.

* Адрес местного департамента здравоохранения можно найти, воспользовавшись ссылкой www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Если Вы наблюдаете у себя симптомы заболевания, то обратитесь к Вашему врачу. Если Вы не смогли его застать, обращайтесь к дежурному врачу по телефону 116 117. Дежурный врач доступен также и в ночное время, на выходных, в праздничные дни по всей Германии.

Насколько опасны ввезенные товары?

Данные о том, опасны ли товары, посылки или же багаж, отсутствуют. В отношении предметов, находящихся в непосредственной близости от зараженных лиц, следует неукоснительно соблюдать чистоту.

Насколько необходимы медицинские маски?

Существуют ситуации, когда нет возможности соблюдать дистанцию в 1,5 метра до других людей. В этих случаях ношение с целью профилактики так называемой бытовой (не медицинской) маски может способствовать снижению дальнейшего распространения коронавируса SARS-CoV-2.

Федеральные земли Германии издали свои инструкции о ношении бытовых масок во время посещения магазинов с целью покупок и во время поездок на общественном транспорте. Не исключено, что в том или другом городе в эти предписания были внесены свои изменения, поэтому текст может отличаться. Вам нужно ознакомиться с текстом той инструкции, которая действует в Вашей местности.

Важный момент: маска должна плотно прилегать, и ее нужно менять, как только она отсырела, поскольку, напитав влагу, маска больше не является барьером для вируса.

В любом случае (даже если на Вас надета маска) нужно придерживаться следующих правил: соблюдайте дистанцию 1,5 метра до окружающих, не забывайте тщательно мыть руки, а также правильно чихать и кашлять.

Необходимость применения средств дезинфекции

В большинстве случаев достаточной мерой является регулярное и тщательное мытье рук. Если нет возможности вымыть руки, то можно их продезинфицировать.

На что необходимо обращать внимание при нахождении в общежитии для беженцев?

Если Вы обнаружили у себя признаки заболевания, или же находились в контакте с лицами, у которых установлено заражение коронавирусной инфекцией: лицам, проживающим в приюте/общежитии для приема беженцев, нужно сообщить об этом их заведующему общежитием/куратору. Также необходимо дать знать в школе, на курсах по изучению языка, в профучилище или на работе.

Когда вводят (необходим) карантин?

Если у Вас подтверждена коронавирусная инфекция или же Вы находились в контакте с зараженными лицами. Если по распоряжению департамента здравоохранения назначен карантин.

Информацию о том, как Вы должны себя вести, въезжая на территорию Германии, можно получить на сайте

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Как долго длится карантин?

Решение о продолжительности карантина принимается местным департаментом государственной службы здравоохранения. Обычно он длится две недели и соответствует максимальной продолжительности инкубационного периода, то есть времени между моментом возможного заражения новым коронавирусом и моментом, когда появились симптомы заболевания.

Если введен карантин, то в соответствующем местном департаменте государственной службы здравоохранения Вы можете узнать, как, например, вести себя при появлении симптомов, и на что еще нужно обратить внимание. Например, Вам может быть предписано регулярно измерять температуру тела.

На что нужно обращать внимание во время помещения под домашний карантин?

- Избегайте тесного контакта с другими проживающими совместно с Вами лицами.
- Заручитесь поддержкой со стороны семьи, знакомых, друзей, если Вам необходимо сделать закупки. Попросите, чтобы пакеты с продуктами оставляли перед дверью в квартиру.
- Уделите внимание должному (регулярному) проветриванию помещения.
- Не используйте вместе с домочадцами и другими совместно проживающими с Вами лицами в квартире посуду, столовые наборы, предметы гигиены. Столовые принадлежности и посуду необходимо регулярно и тщательно мыть. Тоже самое касается одежды.
- Обратитесь к Вашему семейному врачу, если Вам срочно нужны медикаменты и медицинская (врачебная) помощь.
- Сообщите Вашему семейному врачу, если у Вас появился кашель, насморк, одышка, повысилась температура тела.

