



Bundesministerium
für Gesundheit

Zusammen
gegen Corona



Разом проти коронавірусу:
**ЯК МИ МОЖЕМО
ЗАХИСТИТИ СЕБЕ
ВІД КОРОНАВІРУСУ**

1. Вакцинація ефективна:

щеплення від коронавірусу – наш найкращий захист

Вакцинація проти коронавірусу в даний час забезпечує нам **найкращий захист** від захворювання COVID-19 та його наслідків. Чим більше людей вакциновано, тим складніше коронавірусу поширюватися. Таким чином ми можемо запобігти захворюванням, які мають тяжкі та смертельні наслідки. Профілактична вакцинація проти коронавірусу є безкоштовною для всього населення країни.



У Німеччині наявні декілька **ефективних та безпечних вакцин від COVID-19**. Огляд всіх зареєстрованих в Німеччині вакцин від COVID-19 можна знайти за посиланням: www.pei.de/EN/medicinal-products/vaccines-human/covid-19/covid-19-list-1.html

Постійний комітет з вакцинації STIKO рекомендує вакцинацію проти COVID-19 всім особам віком від 5 років та старше, а також маленьким дітям від 6 місяців, які мають супутні захворювання.

Малюкам та маленьким дітям в віці від 6 місяців до 4 років, які мають **супутні захворювання**, рекомендовано пройти повний курс основної імунізації з використанням одної з зареєстрованих для цієї вікової групи мРНК-вакцин (2 або 3 дози, в залежності від вакцини).

Здоровим дітям віком 5–11 років достатньо **одноразової вакцини**. Здорові діти, які перебувають в **контакті з**

особами з високим ризиком розвитку тяжкої форми захворювання, повинні пройти основну імунізацію (отримати дві дози вакцини з інтервалом, як правило, від 3 до 6 тижнів). Дітям із **супутніми захворюваннями** та підвищеним ризиком тяжкого перебігу COVID-19 рекомендується пройти **основну імунізацію**, а також **бустерну вакцинацію** через 6 місяців. Крім того, вони мають отримати **другу бустерну вакцинацію** через 6 місяців.

Всім особам від 12 років та старше рекомендовано отримати **дві дози вакцини в рамках основної імунізації та одну бустерну вакцинацію через 6 місяців після отримання другої дози вакцини**. Ця рекомендація також стосується вагітних жінок, починаючи з 2-го триместру вагітності. Щоб пройти повний курс вакцинації, необхідно зробити загалом три щеплення.

Особам віком **60 років та старше**, дітям **віком 5 років та старше, які мають підвищений ризик важкої форми COVID-19** через основне захворювання, а також **жителям та особам**, яких доглядають в закладах сестринського догляду, та **персоналу медичних та сестринських установ** також рекомендується зробити 2 ревакцинацію. Вона повинна проводитися з мінімальним інтервалом у 6 місяців до першої бустерної вакцинації чи хвороби коронавірусу. При індивідуальних виправданих випадках інтервал може бути скорочений до 4 місяців.

В якості **підтвердження вакцинації** дійсний жовтий паперовий сертифікат про щеплення, сертифікат про щеплення, виданий на місці, і цифровий сертифікат про щеплення.

Більш детальну інформацію про рекомендації, наприклад, про людей, які перехворіли, а також про вакцини, терміни та порядок вакцинації можна знайти на сайті **www.zusammengegencorona.de/en**

2. Усе в комплексі:

захистіться від зараження за допомогою формули АНА+L+A

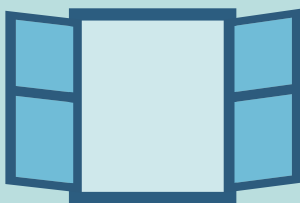
На додаток до щеплення проти коронавірусу ми дотримуємося кількох простих правил для того, щоб захистити себе від інфекції:



- Дотримання дистанції **(А)**: здійснюючи покупки, користуючись громадським транспортом або стоячи в черзі, тримайтеся на відстані від інших людей.
- Дотримання вимог гігієни **(Н)**: чихайте або кашляйте у згин ліктя та не забувайте про регулярну та ретельну гігієну рук: мийте руки з милом не менш ніж 20–30 секунд.
- Повсякденне життя з маскою **(А)**: у певних ситуаціях — особливо коли простір обмежений та відстань не може бути безпечною — надягайте маску, яка правильно закриває рот і ніс.



- Вентиляція (**L**): забезпечте гарну вентиляцію в приміщенні, так як коронавірус також розповсюджується за допомогою дрібних крапель (аерозолів), які виділяються при розмові та видиху та можуть довго залишатися у повітрі у закритих приміщеннях. Для вентиляції слід використовувати залпове провітрювання через повністю відкриті вікна. Застосовується ще більш ефективний метод наскрізного провітрювання через відкриті двері і/або вікна, що знаходяться навпроти.



- Використання додатка (**A**): за допомогою додатка Corona-Warn-App ми можемо анонімно та швидко отримувати інформацію, якщо знаходимося поруч із людиною, яка хворіє на коронавірус, а також можемо попередити інших, якщо самі заразилися.

Важливо: місцеві правила можуть відрізнятись залежно від частоти коронавірусних інфекцій. Тому слід дотримуватись регіональних правил.

3. Тестування:

для нас та наших близьких

Ми всі хочемо лишатися здоровими. Кожен, хто почувається погано та має симптоми, повинен звернутися за медичною допомогою. Літні або люди, які раніше хворіли, повинні бути особливо захищені, оскільки вони схильні до ризику розвитку важкого перебігу COVID-19. Тому, перш ніж відвідати своїх бабусь та дідусів, слід перевірити себе. Відомо, що ми можемо заразитися, не усвідомлюючи цього.



Самотести можна придбати без рецепта в аптеках, аптечних пунктах чи роздрібних магазинах. Вони прості у використанні та можуть бути зроблені будь-якою людиною в домашніх умовах. В інструкції із застосування докладно описані всі кроки щодо взяття проби, проведення тесту та відображення результатів тесту.

У центрах тестування, аптеках або лікарських кабінетах професійні експрес-тести на **антиген** проводяться кваліфікованим персоналом безпосередньо на місці. Існують інші процедури, такі як тест **ПЛР**, які виявляє геном вірусу в лабораторних умовах.

Важливо: негативний результат тесту завжди є моментальним результатом і може змінитися протягом дуже короткого часу. Тому слід звертати увагу на заходи гігієни та захисту (правила АНА+L+A). Інформацію про те, що робити, якщо ви отримали позитивний результат тесту, можна знайти тут: www.zusammengegencorona.de/en

4. Щоб захистити всіх:

серйозно ставтеся до вимог карантину та ізоляції

Ми не хочемо наражати на небезпеку нашу сім'ю та друзів. Тому нам слід уникати контактів і залишатися вдома у разі появи симптомів коронавірусної інфекції. Симптомами захворювання можуть бути, наприклад, лихоманка, кашель, нежить, головний біль та ломота в тілі, слабкість, першіння у горлі або втрата нюху та смаку.



Якщо у вас з'явилися **симптоми хвороби**, ви можете зателефонувати своєму лікарю, на місцеву гарячу лінію по коронавірусу або спеціально організовану амбулаторію. У нічний час, у вихідні та святкові дні також можна зателефонувати до служби чергових лікарів за телефоном 116 117. Там можна отримати інформацію про те, як діяти далі.

В екстрених ситуаціях, які загрожують життю, слід набирати 112.



За наявності офіційно підтвердженої коронавірусної інфекції, наприклад, за допомогою ПЛР-тесту, вам необхідно відправитись на **ізоляцію** та уникати можливих контактів з іншими людьми. Це важливо для того, щоб уникнути поширення коронавірусу серед інших людей. Будь ласка, повідомте свої останні контакти, що ви заразилися коронавірусом, і зв'яжіться з місцевим **управлінням охорони здоров'я** по телефону. Вони розкажуть вам, що робити та за чим спостерігати. Місьцеве управління охорони здоров'я можна знайти за посиланням: **tools.rki.de/PLZTool/en-GB**

Тривалість ізоляції визначається федеральними землями. Дізнайтеся у своєму місті, які правила ізоляції там діють. Оскільки після закінчення ізоляції все ще можливе зараження, вам слід щодня перевіряти себе за допомогою самотесту на антиген або проходити обстеження доти, доки тест не стане негативним. До цього моменту рекомендується уникати контактів з іншими людьми. Якщо контакту уникнути неможливо, у будь-якому разі слід носити медичну маску (хірургічну маску) або маску FFP2.



Люди, які контактують з інфікованими особами в сім'ї, повинні щодня тестувати себе за допомогою самотесту на антиген протягом щонайменше 5 днів підряд після першого дня хвороби інфікованої особи та, по можливості, **скоротити** контакти з іншими особами та носити медичну маску при контакті з іншими людьми. Якщо з'явиться недомагання, слід негайно відправитись на самоізоляцію та зв'язатись зі своїм лікуючим лікарем по телефону, щоб обговорити подальші дії.

Додаткову інформацію за цією темою можна знайти на сайті **www.zusammengegencorona.de/en**. Перш за все, ми рекомендуємо вам ознайомитися з найпоширенішими питаннями в розділі **FAQ**.

Будь ласка, ознайомтесь з правилами, які застосовуються у вашій федеральній землі.

Важливо: будь-хто, хто хоче в'їхати до Німеччини, спочатку повинен ознайомитися з чинними правилами в'їзду та правилами карантину на сайті: **www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende**

Вихідні дані

Видавець:

Федеральне міністерство охорони здоров'я
Відділ зв'язків із громадськістю, публікації
11055 Berlin (Берлін, Німеччина)

Набір, верстка та оформлення:

Cosmonauts & Kings GmbH, 10559 Berlin (Берлін, Німеччина)
ifok GmbH, 64625 Bensheim (Бенсгайм, Німеччина)
die wegmeister gmbh, 70376 Stuttgart (Штутгарт, Німеччина)

Видання:

Грудень 2022 року, 6-е видання

Адреса електронної

пошти	publikationen@bundesregierung.de
Телефон	030 182722721
Факс	030 18102722721
Пошта	Publikationsversand der Bundesregierung Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Ця брошура видається безкоштовно у рамках роботи зі зв'язків із громадськістю Федерального міністерства охорони здоров'я. Вона не може використовуватися партіями, кандидатами на виборну посаду чи агітаторами під час виборчої кампанії з метою передвиборної агітації. Це стосується виборів у Європейському союзі, парламентських виборів у Німеччині, виборів до парламенту федеральних земель і виборів місцевого самоврядування.