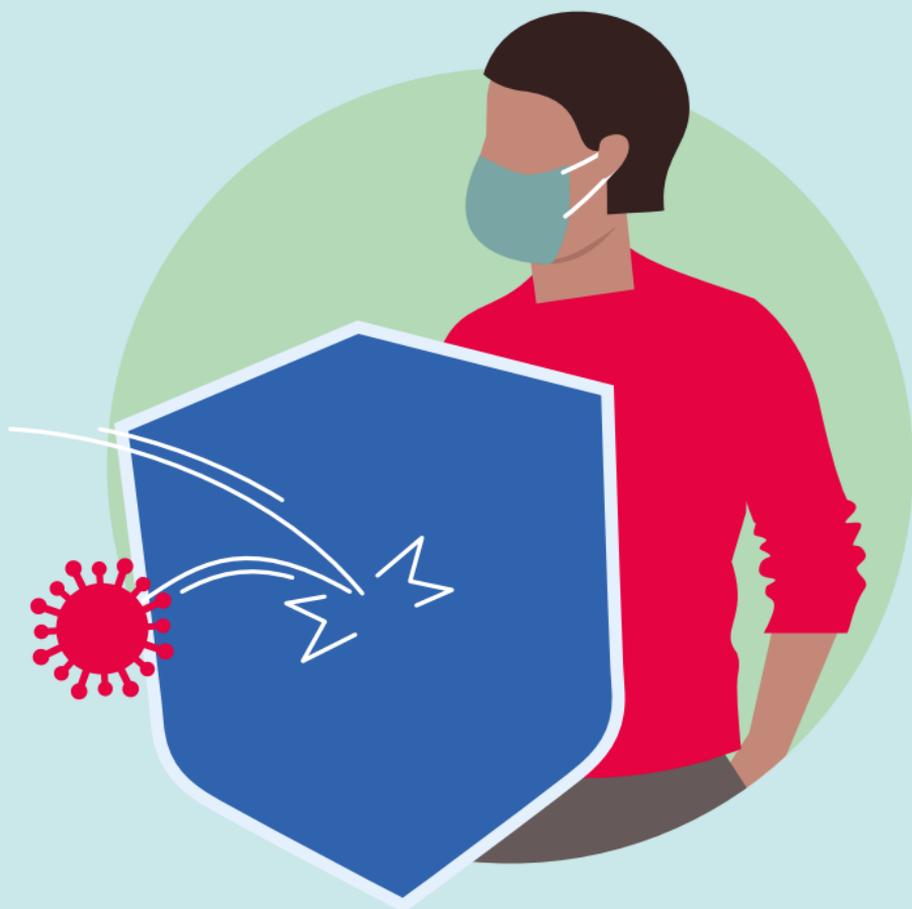




Bundesministerium
für Gesundheit

Zusammen
gegen Corona



Вместе против вируса

**Как мы можем
защитить себя от
коронавируса**

1. Тестирование

Для нас и наших близких

Мы всегда желаем друг другу здоровья. Поэтому мы должны защитить себя, свои семьи и своих друзей от заражения коронавирусом. Помогут в этом **регулярное тестирование** и незамедлительная изоляция в случае получения положительных результатов. Тест позволяет обнаружить инфицирование коронавирусом на ранних стадиях, когда человек еще не чувствует себя больным.



Существуют три варианта тестирования:

1. Экспресс-тест

Экспресс-тесты проводит обученный персонал, например во врачебных практиках, центрах тестирования и аптеках. В отличие от ПЦР-тестов анализ делают прямо на месте. Результаты выдаются в виде бумажной или цифровой справки. Отрицательный результат действителен ограниченное время и не позволяет полностью исключить отсутствие инфекции. С 8-го марта все проживающие на территории Германии имеют право на один бесплатный экспресс-тест в неделю. Такая возможность предусмотрена до 10-го октября 2021 года. Действие федеральной программы по бесплатному тестированию для всех прекращается с 11-го октября 2021 г. Однако лица, которые не имеют возможности привиться, и на которых не распространяются общие рекомендации по вакцинации, могут продолжить пользоваться бесплатным экспресс-тестированием.

2. Самостоятельный тест

Самостоятельный тест позволяет проверить себя без участия посторонних. Самостоятельный тест может дать дополнительную уверенность в определенных повседневных ситуациях – например, перед посещением родных или друзей. Наборы для самостоятельного тестирования свободно продаются в аптеках, отделах бытовой химии и косметики или в розничных магазинах.

В определенных ситуациях проведение самостоятельного тестирования возможно непосредственно на месте в присутствии специалиста (контролируемый тест на антиген для самостоятельного применения), например, для проверки посетителей непосредственно перед входом в медицинское учреждение. Отрицательные результаты такого теста также действительны лишь ограниченное время.

При положительных результатах самостоятельного теста необходимо незамедлительно провести контрольный ПЦР-тест, например по назначению врача.

3. ПЦР-тест

ПЦР-тесты (лабораторные исследования) дают самые надежные результаты и проводятся в лаборатории. Для этого специалист врачебной практики, аптеки или центра тестирования берет мазок из носоглотки (например, если перед этим самостоятельный тест оказался положительным). Результат, который выдается в виде печатной или цифровой справки, обычно готов через 1–2 дня. В соответствующий департамент здравоохранения передается информация о положительных результатах, а также об отрицательных результатах ПЦР-теста, если до этого экспресс-тест оказался положительным. ПЦР-тестирование применяется при наличии признаков заболевания, в случаях подозрения на инфекцию или при положительном экспресс-тесте или самостоятельном тесте, иногда в виде массового тестирования для предотвращения распространения коронавируса SARS-CoV-2 в школах и других образовательных учреждениях.

Важно: при положительном результате экспресс-теста или самостоятельного теста **необходимо записаться на ПЦР-тест** к своему домашнему врачу или по телефону **116 117**.

В центре тестирования и аптеке непосредственно позаботятся о проведении ПЦР-теста. ПЦР-тест позволит уточнить результаты экспресс-теста или самостоятельного теста.

2. Только всё вместе

Правила ДГМ+В+П

Даже если это ограничивает привычный уклад жизни, ряд простых мер поможет нам сдержать распространение коронавируса:



1,5m Дистанция: По дороге на работу, в магазине или на прогулке в парке держаться на расстоянии не менее 1,5 метров от других.

Гигиена: Кашлять и чихать в сгиб локтя, а также регулярно и тщательно поддерживать гигиену рук: в течение минимум **20–30 секунд** мыть руки с мылом.



Маска в быту:

В определенных ситуациях, особенно в местах скопления людей, где невозможно соблюдать дистанцию, следует носить маску, закрывающую рот и нос.

Вентиляция: обеспечить хорошую **вентиляцию во внутренних помещениях**, так как коронавирусы распространяются в том числе в виде мелких капель (аэрозолей), которые попадают в воздух при разговоре или выдыхании и долгое время сохраняются в виде взвеси, когда помещение закрыто.



Пользование приложением:

приложение **Corona-Warn-App** быстро и анонимно проинформирует, если вы находились рядом с человеком, инфицированным коронавирусом, а вы сможете предупредить других, если заразились сами.



Даже те, кто полностью привились или уже переболели коронавирусом, должны придерживаться этих мер предосторожности, так как нельзя полностью исключить повторное заражение и связанный с этим риск передачи инфекции другим людям.

Важно: Соблюдать действующие местные предписания, так как актуальные требования зависят от уровня заболеваемости в том или ином территориальном образовании.



3. Во имя общей защиты

Серьезное отношение к правилам карантина и изоляции



Мы не хотим ставить под угрозу своих родных и друзей. Поэтому следует избегать контактов и оставаться дома, если у вас появились признаки коронавирусной инфекции. **Признаками**

инфицирования коронавирусом могут быть, например: **высокая температура, кашель, насморк, головные боли и боли в конечностях, усталость, першение в горле, потеря обоняния или вкуса.**



При появлении симптомов заболевания позвоните **домашнему врачу** или на **местную горячую линию по вопросам**

коронавируса, либо в **клинику для пациентов с симптомами коронавируса.**

В ночное время, в выходные и праздники по всей Германии работает **дежурная служба**

медицинской помощи, в которую

можно обратиться по телефону **116 117**. Там вам расскажут, что нужно предпринять.



В экстренных случаях звоните 112.

1. Лица с **положительным результатом теста на коронавирус** обязаны **находиться на изоляции** дома или в больнице в зависимости от тяжести заболевания. Только так можно разорвать цепочку передачи инфекции и не допустить распространения коронавируса.

Домашняя изоляция может быть прекращена **не ранее чем через 14 дней** с момента начала болезни и только при отрицательном результате экспресс- или ПЦР-теста. Такое решение принимает **соответствующий департамент здравоохранения** по согласованию с **лечащим врачом**.



2. Если у вас был тесный **контакт** с человеком, инфицированным коронавирусом, но без **признаков заболевания, немедленно** проинформируйте **соответствующий департамент здравоохранения**. Специалисты департамента сообщат, что делать и какие правила соблюдать.

Контакты местного департамента здравоохранения можно найти на сайте:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Все, кто находился в тесном контакте с инфицированным человеком, обязаны соблюдать домашний **карантин** в течение 10 дней. При этом рекомендуется как можно раньше сдать ПЦР-тест. Снятие карантина возможно только при предъявлении отрицательных результатов экспресс-теста или ПЦР-теста.

Исключения возможны для полностью вакцинированных лиц, для выздоровевших и получивших первый компонент вакцины, а также для лиц, которые за последние 6 месяцев переболели COVID-19 (что подтверждается результатами ПЦР-тестов) и не имеют симптомов заболевания. Дополнительная информация по теме:
www.zusammengegencorona.de.

Важно: лицам, планирующим **въезд в Германию**, следует предварительно ознакомиться с действующими условиями въезда и правилами карантина:
www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

4. Закатать рукава

Профилактическая вакцинация – наш выход из пандемии

Мы хотим снова встречаться с родными и друзьями, без ограничений заниматься спортом – и профилактическая вакцинация от коронавируса является самым **эффективным** способом достичь этого. В настоящее время **бесплатная вакцинация** обеспечивает **наилучшую защиту** от заболевания и его последствий. А также она оберегает наших родных и близких, особенно родителей, бабушек и дедушек. Ведь чем старше человек, тем выше риск тяжелого течения болезни или летального исхода. Чем больше людей сделают прививку, тем тяжелее вирусу распространяться. А мы сможем предотвратить заболевания, которые могут привести к осложнениям или смерти.



В Германии доступны несколько **эффективных и безопасных вакцин** против коронавируса. С 7 июня 2021 года правила приоритета вакцинации отменены. Это означает, что записаться на прививку можно независимо от профессии или состояния здоровья. Профилактическая вакцинация от коронавируса также рекомендуется детям и подросткам старше 12 лет.



Кроме того, в целях профилактики с сентября предлагается пройти ревакцинацию лицам старше 60 лет, постояльцам домов престарелых и инвалидов, клиентам служб адаптации людей с инвалидностью и других учреждений для уязвимых групп, а также лицам с ослабленным иммунитетом и нуждающимся в уходе.

Помимо этого ревакцинация будет предложена всем лицам, полностью привившимся векторными вакцинами (дважды вакциной Vaxzevria® от Astra-Zeneca или однократно Janssen® от Johnson & Johnson) или получившим однократную дозу векторной вакцины после перенесенного заболевания COVID-19.

Вакцинация от коронавируса **не является** в Германии обязательной.

В качестве **подтверждения вакцинации** предусмотрены желтый бумажный прививочный паспорт, справка о вакцинации, выдаваемая на месте, и цифровой прививочный сертификат.

Всю информация о профилактической вакцинации против коронавируса, вакцинах, записи на прививку и о самой процедуре вакцинации можно найти на сайте www.corona-schutzimpfung.de

Выходные данные

Издатель

Федеральное министерство здравоохранения
Отдел по работе с общественностью,
публикации
11055 Берлин

Набор, верстка и оформление

Cosmonauts & Kings GmbH, 10559 Берлин

Печать

Hausdruckerei BMAS, 53123 Бонн

Бумага

Circle Offset, сертификат «Голубой ангел»

Редакция

сентябрь 2021, 3-е издание

Контакты для бесплатного заказа:

Е-mail	publikationen@bundesregierung.de
Телефон	030 182722721
Факс	030 18102722721
Почта	Publikationsversand der Bundesregierung Postfach 48 10 09 18132 Rostock

№ для заказа: BMG-G-11159rus

Данная брошюра распространяется бесплатно в рамках общественной работы Федерального министерства здравоохранения. Партия, кандидатам или агитаторам запрещено использовать ее в ходе предвыборной борьбы в качестве агитационного материала. Это требование распространяется на выборы в органы ЕС, федеральный парламент, парламенты земель, а также на муниципальные выборы.