



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Министерство внутренних дел Швейцарии

Федеральное управление по вопросам здравоохранения

Новый коронавирус

Обновлено 17.04.2020

# Как защитить себя.

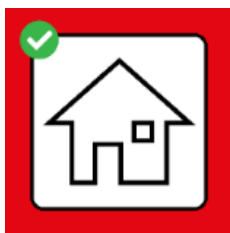


## Памятка

Важная информация о новом коронавирусе и правилах поведения и профилактики.

## Что вы можете сделать?

Оставайтесь в этот период дома. Берегите жизнь.



Исключение составляют **следующие случаи**:

- невозможность работать удаленно и необходимость выйти на работу: работодатели обязаны защитить своих сотрудников;
- покупка продуктов;
- поход к врачу или в аптеку;
- помощь другим людям.

**Вы старше 65 лет или у вас есть хронические заболевания?**

**Тогда мы настоятельно рекомендуем вам оставаться дома!**

Исключением может послужить только одно: поход к врачу.

**Неукоснительно придерживайтесь следующих правил поведения и профилактики.**



Держитесь на расстоянии друг от друга.



Не здоровайтесь за руку.



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



Тщательно мойте руки.



При кашле и чихании закрывайтесь платком или сгибом локтя.

# Часто задаваемые вопросы о новом коронавирусе и ответы на них

## Способы заражения и степень риска

Ситуация в Швейцарии очень серьезная. Число случаев заражения коронавирусом стремительно растет. Многие люди заболевают. У некоторых болезнь протекает в легкой форме. Но они тем не менее являются заразными. Однако течение болезни может стать и опасным для жизни. Есть люди, относящиеся к группе риска: они рискуют заболеть в особенно тяжелой форме.

### 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. Это те, кто старше 65 лет или кто страдает каким-либо хроническим заболеванием. К таким хроническим заболеваниям относятся:

- **гипертония,**
- **сахарный диабет,**
- **заболевания сердечно-сосудистой системы,**
- **хронические заболевания дыхательных путей,**
- **рак, а также**
- **заболевания и перенесенное лечение, которые ослабляют иммунную систему.**

Если мы будем соблюдать все правила поведения и профилактики, мы 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.

### Каким путем передается новый коронавирус?

Новый коронавирус переносится в основном при длительном и тесном контакте. Если человек находится на расстоянии менее 2 метров от заболевшего.

Вирус переносится

- **воздушно-капельным путем:** если больной человек **чихает или кашляет**, вирусы могут попасть непосредственно на слизистую оболочку носа, рта или глаз другого человека.
- **через руки:** зараженные капельки слюны попадают при чихании и кашле на руки. Или человек прикасается к поверхности, на которой находятся вирусы. Когда после этого он трогает руками свои губы, нос или глаза, вирусы переходят на эти органы.

### Кто считается заразным?

Помните! Заболевший новым коронавирусом долгое время остается заразным. А именно:

- Уже **за сутки до появления** симптомов — то есть до того, как человек заметит, что заразился.
- **Во время проявления симптомов человек особенно заразен.**
- **По крайней мере 48 часов после того, как человек почувствует себя полностью поправившимся.** Поэтому продолжайте соблюдать дистанцию и регулярно мойте руки с мылом.

## **Все должны вести себя так, как если бы они были заразными!**

- Оставайтесь дома.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом.
- Если вам пришлось выйти из квартиры: держитесь от других людей на расстоянии не менее 2 метров.
- Избегайте скопления людей.
- Не собирайтесь группами более 5 человек.
- В меньших по размеру группах также обязательно сохраняйте дистанцию 2 метра друг от друга.
- Приходите во врачебную клинику или в отделение экстренной медицинской помощи только после предварительного звонка по телефону.

## **Симптомы, диагностика, лечение**

### Какие симптомы проявляются при заболевании новым коронавирусом?

Часто наблюдаются следующие симптомы:

- кашель (чаще сухой),
- боль в горле,
- одышка,
- высокая температура, озноб,
- мышечная боль;
- внезапная потеря обоняния и/или вкусовых ощущений.

Реже:

- головная боль,
- нарушения работы желудочно-кишечного тракта,
- конъюнктивит,
- насморк.

Эти симптомы могут проявляться в разной степени, в том числе очень слабо. Также возможны осложнения болезни, такие как воспаление легких.

Не всех людей с описанными симптомами тестируют на коронавирус. Но если у вас наблюдается один или несколько симптомов, описанных выше как часто встречающиеся, очень вероятно, что вы заболели новым коронавирусом.

### Как лечится новая коронавирусная инфекция?

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.

### Что мне делать, если я заметил(-а) у себя симптомы?

Прочитайте указания по «самоизоляции» («Selbst-Isolation») на сайте [https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-isolation/selbst-isolation-russisch.pdf.download.pdf/BAG\\_Selbst-Isolation\\_Russisch.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-isolation/selbst-isolation-russisch.pdf.download.pdf/BAG_Selbst-Isolation_Russisch.pdf) ([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) / [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus) / [www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus](http://www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus)) и строго придерживайтесь этих указаний. Если вы не понимаете эти указания на предложенных языках, обратитесь к кому-нибудь, кто разъяснит их вам.

Ниже выборочно приводится перечень важнейших мер, которые обязательно нужно немедленно принять при обнаружении у себя симптомов.

- Оставайтесь в своей комнате и закройте дверь. Регулярно проветривайте помещение.
  - Избегайте любых контактов с другими людьми.
  - Неукоснительно соблюдайте правила гигиены.
  - Выходите из дома не ранее, чем через 48 часов после окончания проявления симптомов.
- С момента начала симптомов должно пройти не менее 10 дней.

**Если вы старше 65 лет или имеете хроническое заболевание, для вас действует следующее правило: при появлении одного или нескольких частых симптомов, немедленно вызовите врача. В том числе и в выходные дни.**

**Если вы моложе 65 лет и у вас нет хронических заболеваний: вызовите врача, если ваше состояние ухудшается. Особенно, если вам трудно дышать.**

Что мне делать, если я был в контакте с человеком, у которого проявляются симптомы коронавируса?

Ответьте на следующие вопросы:

- 1) Проживаете ли вы в одной квартире с человеком, у которого проявляется один или несколько частых симптомов коронавируса?
- 2) Имели ли вы близкий контакт (обнимались, целовались) с человеком, у которого в течение 24 часов после этого проявился один или несколько частых симптомов коронавируса?

Вы отвечаете «Да» на вопрос 1) или 2)? Тогда вы, скорее всего, заразились коронавирусом. Теперь важно не заразить никого другого.

Прочитайте указания по добровольному карантину («Selbst-Quarantäne») на сайте [https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-quarantaene/selbst-quarantaene-russisch.pdf.download.pdf/BAG\\_Selbst-Quarantaene\\_Russisch.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-quarantaene/selbst-quarantaene-russisch.pdf.download.pdf/BAG_Selbst-Quarantaene_Russisch.pdf) ([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) / [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus) / [www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus](http://www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus)) и строго придерживайтесь этих указаний. Если вы не понимаете эти указания на предложенных языках, обратитесь к кому-нибудь, кто разъяснит их вам.

Ниже выборочно приводится перечень важнейших мер, которые необходимо соблюдать.

- Оставайтесь дома 10 дней.
- Избегайте контактов с людьми. Единственное исключение: лица, которые живут с вами в одной семье и также находятся на карантине.
- Попросите родственников и друзей приносить вам все самое необходимое.
- Неукоснительно соблюдайте правила гигиены.

**Если в течение этого времени вы обнаружите у себя симптомы, придерживайтесь рекомендаций из раздела «Что мне делать, если я заметил(-а) у себя симптомы».**

**У вас есть жалобы на самочувствие, вы ощущаете себя больным или у вас проявляются симптомы, не связанные с коронавирусом?**

Проблемы со здоровьем, болезни и симптомы, не связанные с коронавирусом, как и прежде нужно воспринимать серьезно и лечить. Воспользуйтесь профессиональной помощью. Не тяните слишком долго! Вызовите врача.

## Прочая информация

Собрания численностью более 5 человек запрещены.

20 марта 2020 г. Федеральный совет Швейцарии запретил собрания в общественных местах с количеством участников более 5 человек. Под общественными местами понимаются площади, места прогулок, парки и т. п. Если вы встречаетесь с другими людьми, соблюдайте расстояние друг от друга не менее 2 метров. Нарушение данного правила карается штрафом. Также для людей всех возрастных категорий действует следующее: соблюдайте запреты и требования Федерального совета и все его рекомендации. Защищайте себя самого и не заражайте других!

### Можно ли встречаться с друзьями?

**Общее правило гласит: оставайтесь дома.** В особенности пожилые люди старше 65 лет и люди, имеющие заболевания, должны покидать свои жилища только в крайнем случае.

**Собрания численностью более пяти человек в общественном месте запрещены. Это правило распространяется также на большие семьи и собрания жильцов одной квартиры.** В случае нарушения данного правила полиция может оштрафовать вас. При встрече пяти или меньшего числа человек также необходимо соблюдать дистанцию 2 метра. При этом само собой разумеется, что мать может вести за руку ребенка, а муж может поддерживать при ходьбе свою жену-инвалида.

Сведите социальные контакты к абсолютному минимуму. Это означает, к примеру:

- не сидеть после работы в кафе с коллегами;
- не устраивать вечеринки;
- не играть в футбол с друзьями;
- не собирать детские праздники.

Не собирайтесь в группы более пяти человек и обязательно соблюдайте расстояние минимум 2 метра. И, соблюдайте правила поведения и профилактики.

### 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.

### Вы должны оставаться дома, а вам нужны продукты или лекарства?

#### Или вы хотите кому-нибудь помочь?

Посмотрите вокруг себя:

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

Другие возможности:

- обратитесь в муниципалитет или городское управление,
- воспользуйтесь приложением Five up,
- посетите сайт [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch),

И не забывайте: правила поведения и профилактики должны всегда соблюдаться.

### У вас есть дети?

Детей не следует отводить к бабушкам, дедушкам или другим родственникам, относящимся к группе риска. Следите за тем, чтобы **больше пяти детей** не играли вместе. Группы детей должны оставаться постоянными; это означает, что вместе должны играть все время одни и те же дети. И пока дети играют, взрослые не должны также собираться группами.

### Вы испытываете тревогу или вам не с кем поговорить?

Здесь вы найдете полезную информацию:

- В Интернете на сайте [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)
- Телефонные консультации по номеру 143 (Рука помощи)

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

- На сайте [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch) приводятся номера телефонов и адреса электронной почты, по которым можно анонимно получить консультации и защиту на всей территории Швейцарии.
- 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**: служба медицинских консультаций онлайн **Medgate** доступна по телефону 0844 0844 911 круглосуточно 7 дней в неделю, 365 в году.

### Как защитить себя на работе

Жизнь в Швейцарии должна идти своим ходом. Кто имеет такую возможность, должен перейти на удаленный вид работы. Если вы работаете на строительной площадке, в розничной торговле или на производственном предприятии, придерживайтесь правил поведения и профилактики. Работодатели также обязаны соблюдать федеральные правила, касающиеся профилактики и социальной дистанции между людьми. Для этого должны быть приняты надлежащие организационные и технические меры по обеспечению безопасности сотрудников. Предприятия, не обеспечивающие или не способные обеспечить такую безопасность, могут быть закрыты.

**Спасибо, что вы остаетесь на посту!**

## Что представляет собой новый коронавирус?

### Что такое SARS-CoV-2 и что такое COVID-19?

Новый коронавирус был открыт в конце 2019 г. в Китае. Основанием послужило необычное учащение случаев заболевания воспалением легких в городе Ухань в Центральном Китае. Вирус получил название SARS-CoV-2 и относится к тому же семейству, что и возбудитель «Ближневосточного респираторного синдрома» MERS и «Тяжелого острого респираторного синдрома» SARS.

11 февраля 2020 г. ВОЗ присвоила возбуждаемой коронавирусом болезни официальное название: COVID-19, сокращение от «coronavirus disease 2019» (немецкий : «Coronavirus-Krankheit 2019»).

Исходя из доступной на данный момент информации, можно сделать вывод, что вирус был перенесен на человека от животных и теперь распространяется от человека к человеку. Первоначально инфекция, вероятно, локализовалась на рыбном рынке города Ухань, который уже закрыт китайскими властями.

### Дополнительная информация:

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)

(немецкий, французский, итальянский, английский)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH