



Новый коронавирус

Обновлено 06.06.2020

Как защитить себя.



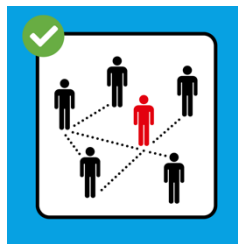
Памятка

Важная информация о новом коронавирусе и правилах поведения и профилактики.

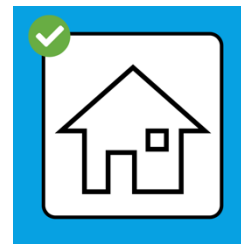
Теперь вступают в силу новые правила, которые также нужно неукоснительно соблюдать:



При появлении симптомов болезни незамедлительно пройдите тест и оставайтесь дома.



По возможности укажите координаты всех, с кем вы контактировали, для дальнейшего отслеживания.



Если тест дал положительный результат: изоляция. Если вы были в контакте с человеком, у которого тест дал положительный результат: карантин.

Продолжайте соблюдать правила гигиены и профилактики, потому что важно не допустить новой вспышки коронавируса.



Держитесь на расстоянии друг от друга.



Рекомендация: носите маску, если нет возможности соблюдать дистанцию.



Тщательно мойте руки.



Не здоровайтесь за руку.



При кашле и чихании закрывайтесь платком или рукавом.



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



По возможности продолжайте работать дистанционно.

Часто задаваемые вопросы о новом коронавирусе и ответы на них

С 6 июня открывается еще ряд предприятий и учреждений, а также снимается запрет на проведение мероприятий с участием до 300 человек. Обязательное условие — выработка мер предосторожности. В случае тесных контактов необходимо записывать контактные данные. Тогда, если один человек окажется инфицирован, его контакты можно будет отследить. Также необходимо обеспечить возможность соблюдения правил поведения и профилактики для всех задействованных лиц: организаторов и участников, сотрудников и клиентов, преподавателей и учеников или студентов, спортсменов и тренеров.

Продолжайте соблюдать правила гигиены и профилактики, потому что важно не допустить новой вспышки коронавируса.

Способы заражения и степень риска

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.

К ним относятся:

- лица старше 65 лет,
- взрослые, страдающие следующими заболеваниями:
 - **гипертония,**
 - **хронические заболевания дыхательных путей,**
 - **сахарный диабет,**
 - **заболевания и перенесенное лечение, которые ослабляют иммунную систему.**
 - **заболевания сердечно-сосудистой системы, а также**
 - **онкология**

Или:

- **имеющие большой избыточный вес (ожирение с индексом массы тела 40 и выше)**

Если вы не уверены, относитесь ли вы к группе риска, проконсультируйтесь с врачом.

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.

Вы старше 65 лет или страдаете одним из перечисленных хронических заболеваний?

Тогда для вас действуют правила, приведенные ниже.

- Вы можете выходить из дома при условии строгого соблюдения правил гигиены и профилактики. Избегайте мест большого скопления народа (таких как вокзалы, средства общественного транспорта) и часов пик (не ходите в магазин в субботу, оставайтесь дома в утренние и вечерние часы пик).
- Избегайте лишних контактов и держитесь на расстоянии от других людей (минимум два метра).
- Если у вас есть такая возможность, попросите соседей или знакомых сходить для вас в магазин или оформите заказ через Интернет или по телефону. Также за помощью можно обратиться в различные организации, в органы городского самоуправления или самостоятельно найти соответствующие предложения в Интернете.
- Переговоры делового и личного характера лучше проводить по телефону или Скайпу.

Если вам нужно к врачу, воспользуйтесь автомобилем или велосипедом или прогуляйтесь пешком. Только если это невозможно, вызовите такси. Держитесь на расстоянии не менее двух метров от других людей и соблюдайте правила гигиены. **Рекомендация: носите маску, если нет возможности соблюдать дистанцию.**

Если вы работаете и относитесь к группе риска по причине хронического заболевания, работодатель обязан защитить вас.

Полезная информация представлена на сайте Unia Schweiz, раздел: Ihre Rechte am Arbeitsplatz (Ваши права на рабочем месте)
<https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

Вы заметили у себя один или несколько симптомов, таких как кашель (чаще сухой), боль в горле, одышка, жар, озноб, мышечная боль или внезапная потеря вкуса или обоняния? **Немедленно позвоните врачу или в больницу. В том числе в выходные дни.** Опишите свои симптомы и скажите, что относитесь к группе риска.

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:** 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.

Нужно ли носить маску?

Нет, мы не рекомендуем здоровым людям носить маску в общественных местах. Маска не дает достаточной защиты от заражения коронавирусом.

Зато маска может помешать уже заразившемуся человеку заразить других.

Поэтому мы рекомендуем носить маску, если у вас нет возможности соблюдать дистанцию 2 метра до других людей. В общественных местах мы настоятельно рекомендуем носить в этом случае маску.

Вы обязаны носить маску, если пользуетесь услугами организации, в перечень принятых мер безопасности которой входит ношение маски.

По-прежнему: соблюдайте дистанцию и правила гигиены.

Можно ли бабушкам и дедушкам сидеть с внуками?

Лица старше 65 лет относятся к группе риска. Они должны особенно тщательно оберегать себя. Часто это относится и к бабушкам с дедушками. В конечном итоге они должны сами решать, сидеть им с внуками или нет.

В любом случае мы рекомендуем бабушкам и дедушкам:

- выполняйте правила поведения и профилактики, например чаще мойте руки, не ешьте из одной посуды с детьми и соблюдайте социальную дистанцию от родителей,
- избегайте мест большого скопления людей, таких как вокзалы или средства общественного транспорта в часы пик.

Не оставайтесь с детьми, если у вас или у ребенка наблюдаются даже слабые симптомы простуды.

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 вкуса

Реже:

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

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

Если вы обнаружили у себя один или несколько симптомов, относящихся к категории частых, возможно, что вы заболели новым коронавирусом.

В этом случае:

- **оставайтесь дома.**
- **Пройдите опросник на тему коронавируса (см. ссылки в следующем вопросе) или позвоните врачу. Добросовестно отвечайте на все вопросы, которые вам будут задавать в онлайн-опроснике или по телефону. По завершении вы получите рекомендацию по дальнейшим действиям и при необходимости направление на тест.**
- **Прочитайте «Инструкцию по изоляции» (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) и строго придерживайтесь изложенных в ней правил.**

Если вы старше 65 лет или страдаете хроническими заболеваниями: при появлении одного или нескольких симптомов, относящихся к категории частых, немедленно позвоните врачу. В том числе в выходные дни.

Вы не уверены, как поступить?

На сайте <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> можно пройти короткий опросник под названием «Coronavirus-Check», по итогам которого вам будет предоставлена рекомендация Федерального управления по вопросам здравоохранения (на немецком, французском, итальянском и английском языках).

На сайте кантона Во по ссылке <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> можно найти опросник на тему коронавируса еще на 8 языках.

Опросник на тему коронавируса не заменяет собой квалифицированную медицинскую консультацию, диагностику и лечение. Описанные в опроснике симптомы могут быть следствием других заболеваний, требующих других методов лечения.

В случае ярко выраженных, усиливающихся или беспокоящих вас симптомов обязательно обратитесь к врачу.

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.

У вас есть жалобы, вы чувствуете себя нездоровым или у вас проявляются симптомы, не связанные с новым коронавирусом?

Проблемы со здоровьем, симптомы и болезни, не имеющие отношения к новому коронавирусу, как и прежде требуют серьезного к себе отношения и лечения. Обратитесь за медицинской помощью, не затягивайте слишком долго: Позвоните врачу.

Дополнительная информация

Нужно ли надевать маску в поезде, автобусе или трамвае?

Если в транспортном средстве мало народа, необходимости в маске нет. Однако в часы пик (или если у вас нет возможности соблюдать дистанцию 2 метра до других людей) носить маску обязательно. Еще лучше, если вы вообще не будете ездить в общественном транспорте в часы пик.

Транспортные компании SBB (Швейцарские федеральные железные дороги) и Postauto (дочернее предприятие швейцарской почты) разработали перечень мер предосторожности, обязательных для всех лиц, пользующихся услугами предприятия.

Находясь в общественном транспорте, думайте о других людях. Обращайте внимание на то, чтобы:

- соблюдать дистанцию от других людей на остановках, перед турникетами и возле билетных автоматов,
- равномерно использовать пространство транспортного средства,
- не загромождать проход пассажирам, выходящим из транспорта.

Сколько человек могут собираться вместе?

В общественных местах, в местах прогулок и в парках разрешено собираться группами до 30 человек. Однако и в этом случае необходимо соблюдать социальную дистанцию 2 метра и выполнять правила поведения и профилактики. Социальная дистанция не распространяется на членов одной семьи и лиц, проживающих в одном жилище.

Если в группе более 30 человек, полиция имеет право выписать каждому участнику группы штраф за нарушение правопорядка.

С 6 июня разрешается проводить **общественные и частные мероприятия** с участием до 300 человек. К ним могут относиться: семейные праздники, богослужения, концерты, театральные представления, демонстрации фильмов, а также политические и общественные собрания. В зависимости от формы мероприятия может потребоваться выработать перечень мер предосторожности и составить списки присутствующих. Во время мероприятий также необходимо соблюдать социальную дистанцию 2 метра до других людей и выполнять правила поведения и профилактики.

Для частных мероприятий перечень мер предосторожности не требуется. Однако организатор обязан составить список присутствующих с их контактными данными (имя, фамилия, номер телефона).

Помните:

- мероприятия на свежем воздухе, по всей вероятности, таят в себе меньший риск заражения, чем мероприятия, проводимые в тесных и плохо проветриваемых помещениях. Однако при каждом мероприятии самое главное — ответственная позиция человека. Поэтому не рекомендуется принимать участие одновременно во многих мероприятиях. Это в случае заражения затруднит отслеживание контактов.
- Во время мероприятий также необходимо соблюдать социальную дистанцию 2 метра и выполнять правила поведения и профилактики. Ведь если на одном мероприятии с вами окажется человек, зараженный коронавирусом, строго соблюдая эти правила, вы сможете избежать карантина.

Крупные мероприятия с участием более 1000 человек пока запрещены до 31 августа 2020 года.

Какие правила необходимо соблюдать при посещении точек общественного питания?

Прием пищи должен проходить за столом.

Разрешено посещение точек общественного питания группами в несколько человек.

Обязательны следующие условия:

- лица в группе должны быть знакомы, чтобы в случае необходимости можно было отследить контакты,
- как минимум один человек должен оставить свои координаты.

Во время каждого посещения необходимо соблюдать правила поведения, действующие в этом заведении.

Что будет, если кривая заражений снова пойдет вверх?

Это зависит от того, как будет развиваться ситуация. Если число новых случаев заражения будет снова увеличиваться, Федеральный совет отложит дальнейшие запланированные шаги по ослаблению режима изоляции или частично снова вернет уже отмененные ограничения. Также в этом случае потребуются корректировка мер предосторожности.

Куда обратиться за помощью

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 помочь другим?

Посмотрите вокруг.

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

Другие возможности:

- обратитесь в органы коммунального или городского самоуправления,
- воспользуйтесь приложением «Five up»,
- загляните на сайт www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

И не забывайте: правила поведения и профилактики необходимо соблюдать всегда.

Вы испытываете тревогу или вам не с кем поговорить?

Здесь вы найдете полезную информацию:

- На сайте www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch
- Телефонные консультации по номеру 143 (Рука помощи)

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

- На следующем сайте вы найдете номера телефонов и адреса электронной почты для получения анонимных консультаций и защиты на всей территории Швейцарии: www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch.
- 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.
- **Горячая линия по коронавирусу гуманитарной организации HEKS/EPER** на 10 языках (албанский / арабский / боснийский-сербский-хорватский / курдский / персидский, дари / португальский / испанский / тамильский / тигринья / турецкий): По номеру **0800 266 785** можно получить ответы на вопросы, касающиеся ситуации с коронавирусом в Швейцарии, а также узнать о предложениях помощи. Прочая информация приводится на сайте: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **Если у вас нет семейного доктора:** дистанционный медицинский центр **Medgate** доступен по телефону **0844 844 911** 24 часа в сутки, 7 дней в неделю и 365 дней в году.

Возвращение на работу

Федеральный совет рекомендует продолжать работать дистанционно, в том числе чтобы избежать пиковых нагрузок на общественный транспорт. Однако решение о том, должны ли вы возвращаться на рабочее место и, если да, то когда, принимает работодатель.

Если вы работаете и относитесь к группе риска по причине хронического заболевания, работодатель обязан защитить вас.



Обновлено 10.06.2020

Тест на коронавирус и отслеживание контактов обрывают цепочки заражения.

Почему обе меры так важны.

Чтобы можно было вернуться к «нормальной» жизни, все люди с симптомами простуды и ОРВИ должны проходить тест на новый коронавирус, даже если симптомы у них выражены слабо. Кроме тестирования, важно, чтобы люди оставляли свои контактные данные для отслеживания, например, при посещении ресторана. Ведь инфицированные люди могут быть заразными, даже если они еще не знают, что заболели. Таким образом тестирование и отслеживание контактов помогает обрывать цепочки заражения.

Если тест на коронавирус дал положительный результат, начинается отслеживание контактов.

- Представители власти кантона вместе с инфицированным человеком выясняют, с кем он находился в тесном контакте.
- Представители власти оповещают лиц, бывших в контакте, о возможном заражении и инструктируют их о дальнейших действиях.
- Эти лица должны пройти карантин, даже если у них отсутствуют симптомы. Карантин длится десять дней с момента последнего контакта с инфицированным человеком.
- Если в течение этого времени не будет зарегистрирован случай заболевания, представители власти отменяют карантин.

Если у одного из лиц, с которыми связываются представители власти, уже проявились симптомы.

- Человек должен немедленно перейти в изоляцию и сдать тест на новый коронавирус.
- Если результат теста окажется положительным, представители власти займутся отслеживанием контактов.

Если человек, находящийся на карантине, обнаружил у себя симптомы.

- Человек должен немедленно перейти в изоляцию и
- сдать тест на новый коронавирус.
- Если результат теста окажется положительным, представители власти займутся отслеживанием контактов.
- Поскольку человек уже находится на карантине, тех, с кем он был в тесном контакте, будет мало (или не будет вовсе). Благодаря карантину цепочка заражения уже оборвана.

Приложение для отслеживания контактов SwissCovid

С целью подавления распространения нового коронавируса Федеральное управление по вопросам здравоохранения планирует в скором времени запустить новое приложение. Приложение будет информировать лиц, имевших тесный контакт с заболевшим человеком, но лично незнакомых с ним. При этом неприкосновенность личной жизни граждан имеет первостепенное значение, личные данные не сохраняются в единой базе.

Как защитить себя.

Информация Федерального совета

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», что в переводе с английского означает «Коронавирусная инфекция 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
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus
(немецкий, французский, итальянский,



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